

9月3日は「睡眠の日」

睡眠コンサルタントに聞く、冬も心地よく眠れる寝室環境とは？

9月3日は「睡眠の日」です。「睡眠の日」は、春(3月18日)と秋(9月3日)の年2回あり、日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定しました。

日々の生活で「睡眠」は欠かせないものですが、悩みを感じている方も少なくないのではないのでしょうか。弊社が実施した意識調査においても、多くの人が睡眠の重要性を認識しており、冬の寝室環境に対して不満を抱えていることを示唆する結果となりました^{※1}。

この度、株式会社コロナ(本社:新潟県三条市、社長:小林一芳)は、睡眠コンサルタントの友野なお氏より、睡眠へ大きな影響を及ぼすと同氏が提唱する“睡眠五感”にもとづいた寝室環境の整え方についてコメントをいただきました。また、後述の“自分の睡眠の質を知る「睡眠負債」チェックリスト”を活用してご自身の睡眠を見直してみたいかがでしょうか。

<寝室環境を整えるポイント>

視 覚…安全性を考慮して、目線より下に光源があると安心。

聴 覚…睡眠中は図書館並みの静けさに。

温熱感覚…人と寝具の間のできる空間の温湿度である

「寝床内気候」を適切な状態に維持。

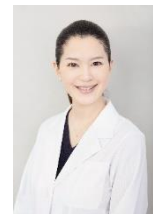
嗅 覚…リラックスできる香りで、心身をおやすみモードへ。

触 覚…寝具やナイトウェアは、肌ざわりが良いと感じるものを。



■睡眠コンサルタント 友野なお氏

睡眠コンサルタント / 株式会社SEA Trinity代表取締役
千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学 医学博士課程
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 修士、日本公衆衛生学会
日本睡眠学会、日本睡眠環境学会 正会員



当社は、暮らしに安心やゆとりを提供し、「快適で心はずむ毎日」の実現を目指すとともに、エネルギーの効率的な利用などを通じて、持続可能な社会の実現に貢献してまいります。

■睡眠コンサルタント 友野氏に聞く！冬も心地よく眠れる寝室環境の整え方とは？



友野氏が提唱する睡眠五感

心地よく眠るためには、私たちの五感が深く関わっています。視覚、聴覚、温熱感覚、触覚、嗅覚という5つのセンサーひとつひとつの感覚にアプローチすることで、朝まで心地よく眠ることができると考えられています。私はこれらのセンサー5つを“睡眠五感”と呼んでいます。“睡眠五感”にもとづいた快眠へのアプローチをアドバイスいたします。

1. 視覚 一万が一に備えて、足元の明かりの確保を忘れずに

私たちは目を閉じていても光を感知することができるため、就寝前の光環境のみならず、就寝中の光環境も身体や精神に影響を及ぼすことが明らかになっています。^{※2※3} 基本的には就寝中の寝室は真っ暗が良いという指摘があるものの、私たちの生活の中では夜間に目が覚めた時に足元の安全性が担保されることが重要であるシーンが多々(トイレ、授乳、介護など)あるため、光源が目の位置よりも下にわずかな光があることは望ましいと考えられます。

2. 聴覚 一睡眠中は静かな環境を保ちましょう

意外と見落としがちなのが、私たちは生活騒音によって思っている以上に安眠が妨害されていることがあります。睡眠中に覚醒反応が引き起こされる騒音のレベルは40dB以上と言われており、これを超えると入眠潜時の延長や覚醒・浅い眠りの増加など、睡眠に悪影響が表れます。^{※4} 当然、熟睡感や睡眠満足感、目覚めの爽快感もこれに伴い低下します。電気のスイッチを消す音は56dB、入れる音でも48dBといったように、ちょっとした生活音でも快眠の妨げになる可能性があるため、就寝中は図書館なみの静けさが求められるということになります。

3. 温熱感覚 一積極的な冷暖房機器の活用や適切な寝具の選択を通じて、温熱環境を保ちましょう

四季により温湿度が大きく変化する日本では、寝室空間における温湿度管理は非常に重要であると考えられます。寝室の温湿度条件が寝具を通じ、就寝した際に人と寝具の間にできる空間の温湿度である「寝床内気候」に影響して睡眠の質的レベルに大きく関わることが明らかになっています。^{※5}

「寝床内気候」は一年を通して変わりませんが、季節に応じて、寝室の室温は16～27℃、湿度は55%前後を保つのが理想です。冬であれば、羽毛ぶとんの上に毛布をかけ、熱を外に逃がさないようにすると良い睡眠環境になります。適切な寝室環境を維持するためには、快適な室温の維持、そして季節ごとの適切な寝具の選び方がポイントとなります。

4. 嗅覚 一自分自身がリラックスできる香りを選んで、心地よい眠りへといたしませんように

私達は「食べ物が腐っているかな？」と確認するときに、真っ先に匂いをかぎます。また、煙臭さを感じたら火の元を確認したり避難したりします。つまり、嗅覚と人間の本能である生命維持にはダイレクトに関係しているということです。気になる匂いを避けつつ、快眠促進につながる香り(例えば、ラベンダーやイランイランなど)を上手に活用することで、心地よい睡眠を得ることができます。

5. 触覚 一寝具やナイトウェアは、肌ざわりが良いと感じるものを選びましょう

「入眠時にどの程度リラックスできているか」は、その後の快眠に大きく影響します。掛け布団や敷き寝具、枕のカバーや毛布、パジャマなどの肌ざわりを追究することは、とても大切なポイントになります。

たとえば、シルク(絹製品)は肌ざわりや風合いがよく、保温・吸保湿・発散性に優れています。使い心地や耐久性といった観点でみると、コットン(綿製品)もおすすめです。素材のメリットをよく理解したうえで、寝具やナイトウェア(寝間着)にはなるべく自分の好きな素材を用いるようにしましょう。

