

環境

編

質のよい睡眠は環境作りから。 眠くなる寝室&入浴のヒント。

夜、横になればすぐ寝られる。その「当たり前」が崩れているのは部屋や入浴に問題があるのかも。

取材・文 井上 健二 撮影 千葉 誠 スタylist 石川 幸子 ヘア&メイク 大谷 美穂 取材協力 宮崎 純一郎 (滋賀医科大学睡眠学講座教授) 岩田 有文 (睡眠改善インストラクター、睡眠環境アドバイザー)、石川 幸子 (温泉入浴指導員、睡眠改善インストラクター)



寝室の明かりには白熱灯よりも蛍光灯がよい。

→ 蛍光灯やテレビの青い光は入眠を妨げる。

部屋の明かりを消すのはベッドに入る直前で、それまでは室内灯を煌々と点けて過ごす。そんな日常では寝付きが悪くなるのは当たり前。暗くなったら眠るのが、昼行性動物たるヒトのナチュラルな摂理。それなのに夜強い光を浴びると、体温を下げて安眠へ導くホルモン、メラトニンの分泌が抑制されるからである。

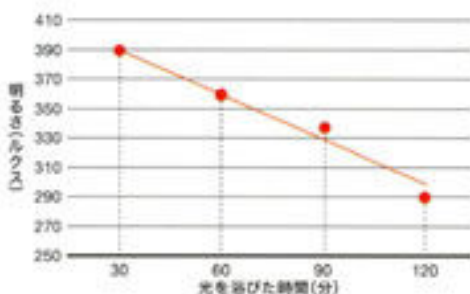
以前はメラトニンの分泌抑制には、2500ルクスほどの強い光が必要だと考えられていた。ルクスとは光の明るさ(照度)の単位で、オフィスは500ルクス、コンビニは1500ルクス前後。だが最新の研究で、夜は光に対する感受性が高まり、夜間の室内光である200~300ルクスでも長時間浴び続けるとメラトニンの抑制が生じる事実が判明した。うちに帰

ったら照明を落としておとなしく過ごすのが鉄則。

遅くまでだらだらとテレビを観たり、ネットでサイトやメールをチェックしたりするのもNG。テレビやパソコンを見ることで交感神経が活性化し、寝付きが悪くなってしまいます。夜9時以降はテレビを消してラジオに。メールも翌朝チェッ

メラトニン分泌抑制を起こす最低の明るさ

夜間の室内照明は約300ルクス。その程度の明るさでも2時間浴びると、メラトニンの分泌が抑えられる。それより明るい390ルクスではわずか30分浴びただけでメラトニン抑制が起こる。Aoki H. et al. / Neurosci. Lett. 1998



クしましょう。(滋賀医科大学睡眠学講座の宮崎純一郎教授)。

蛍光灯に含まれる青色光はメラトニン抑制効果が強いため、寝室は暖色系の電球色蛍光灯が調光可能な白熱灯を使った方がベター。眠る前に本を読む習慣がある人は照明を落とし、光が直接目に入らないシェード付きの読書灯を使うとよい。

眠るためには体温を下げるのが大前提だが、今夏のような熱帯夜では室温が高く体温の放熱が進まない。湿度への配慮も大切。なぜなら湿度が高いと体温の低下が起きにくいからだ。寝入って90分ほどで訪れる最初の徐波睡眠のときに発汗が起こり、気化熱を奪われた結果、体温が一気に下がって深い眠りに入る。同じ室温でも、湿度が高いと汗が蒸発

しづらいので、体温がずっと下がらないのだ。「寝室の温度は夏なら26~27度、冬は13~16度が適温。湿度は四季を通じて50~60%がいい」(老舗寝具会社社長で睡眠改善インストラクターの岩田有文さん)。除湿機能を持つエアコンを活用したい。

