

# 免疫を上げるコツ～睡眠編 part4～

## ～睡眠の質を上げる寝具選びのコツ 3 選～



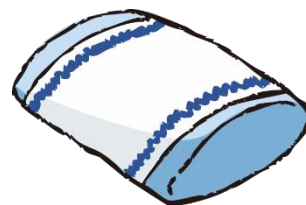
今回は、免疫を上げるコツ睡眠編 part4 を紹介します！



寝具選びは睡眠の質に大きく影響します。是非参考にしてください

### コツ①枕の高さは寝相や体型をもとに選ぶ

解説：朝起きた時に肩や首がこっている人は、使っている枕が合っていない可能性が非常に高いです。枕が高すぎる場合、仰向けで眠るのが苦しいため横向きで眠る頻度が上がります。また枕が低すぎると無意識のうちに頭の下に手を置いて高さを調節する癖ができます。



どちらかの習慣ができていませんか？

適切な枕の高さは性別、体型、眠る時の姿勢などによって変わってきます。女性の枕の高さの平均は約 3cmで、男性は約 4cmです。しかし肥満体型の人は普通体型の人よりも頭や首が枕に沈みやすいため、1～2cm 位は高め枕を選ぶのがオススメです。

また猫背の人は普通の人より背中が丸まっていて高さができるため枕も 1cm 位高いものを選びましょう。

#### <自分に最適な枕の高さを知る方法>

まず壁に背中を向けた向きで立ちます。この時、顎は写真を撮る時のように少しだけ引きます。この状態で首の後ろにある隙間と壁の間の長さを計ります。その長さがあなたにとって丁度いい枕の高さです。



ただし枕の中には高さ調節ができるものもあります。また夏場などは汗を掻くので通気性が良く、洗える枕がオススメです。素材によって枕の柔らかさも違います。柔らかい枕であればモチコロールや羽根を、固い素材であればパイプ素材がオススメです。

## コツ②敷布団は体圧を分散できるものを選ぶ

解説：全身をゆだねる敷布団を選ぶ上で大切なのは体圧を分散できるかどうかです。体圧とは敷布団などの寝具から体の表面に加えられる圧力のことです。体圧を分散というのは体の表面にかかってくる圧力を減少させることを指しています。

クッション性が低い敷布団は体重のかかる腰や背中などの一部が沈み、体圧が分散されません。朝起きた時に腰などに痛みがあるようであれば体圧が分散されていない可能性が高いです。

また敷布団の固さは柔らかすぎてもいけないですし、固すぎてもいけません。通常私たちは一晩で20～30回寝返りをします。血液やリンパの流れを促進するためです。敷布団の固さの目安として、寝返りがスムーズにできる固さのものが最適です。弾力性のある敷布団がオススメです。

●理想の寝姿勢



仰向きではS字ライン



横向きでは直線ライン

## コツ③寝具の素材も大事！

解説：睡眠の質を高める掛け布団や敷布団を選ぶ時には素材にも注目しましょう。体温を外部へ逃がしてくれる素材、掛け布団であれば体に負担をかけない軽さの素材であることが大事です。綿素材であれば吸湿性に優れ、かつ優しい肌触りです。敷布団も同様に綿素材など肌に優しいものを選びましょう。

肌に直接触れる枕カバー、布団カバーの素材も肌に優しい素材を選びましょう。綿素材が肌触りもよくオススメです。綿素材は保温性があり、吸湿性もあるので湿気などでべとつくことはありません。通気性もよく、また微細な繊維のため吸水性も高いのです。汗や体温をお布団の外へと逃がしてくれて睡眠の質を上げてくれます。

また毎日使用するものなので衛生面も重要です。ほこりが生まれづらい、抗菌防臭がしっかりされている寝具を選びましょう。夏場などは寝ている時も汗を掻くので吸汗性と速乾性に優れているものがオススメです。