■友野氏監修「睡眠負債★」チェックリスト

「睡眠負債」チェックリストで、自分の睡眠状態をチェックすることができます。

★睡眠負債とは、睡眠専門用語で日々の睡眠不足が蓄積されていくことをいいます。

自分の睡眠の質を知る 「睡眠負債」チェックリスト

自分の睡眠の質をチェック！あてはまるものはいくつありますか？

- 休日の起床時刻は、平日より2時間以上遅い
- 午前中に眠気に襲われることがある
- ベッドに入ったら5分以内に眠れる
- ベッドに入ってから30分以上眠れない
- 起きたい時刻より2時間以上早く目が覚め、そこから眠れない
- 夜中に目が覚め、そこから眠れない
- 十分な睡眠時間がとれていると思わない
- 「よく眠れた」という実感がない
- すっきりした気分で起床できない
- 日中の活動・意欲レベルが落ちている
- 日中の仕事や家事に対する集中力が維持できない

◆0～2個 = "予備軍" タイプ

自覚はないけれど、少しずつ睡眠負債が蓄積されている状態。
意識的に睡眠の質を上げる習慣を取り入れて。

◆3～7個 = "負債認定" タイプ

睡眠負債が蓄積し、慢性疲労や心身の不調など自覚症状がある状態。
すぐに睡眠改善に努めましょう。

◆8～11個 = "深刻" タイプ

睡眠の質、量ともかなり悪い状態。翌日の社会生活に支障をきたす状態が
1ヵ月以上続いたり、眠るためにお酒の力を借りるようになったら、
専門医（睡眠障害外来や精神科）に相談を。

※友野なお氏著『正しい眠り方』より

睡眠負債は、疲労の負債、ダメージの負債ともいえます。

心身の健康を脅かすだけでなく、日中の生産性低下にもつながるなど、様々なネガティブスパイラルのきっかけになりかねません。睡眠負債は溜め込むと後に大きなツケを支払わなくてはいけなくなってしまうので、溜め込まないよう心がけ、適切な睡眠習慣を取り入れましょう。

【参考資料】新搭載のフロアLEDで夜間の使用に安心感を提供するオイルレスヒーターNOILHEAT

ノイルヒート
NOIL HEAT



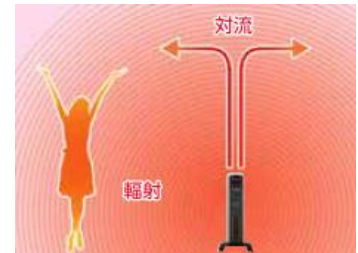
動画もご覧ください。



「NOILHEAT」は、独自の「高密着FIXAL（フィクサル）ヒーター」を搭載したオイルを使わない“オイルレスヒーター”です。新たに搭載した「フロアLED」は、フットライトのように本体周囲をやさしく照らし、夜間や就寝時の使用における安全性を向上させました。

(1) 空気を汚さないクリーンで快適な暖かさ

輻射と対流によって直接空気を暖め、冬の寒いお部屋を温度ムラなく快適に暖房します。温風暖房機と比べて乾燥しにくく、お肌やのどにもやさしい暖房機です。風を出さず燃焼部を持たないため、ハウスダストの巻き上げや気になる二オイ・音も発生しません。



(2) 睡眠時に便利なフロアLEDを新搭載



新たに本体底部に搭載したフロアLEDは、暖房運転ON/OFFにかかわらずフットライトのように本体周囲をやさしく照らし、夜間や就寝時の使用にも安心を提供します。

暖房運転停止中も操作でき、付属のリモコンでも5段階の明るさ調整が可能です。布団やベッドから1mの距離にノイルヒートを置いたときの明るさは1ルクス以下^{※6}なので、睡眠を邪魔せず、寝室環境を整えます。

(3) 軽量設計で、使いたい部屋への移動が簡単

放熱部に軽量のアルミを採用し、オイルを使用しないため質量は9.7kg^{※7}と軽量で、4輪キャスター付きなので使用する部屋への移動も簡単です。



▼睡眠コンサルタントが教える心地よい眠りのための環境づくりとは？



特設ページ

友野氏がNOILHEATが寝室環境を整える暖房機としておすすめするポイントを説明していますので、こちらをご覧ください。

※1 弊社 2019 年 8 月 31 日付ニュースリリース“「暮らし」と「暖房」に関する意識調査 家にいる時に最もリラックスできるのは「睡眠時」”
<https://www.corona.co.jp/news/other/post-228.html>

※2 Obayashi K, Saeki K, Iwamoto J, Ikada Y, Kurumatani N. Exposure to light at night and risk of depression in the elderly. J Affect Disord. 2013 Oct;151(1):331-6.

※3 Kenji Obayashi, Keigo Saeki, Norio Kurumatani et al. Positive Effect of Daylight Exposure on Nocturnal Urinary Melatonin Excretion in the Elderly: A Cross-sectional Analysis of the HEIJO-KYO Study. J Clin Endocrinol Metab 2012; 97(11): 4166-4173

※4 Zepelin H, McDonald CS, Zammit GK. Effects of age on auditory awakening thresholds. J Gerontol. 1984 May;39(3):294-300.

※5 Yanase T. (1998). A Study on the Physiological and Psychological Comfort of Residential Conditions. Home Economics of Japan 49(9), pp. 975-984.

※6 フロア LED を最大の明るさに設定し、製品との水平距離 1m、床からの高さ 15 cm/30 cm/40cm/50 cm で測定した場合。(当社調べ)

※7 DHS-1221の質量。DHS-1521は11.3kg。