安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. １８（３月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、枕の選び方です。枕は、平均寿命８０年間の１／３、つまり、平均２６年もの時間をともに過ごすことになるので、枕の良し悪しにより、肌や髪への影響が大きく左右されるということは、いうまでもありません。特に睡眠中は、肌の乾燥や髪の傷みが進みやすくなるため、眠っている間も、常に「うるおい」を与えることが大切です。また、肌や髪の再生やダメージの修復は、眠っている間にだけ起こります。細胞の老廃物が捨てられ、水分と栄養が補給され、再生も促されるため、翌朝には肌や髪にハリやコシ、ツヤがでたりと、美容に大きな効果が期待できます。ぐっすりと「深い眠り」につき、肌や髪の疲れを十分に癒してあげましょう。

① 枕に不可欠な機能

就寝中、身体と布団との間には空間が生まれます。その空間の温度や湿度のことを「寝床内気候(シンショウナイキコウ)」といいます。日本睡眠科学研究所の実験によって、「深い眠り」につきやすい理想的な寝床内気候条件は、温度が３３±１℃、湿度が５０±５％であることがわかりました。この環境を作れるかどうかが、枕選びの基本ですが、そのためには、無くてはならない機能があり、その機能に優れている素材の枕ほど、身体に優しく健康を支える良質な睡眠が実現できます。

② 枕の役割で、最も重要なのが汗の処理(吸湿、発散性)

人は、真夏でも真冬でも、どんなに暑くても寒くても、一晩で約コップ１杯分(２００～３００ｍｌ)の「汗」をかきます。それは、体温を下げないと「深い眠り」に入ることができないためです。「汗」をかくことによって体温を下げ、「深い眠り」に入りやすくしているのです。その「汗」の３０％が掛けふとんに、７０％が枕と敷きふとんに吸収されます。体温が下がると脳の温度も下がり、眠くなります。これは、昼間の活動によって疲れた身体と脳を冷やして、休息をとらせるためのとても重要な生理現象。つまり、「深い眠り」へとスムーズに入るには、体温を下げることが必要不可欠。そして、そのためにかく「汗」の処理がなによりも大切ということ。特に頭部は、身体の中でも最も発熱量と発汗量の多い部位のひとつ。「汗」を素早く吸収・発散させて、常に「深い眠り」につきやすい環境にしてあげることが枕にとって最も重要な役割なのです。

③ 健康を意識するなら、まず始めに選ぶべきは、枕の素材

枕に使用されている素材は大きく分けて、天然繊維と化学繊維に分かれます。天然素材をもとに、自然から生まれた繊維が天然繊維です。天然繊維は、吸湿・発散性に優れているため、「汗」を素早く吸収・発散させることができます。さらに繊維自らが呼吸し、常に快適と感じる温度と湿度を保つ働きがあることから、「生きた繊維」ともいわれ、同じ自然の生き物である人にとって身体に優しいため、活動時、睡眠時ともに活躍することができます。特に、身体が無防備な睡眠時に優れた効果を発揮するため、枕に最適です。

④ 枕の役割で、次に重要なのが頭を支えること(支持性)

枕とは、寝ているときに敷き寝具と頭部・首部の間にできる空間を埋めるもの。つまり立っているときの自然な姿勢を寝ているときにも保てる枕が理想的です。睡眠中は、筋肉が緩みダランと力の抜けた状態となります。そのため、活動時のように姿勢を正すことができず、荷重のある頭が落ち込み、それを支えている首や肩に大きな負担がかかり、肩こりや首筋の痛みの原因となってしまいます。首や肩に負担をかけないために、頭を支える筋肉の役目を担い、寝姿勢を常に適正な状態に保つのが枕の役割。枕には、首部や肩部の筋肉の緊張が解けても頭が落ち込まない優れた支持性が必要です。

⑤ 蒸れやすい枕ほど「寝返り」が多くなり、疲れがとれない

「寝返り」はレム睡眠の前後に多発し、昼間の筋肉の疲れをとったり脊柱の歪みを矯正するために起こり、一晩に約２０～４０回繰り返します。また、睡眠中の血行不良を防ぎ、日々の健康を保つための生理現象。この「寝