夜中トイレに起きたくないからと水分摂取を控える人もいるが、発汗を促すために眠る前にはコップ1杯

の水分補給をするべき。睡眠中は発汗以外にも呼吸から水分が失われる。高温多湿の環境で水分摂取が足りないと、発汗が起こらず、体温が異常に上昇する熱中症に陥る危険も。

温度や湿度に対する感受性には個人差が大きく、暑がりもいれば、寒がりもいる。パートナーと温度や湿度の感じ方に差が大きいときには、寝室を別にすることも。



オールインワン (Juana de Arco) 23,100円、新Juana de Arco omotesando
 03-5788-8520、ルームシューズ (TUVA TOV) 14,700円、靴アクセラジャ
 パン03-3382-1760、サルのぬいぐるみ3,990円、ピローケース2,625円、コン
 フォーターケース15,750円、ライトの下のタオル840円、コートハンガーに掛け
 たビーズはるみ3,300円、以上marimekko、美ルック プティック事業部、コート
 ハンガー (クローズスタンド) 37,300円、スフール (プリンスアハ) 10,000円、
 シェードランプ (テイク) 12,000円、サイドテーブル (チップトップ) 25,620
 円、以上Kartell、美カルテルショップ青山、クラブベッド252,000円、マット
 レス84,000円、フラットシート11,550円、ピローカセット12,600円、コンフォ
 ーターカセット71,400円、以上Y's for living、新Y's for living03-3449-1151。



温度33度、湿度50%前後が ベストの寝床内環境である。

→ 寝具の工夫で理想の寝床内環境を。

寝室の環境作りも重要だが、カラダと寝具との間に生まれる寝床内環境も負けず劣らず大切にしたい。

快適に感じられる寝床内環境は温度33度、湿度50%前後。冬場でも寒さを感じないし、体温より低くて放熱も起こりやすい。温度と湿度の調整には掛け布団と敷き布団の組み

合わせが大事。掛け布団の素材としては羽毛 (ダウン) がベスト。最高の新素材は意外にも空気で、羽毛は空気をたっぷり含み、抜群の保温性を発揮。自らのカラダから発する熱を閉じ込め、33度程度の適温に保つ。また吸・放湿性にも優れており、心地よい湿度に調整してくれる。ただ

し寝床内と寝室に温度差がありすぎると、トイレなどに起きたときにヒートショックを起こすことがある。寒い季節は寝室内もパネルヒーターなどで暖めておく安心だ。

マットレスや敷きパッドにも保温性と吸・放湿性が求められるが、あわせて見逃せないのはカラダをしっ

かりと支えるサポート性。マットレスは硬すぎても軟らかすぎてもダメ。気持ちよく寝返りが打てるのが大事である。寝返りは無意識のストレッチ。同じ姿勢を続けて血行が滞らないように体勢を変えているのだ。硬いと特定の場所に体圧が集中して痛いし、軟らかすぎると「腰に釘」状態で支えがないから、寝返りは打ちにくい。寝返りにはマットレスやパッドとカラダの間に溜まった熱と湿気を逃がす働きもある。「暑くなると寝返りが増えて、夏季はそれ以外の時期の2~3倍にもなる」(岩田さん)とか。体圧を適度に分散し、寝返りがしやすい寝具を選びたい。

毎日使う寝具は高くても良品を。

最適な睡眠姿勢に定形する電動リクライニングベッド。バイブレーション機能内蔵。(テンピュール® Zero-G) シングル173,250円、新テンピュール・ジャパン078-335-2277。



熟睡のマイスターによるオーダーメイドマットレス。カシミヤやキャメルなどの高級天然毛を贅沢に使用する。(ラクウォール) シングル178,500円。新イワタ075-241-2332。



独自構造で空気含有率90%以上。冬暖かく、夏涼れず、寝返りも楽。3つ折り可。(エアウィーブ四季布団) シングル87,150円。新ウィーブジャパン0120-824811(土日祝除く)。



眠る前にコップ1杯の水を 飲むと寝入りやすくなる。

→ 入眠後の適度な発汗で深い眠りに入れる。

寝室環境で光の次に眠りに影響を与えるのは温度と湿度。室温35度、湿度75%で眠ってもらった実験では、途中で起きる中途覚醒が増え、

深いノンレム睡眠(徐波睡眠)はほとんど起こらず、記憶や学習に関わるレム睡眠も減ることがわかった。高温多湿では寝付きも良くない。

赤ちゃんは始終寝ているが、眠りに落ちる前の手足はいつもポカポカ温かい。手足の血管が開いて血流が良くなると、手足から放熱して深部体温が下がり、早く眠れるのだ。

この原理は大人でも同じで、手足が冷たい冷え性の人は入眠しにくい。

若い女性のおよそ50%が冷え性。運動不足や自律神経のアンバランスなどが重なって、手足の細い血管が拡張しづらくなり、放熱が起こりにくくなっている。手足からの放熱が抑えられると、深部体温がなかなか下がらない。冷え性タイプは手袋や

