

快眠のためのテクニック

～よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係～

快眠のカギは「睡眠環境」



よく眠るためには、体や心の状態だけでなく、**睡眠をとりまく環境を整えることが大切です**。特に、寝床内の環境をつくる寝具（枕・マットレス・布団）は、眠りの質に大きく影響します。寝具や寝室環境を見直すことで、「なかなか寝つけない」「夜中に目が覚める」といった悩みが改善されることもあります。ここでは、**快眠のために重要な「寝具の選び方」**についてご紹介します。

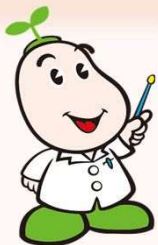
よく眠るために必要な寝具の条件

寝具には、大きく分けて次の2つの役割があります。

- ①体を適度に温めること
- ②体に負担の少ない、自然な寝相を保つこと

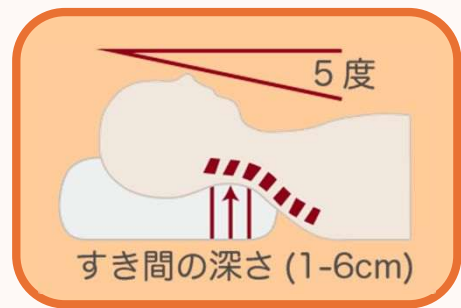


人の体は、眠るときに体温を下げることで深い眠りに入ります。そのため寝具には、**保温性に加え、汗を吸って外へ逃がす吸湿性・放湿性**が求められます。特に冬は寝床内の環境が重要です。布団が冷たいと体が緊張し、寝つきが悪くなることがあります。就寝前に毛布や湯たんぽ、電気毛布などで布団を温めておくと、自然に放熱でき、眠りにつきやすくなります。



令和8年度動画配信セミナーでも、睡眠に関する動画コンテンツがありますので、お申込みいただきご参考にして下さい！（9月申込開始予定）

その1：快眠できる「枕」の高さ



朝起きたときに首や肩がこっている場合、

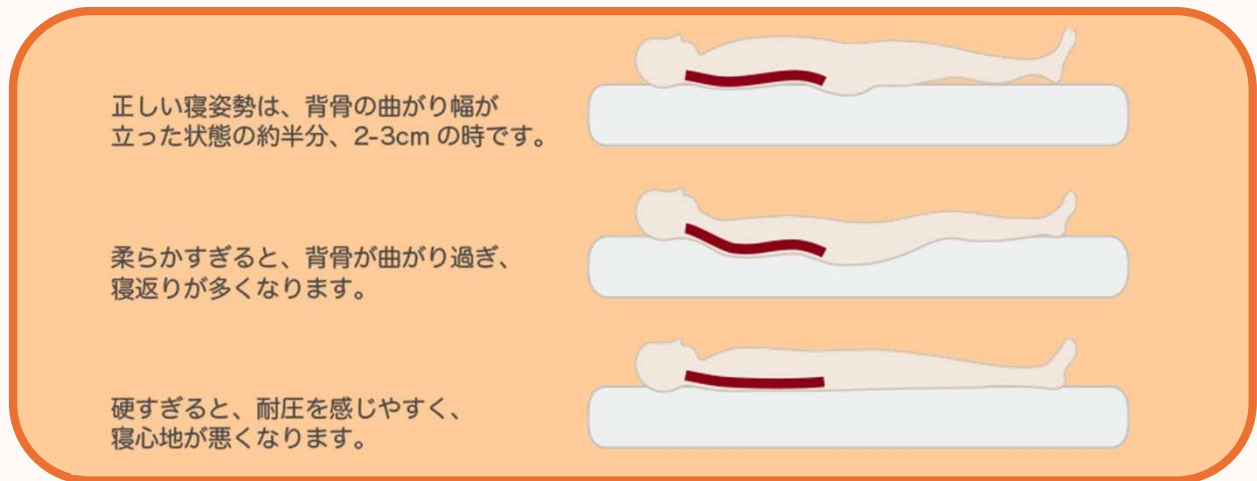
枕が合っていない可能性があります。

枕の役割は、**頭から首にかけてのすき間を**

支え、立っているときに近い自然な姿勢を保つことです。首のすき間の深さには個人差がありますが、一般的に**1~6cm**とされています。このすき間に合った高さの枕を選ぶことで、首や肩への負担が軽くなります。高すぎても低すぎても、「首や肩が疲れやすい」「呼吸がしにくい」といった原因になります。

その2：マットレス・敷き布団は「適度な硬さ」が重要

背骨は、首と腰の部分でゆるやかな**S**字カーブを描いています。寝たときに体への負担が少ないのは、このカーブが自然に保たれている状態です。



体をしっかり支えつつ、沈み込みすぎない**自分にとって楽な硬さのものを選びましょう。**

その3：掛け布団は「軽さ」と「フィット感」

睡眠中は体から熱や汗が出ています。

そのため掛け布団には、

- ・ **体を冷やしすぎない保温性**
- ・ **汗を吸って逃がす吸湿性・放湿性**

が必要です。さらに、軽くて体にフィットするものは、

寝返りがしやすく、睡眠の妨げになりにくいという利点があります。

出典：厚生労働省「快眠のためのテクニック -よく眠るために必要な寝具の条件と寝相・寝返りとの関係」
(<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-003>)