返り」は、多すぎても少なすぎてもいけません。そのためには、枕が蒸れないことが重要です。低反発ウレタン枕が一時的なブームで終わったのは、この「蒸れ」が原因。湿度の低い海外では良くとも、湿度の高い日本には向かないのです。睡眠中に枕が蒸れてしまうと、頭が湿気で不快を感じ、必要以上に「寝返り」を行い、筋肉に十分な休息を与えられず、翌朝疲れが残るということに。起床時に、「いくら眠っても疲れがとれない」「いくら寝ても寝足りない」と感じるのは、そのためです。

⑥ 枕の高さの目安　体型による枕の高さの目安として

■細身の方　細身の方や首が長めの方は、２．５～３．０ｃｍがおすすめです。

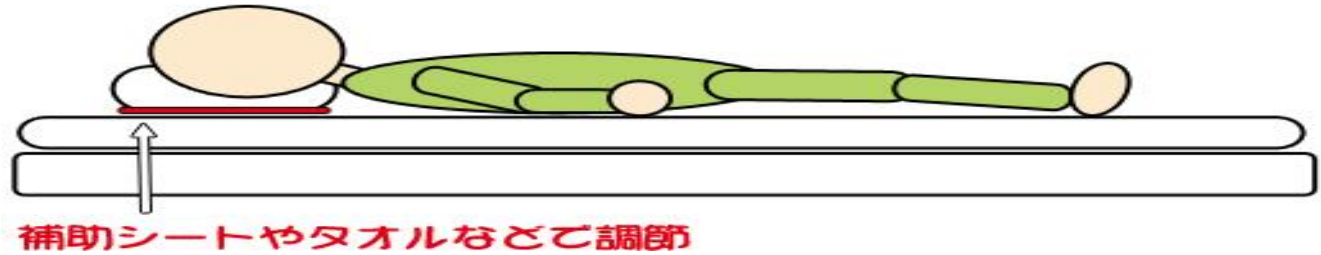
■標準体型の方　標準体型の方には、３．０～４．０ｃｍの枕をおすすめします。

■体格の良い方　体格の良い方は、背中の肉づきを考え４．０～５．０ｃｍの枕がおすすめです。
横向きで眠りに入るのが多い方にも４．０～５．０ｃｍの枕がおすすめとなります。

高さが合わなかった場合

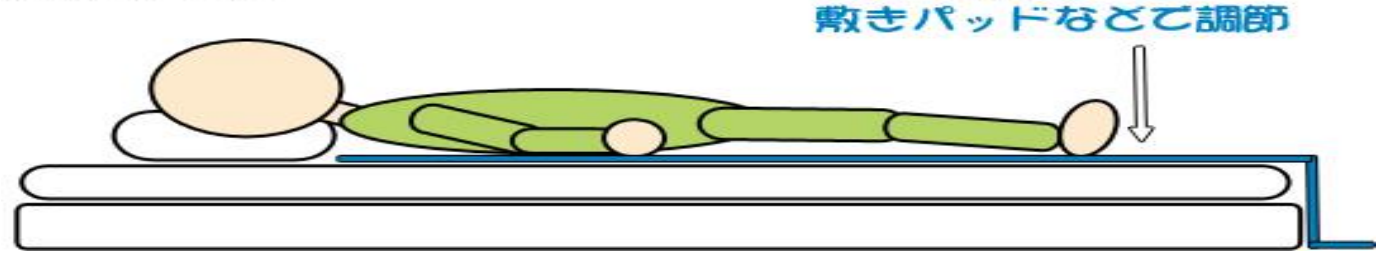
低いと感じるときは、形成ケース、もしくは枕カバーを外し、補助シートやタオルなどを枕の下面に敷くことで、高さを微調整することができます。また、ユニット構造の枕の場合、かつ、首の部分だけ低く感じるときは、タオルを首部の枕に巻いて、高さを調整するのがおすすめです。調整が済んだら、形成ケース、もしくは枕カバーで固定しましょう。

枕が低い場合



逆に、高いと感じるときは、バスタオルや敷きパッドなどを身体の下面に敷くことで、高さを微調整することができます。バスタオルや敷きパッドが厚ければ厚いほど、枕の高さは低くなります。調整が済んだら、敷きカバーで固定しましょう。

枕が高い場合



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)