靴下で保温し、手足の血管を拡張させると深部体温が下がりやすい。

本来はボディの深部体温が下がると、手足などの末端の温度も下がってくる。手足をずっと保温したままだと、暑さを感じて起きてしまうケースもある。ソックスを履くなら、暑くなったら容易に脱げるようにルーズなものを選ぶべし。電気あんかで足元を温める際もタイマーを使い、しばらくしたらスイッチが切れるように設定しておくとい。

冷え性にお勧めなのは、昔なつかしの湯たんぽ。お湯は時間が経つにつれて冷めるので寝入りやすい。電気毛布しかないときは、つけっぱなしだと体温が高くなりすぎて眠れない。その場合は寝る前にあらかじめスイッチを入れて寝床を温めておいて、布団に入ってからスイッチオフ。するとほかほか温まった寝床が元の温度に戻るのにつられるように体温も下がり、安眠できる。布団乾燥機も同様の使い方ができる。

こんなユニークな小物で手足を温かくキープする。



中綿にダウンを使ったラグジュアリーなおやすみ専用ソックス。足元が温まり、暑くなったらすぐに脱げる。蒸れないので快適。水洗い可能。8,400円。巻イワタ。



欧州で人気のドイツ・ファシー社の湯たんぽ。ユニバーサルデザインで使いやすい。容量2L。カバー2枚セットで3,465円。全7色。巻三信商会 0120-160343。



湯たんぽよりも電気毛布を使った方が眠りやすい。

→ 冷え性の人には湯たんぽの方がお勧め。



冬でも半身浴をしたほうが質の高い睡眠がとれる。

→ 浴室温度が低いときは全身浴がベター。

すでに触れたように入浴と睡眠には深い関係がある。入浴で一度体温を上げるとその後体温が下がりやすくなり、ラクに入眠できるのだ。

入浴する際は、39度程度のぬるま湯にゆっくり入るのがコツ。

42度以上の熱いお湯には長く入ってられない。短時間でも入浴後はカラダがカッカして体温が上がった気もするが、30分くらいで入浴前と同じレベルまで体温が戻り、湯冷めをしやすい。それに対して39度のぬるま湯だと長く入られる。15分入ると、入浴後30分経っても深部体温が保たれて湯冷めをしにくい。「眠りたい時刻の1時間半ほど前に入ると、芯まで温まった体温が少しずつ下がり続けるので、眠りやすくなります」(バスクリン広報担当で睡眠改善インストラクターの石川泰弘さん)。また熱いお湯

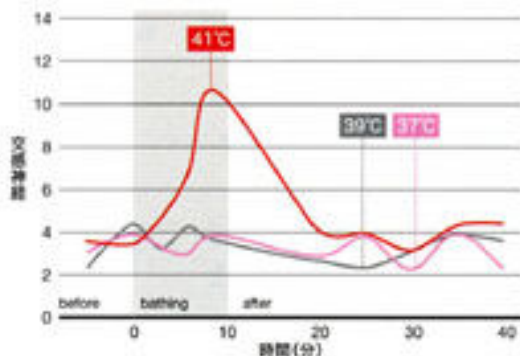
に入ると、心身を活動的にする交感神経が優位になり興奮して入眠を邪魔するが、ぬるま湯なら交感神経を刺激せずに心身をリラックスさせる副交感神経が優位になる。

カラダを芯まで温める入浴法といえ、みぞおちまでお湯に入る半身浴が定番。しかし冬場の半身浴は、お湯から出ている上半身が冷えてし

まう。浴室暖房機で浴室が暖められるならいいが、そうでない場合は肩まで入る全身浴を。高齢者以外は健康なら全身浴をしてもカラダの大きな負担にはならない。入浴すると500mlほどの汗をかく。水分量が減ると血流が悪くなり、体温が上がりにくいから、入浴前にコップ1~2杯の水やイオン飲料を飲むとよい。

お湯の温度と交感神経の興奮度の関係

41度、39度、37度のお湯に各々7人の人に入ってもらい、交感神経の興奮度を比較。41度のお湯に10分以上入ると交感神経が刺激されることがわかる。出典：日本実業協会130年誌、2010



