



**結論、枕は「低い」方が良い。高さが高すぎる枕で脳卒中リスクが上がる「殿様枕症候群」発表で、枕の高さ問題に終止符。負担をかけずに頭部・首元を支える、高さが低い枕「とにかく低い枕」9月26日（木）新発売。**

枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、負担をかけずに頭部・首元を支える、高さが低く柔らかな寝心地の枕「とにかく低い枕」を2024年9月26日（木）発売します。

とにかく低い枕

<https://shop.pillow.co.jp/products/160-000155-20>



## 枕は低い方が良い。

市場で販売されている枕は多岐にわたり、その高さも様々。寝心地を大きく左右することから、「枕の高さ」は枕を選ぶ際に頭を悩ませるポイントです。

この度、そんな「枕の高さ問題」に終止符が打たれることとなりました。

結論、枕の高さは低い方が良い。

それは、高さの高い枕を使うと脳卒中になりやすいという「殿様枕症候群（とのさままくらしょうこうぐん）」が発見されたからです。

## 殿様枕症候群とは？



殿様枕症候群（Shogun pillow syndrome）は、国立循環器病研究センターが提唱した、特発性椎骨動脈解離と高さの高い枕の関係に関する発表で使われた用語です。高さの高い枕を使うと脳卒中になりやすいという傾向を、昔の武士がちょんまげを守るために使用していた殿様枕に例えて表現しています。

脳卒中は通常高齢者に起こる病気ですが、若年・中年者にも特殊な原因で起こることがあります。特発性椎骨動脈解離はその原因の一つで、首の後ろの椎骨動脈という血管が裂けてしまうことで脳卒中を起こします。

国立循環器病研究センターが行った調査によると、枕が高ければ高いほど、特発性椎骨動脈解離の発症割合が高いことが示唆され、その傾向は枕が硬いほど顕著で、柔らかい枕では緩和されました。そのことから、枕が高いと首の屈曲が大きくなり、睡眠時の寝返りで首への負担が増し、血管が傷つくことが原因と考えられるそうです。

脳卒中のリスクを軽減するには、高すぎる枕、硬すぎる枕、首に体圧が集中するような形状の枕を避けることが重要となります。つまり、低めの枕、柔らかめの枕で、かつ首に負担のかからない形状の枕が脳卒中のリスクを軽減できることになります。

## 枕の役割



実は、身体に負担がかからない理想の寝姿勢を実現するには、ほとんどの場合「高い枕」は必要ありません。理想の寝姿勢は、まっすぐ立っているときの姿勢をそのまま横にしたものだといわれています。そのときに少し浮いてしまう頭部と首元を支えるのが枕の役目です。枕は、頭を持ち上げるためのものではなく、隙間を埋めるように支えるためのものなのです。

また、高さが高すぎる枕は、脳卒中のリスクだけでなく、寝返りがしづらかったり、気道が狭まることでいびきの原因になったり、首元のシワが定着しやすいといったデメリットもあります。頭部や首元を無理に持ち上げるような枕ではなく、優しく受け止め支えてくれる枕を選ぶことが大切です。