シャワーキャップ (Juana de Arco) 4,620円、巻Juana de Arco omotesando、バスローブ (Y's for living) 12,600円、巻Y's for living、首に巻いたタオル、床に敷いたタオル、共に3,675円、バスタブに掛けたタオル1,575円、以上marimekko、巻ルック、フティック事業部、バスタブ (バルカ) 78,000円、巻サンワカンパニー東京ショールーム。



手や足をお湯に浸ける部分浴でも睡眠を改善する効果がある。

→ 部分浴でも体温が上がり、安眠効果を発揮する。

のんびり全身浴をする時間がないときは“ながら”でも可能な部分浴を活用。お湯を張ったクライに手足を入れる部分浴も手袋やソックスと同じように入眠を促してくれる。部分浴の温浴効果で手足の小さな血管が開くと一時体温は上がるが、手足からの放熱が促されて深部体温が下がり、寝付きが改善するのである。

効率的に全身浴をしたいなら、入浴効果を高める入浴剤を利用する。

厚生労働省の定義によると、入浴剤とは入浴の「温浴効果と清浄効果を高める」もの。大きく分けると、心地よい清涼感があるクール系とカラダをポカポカと温める温浴系がある。クール系は有効成分として炭酸水素ナトリウムを主成分にメントール、ペパーミントなどの清涼成分を含む。一方の温浴系は、硫酸ナトリウムや炭酸ガスなどが有効成分。「炭酸ガスは皮膚から体内に入り、微量ながら血管内に吸収されます。ある程度炭酸ガスが血液中に入ると、それを体外に早く排出しようとして血液循環が良くなるのです。また温熱によって血管が広がり、さらに血流が促進されます。」(石川さん)。結果、体温が効率的に上がるのだ。

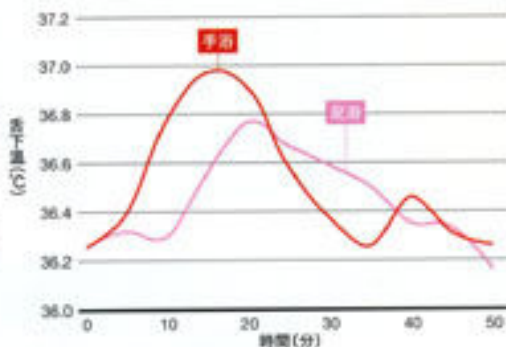
入浴中は水の浮力のおかげで重力

から解放されるから、筋肉に溜まった疲れがよく取れるし、緊張がほぐれて安眠できる。さらに好きな香りの入浴剤を選ぶと、それだけでも心

がリラックスして、安眠へ誘ってくれる副交感神経が優位になりやすい。いろいろな入浴剤を試してみて、お気に入りの入浴剤をセレクトしたい。

手浴と足浴を行ったときの体温変化

42度のお湯に20分間、手と足を浸ける部分浴を行い、体温(舌下温)の変化をグラフ化したもの。部分浴でも体温の上昇が起こることが確認できる。資料提供/バスクリン



お風呂に入るなら、入浴剤を使うと温熱効果がさらにアップ。



有効成分は炭酸水素ナトリウムと乾燥硫酸ナトリウム。森の香りで緊張がほぐれる。(バスロマン 森林温浴) 680g(約22回分) オープン価格。サアース製薬 0120-816456。



天然ホットミネラルの温浴効果で疲労回復。じんわり温まる。(バスクリン カラダプラス 生ゆず搾りの香り) 30g×15包入りオープン価格。サバスクリン 0120-398496。

眼鏡 (オリバーゴールド スミス) 28,350円、靴 オプティシアン ロイド ☎03-3423-0505、ニットキャップ 9,450円、ニットタンクトップ 27,300円、レギンス 10,500円、以上 Juana de Arco、※ Juana de Arco omo tesando、シェードランプ (シンディ) 25,400円、サイドテーブル (ティップトップ) 25,620円、共に Kartell、物カウルショップ青山、ピローケース 2,625円、コンフォーターケース 13,650円、共に marimekko、巻ルック プティック事業部、クラフトベッド 252,000円、マットレス 84,000円、フラットシューズ 11,550円、ピローカセット 12,600円、コンフォーターカセット 71,400円、以上 Y's for living、※ Y's for living。



今日から香りを味方につける。



水にエッセンシャルオイルを2〜3滴入れるとアロマ入りのミストが広がるアロマランプディフューザー。6,300円。※ グローバルプロダクト プランニング ☎03-3770-6170。



エキゾチックな香りを漂わせるジャスミンのエッセンシャルオイル。緊張を解いてゆったりした気分にしてくれる。3ml 3,990円。※ グローバルプロダクトプランニング。

× ラベンダーの香りで誰でも安眠できる。
→ 好きな香りでないという意味がない。

安眠のために香りに気を遣う人もいます。香りには、気分を落ち着かせる鎮静系と気分を高揚させる興奮系がある。一般的にラベンダーやカルダモンといったアロマは鎮静系で入眠を助けるといわれる。でも、いくら鎮静系でも不快に感じるとイライラして交感神経が興奮。寝付けられない。大事なのは自分が落ち着けるアロマを見つけること。鎮静系のアロマの中から好みのものを選びたい。

安眠へ誘うと謳うCDソフトもあるが、不眠症に悩む某伯爵のために作曲されたというバッハの『ゴルトベルク変奏曲』を流してもみんながイチコロで眠れるわけではない。むしろ重視したいのは静けさ。一般的に40dbを超えると寝入りにくくなり、中途覚醒も増えてくる。

40dbという図書館並みの静けさ。ハードルが高い気もするけど、最近は容易に後付けできる内窓も登場。条件次第で防音性能は異なるが、内窓を施工して二重窓にすると、幹線道路の交差点並みの90dbの騒音でも50dbくらいまでは下げられる。気をつけたいのは自宅内で生じる騒音。壁の電源スイッチを消す「パチン！」という音は55db前後、水洗トイレを流す音は80db以上もある。パートナーが先に寝ている場合はこれらの生活騒音を出さない気遣いを。

40dbという図書館並みの静けさ。ハードルが高い気もするけど、最近は容易に後付けできる内窓も登場。条件次第で防音性能は異なるが、内窓を施工して二重窓にすると、幹線道路の交差点並みの90dbの騒音でも50dbくらいまでは下げられる。気をつけたいのは自宅内で生じる騒音。壁の電源スイッチを消す「パチン！」という音は55db前後、水洗トイレを流す音は80db以上もある。パートナーが先に寝ている場合はこれらの生活騒音を出さない気遣いを。

	騒音音	連続音	
80db	水洗トイレを流す	83	
	玄関チャイム	82	
70db	かなづちで板をたたく	74	電気掃除機 78
	ネコの鳴き声(ピーク)	73	電気洗濯機 75
	まな板上で野菜を切る	72	
60db	電話のベル	66	台所で洗い桶に水をためる 68
	ドアを開める	62	目覚まし時計のベル 64
	アルミサッシを開める	62	カーテン開閉 60
50db	壁スイッチを消す	56	電子レンジ 52
	壁スイッチをつける	48	パソコン 45
40db			ガスレンジ燃焼音 44
			エアコン吹き出し音 41
	足音(着せ木合板上を靴下で)	38	冷蔵庫 37

住宅内の生活騒音レベル

鉄筋コンクリートの建物内で、音源から距離1mで計測したデータ。*住宅における騒音対策時に集合住宅における対策について。(山田由紀子)より



ルーティンを守って眠りやすい習慣を作る。
→ 眠くなってからベッドに入る習慣を。

イチロー選手はバッターボックスに立つまでに毎度決まった一連の動作(ルーティン)を行う。スポーツ心理学的には、ルーティンには心身のコンディションを安定させる効果

があるとされている。同じように睡眠前に入浴をしたり、パジャマに着替えたり、歯磨きをしたりといったルーティンを行うことを就寝儀式(スリープセレモニー)

という。長年の習慣で「これをやれば眠れる」という条件付けがなされていけば、就寝儀式は安眠の妙薬となってくれる。

イチローのルーティンに従えば誰もがMLBで年間200本以上の安打が打てるわけではない。万人に効く就寝儀式の決定版はないけれど、絶対を守るべきルールがある。それは眠気が高まり、眠くなってから寝床に入ること。「眠たくないけど、寝な

いとイケない時間だから」と仕方なくベッドに入っても当然寝付きは悪い。すると「眠らなきゃ」と焦り、交感神経が興奮して余計に眠れなくなる。15〜20分しても眠れないときは寝室を出て、リビングなどで眠気が高まるまで待つ。電子書籍端末やケータイをベッドに持ち込み、眠りと無関係なことを行うのも厳禁。正しい就寝儀式でベッドに入る=眠れるという条件付けを強化したい。