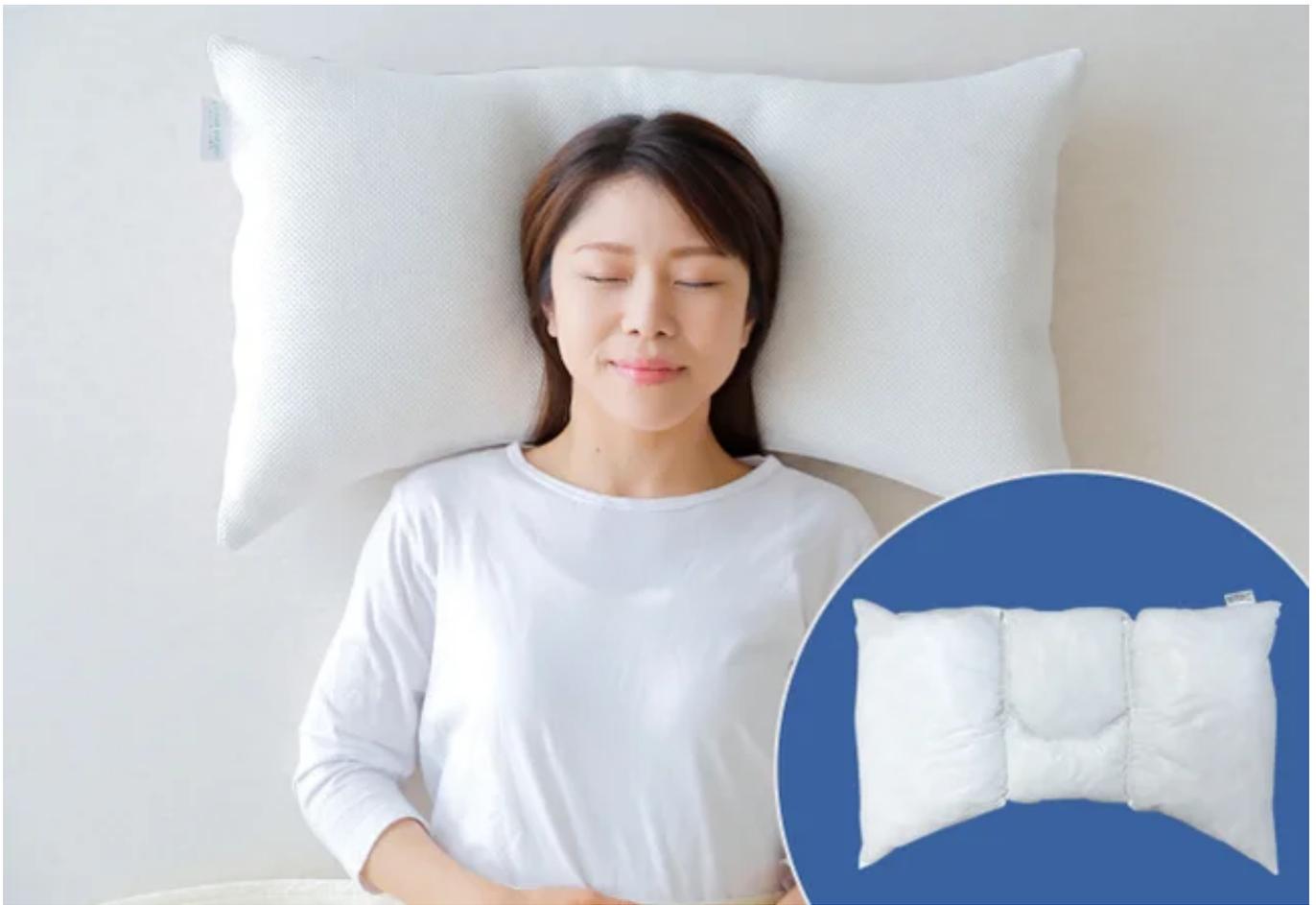
## とにかく低い枕



「とにかく低い枕」は、とにかく身体に負担をかけない"健康睡眠"のことを考えて作られた枕です。その名の通り高さが低い枕で、頭部と首元の下にできる隙間を埋め、身体に負担のかからない理想の寝姿勢を維持するのに必要なだけの高さで作られています。また、枕に使用される様々な素材の中でも柔らかいといわれる粒状のわた素材を使用することで、ふんわりと優しい寝心地を実現しました。

## 「低い×寝心地がいい」を実現

- ・身体にフィット



枕本体を4つの独立したポケット構造にすることで、素材の片寄りを防ぎ、高さが低くても安定感のある寝心地を実現しました。

また、それぞれのポケットの形状は、身体のラインに沿うように設計されており、頭・首・肩にぴったりフィットします。仰向き寝と比べて高さが必要になる横向き寝でも身体にフィットするよう、サイドポケットには素材がやや多めに入っています。

・ふんわりやわらか



枕の中材には、やわらかな感触の「粒わた」を採用しました。

しっとりとしたやわらかさに加え、ふんわりとした適度な弾力があるので、高さが低くても、底つき感のない寝心地で、頭・首をやさしく受け止め支えます。

## ＼さらに嬉しい／ プチポイント

### ・水洗いOKでお手入れ簡単

枕カバーはもちろん、枕本体も水洗いすることができます。いつでも洗えるから、清潔な状態でお使いいただけます。

### ・高通气性で蒸れにくい

枕カバーの表面には、通気性の高いメッシュ生地を使用しており、汗を素早く吸収・放散し、快適な状態を保ちます。

### ・高さ調節機能つき

枕本体には、ファスナーが4か所あり、中素材を出し入れすることで、ポケットごとに高さを調節することができます。

「とにかく低い枕」のサイズは、約幅70×奥行40×高さ3 - 5cm。

価格は、税込7,700円です。

販売は、「枕と眠りのおやすみショップ！」本店 (<https://shop.pillow.co.jp/products/160-000155-20>) 及び、楽天市場店 (<https://item.rakuten.co.jp/oyasumi/160-000155-20/>) 他、まくら株式会社の直営オンラインショップにて行っております。

---

## 商品概要

■商品名 とにかく低い枕

■販売価格 7,700円（税込）

■サイズ 約幅70×奥行40×高さ3 - 5cm

※表記高さは、頭をのせたときの高さです。見た目の高さではありませんのでご注意ください。

■中材 ポリエステル100%

■側地 ポリエステル100%（メッシュ生地）

■カバー 表面（メッシュ）：ポリエステル56%、ナイロン44%（旭化成フュージョン）  
裏面：綿100%

■取り扱いショップ

枕と眠りのおやすみショップ！本店

<https://shop.pillow.co.jp/products/160-000155-20>

枕と眠りのおやすみショップ！楽天市場店

<https://item.rakuten.co.jp/oyasumi/160-000155-20/>

枕と眠りのおやすみショップ！Yahoo!ショッピング店

<https://store.shopping.yahoo.co.jp/makura/160-000155-20.html>

## 会社概要

■会社名 まくら株式会社

■代表者 河元 智行

■資本金 1,000万円

■設立 2004年4月12日

■所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F

■TEL 04-7167-3007（代表）

■FAX 04-7167-3017

■URL <https://www.pillow.co.jp/>

■Email [info@pillow.co.jp](mailto:info@pillow.co.jp)

■所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員

■事業内容

1. 直営のオンラインショップ9店舗を通じた一般小売り販売
2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
3. オリジナル商品の企画・製造
4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等



---

まくら株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/10285](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285)

---

【本件に関するお問い合わせ先】

企業名：まくら株式会社

担当者名：経営企画室 広報担当 益田桃花

TEL：04-7167-3069（直通）

Email：masuda@pillow.co.jp