



快眠!

体にやさしい

寝具健康法



明るい
笑顔

宣言!

すぐ
返事

伝える
元気

ご不快な思いをされましたら、
ただちに責任者まで、ご連絡下さい。
又、本社フリーダイヤルでもお伺い致します。
☎0120-477955 相模石田

かちどき薬品グループ



私たちは、人生の3分の1を寝具の中で過ごします。「寝てしまえば、どんな布団でも同じ」という人もいますが、寝具は心地よく寝るだけのものではありません。枕一つとっても、体に合わないもので寝ると、肩こり等の弊害が起こることがあります。

そこで、「快眠」のための寝具の選び方などをご紹介してゆきましょう。

布団の素材選び

掛け布団、敷き布団に共通することは、①保温性、②吸湿性、③発散性の3点です。他に掛け布団には、軽さが加わり、敷き布団には、好みの硬さやクッション性を考えて選びます。

掛け
布団
選び

- ①保温性
- ②吸湿性
- ③発散性

+

掛け
布団

・軽さ

敷き
布団

・(好みの)硬さ
・クッション性

布団の素材の特徴

綿 ごく一般的で、比較的値段が安価です。綿の半分の軽さのため、掛け布団にピッタリ。弾力性と保温性に優れている。

絹 最も長い歴史をもつ。保温性、吸湿性のほか弾力性、通気性にも優れている。ただ、重いので敷き布団向き。長く使うと固くなり、ホコリもやすく、こまめに干さなければいけないなど、現代のライフスタイルの中では、少々不便なことも。

羊毛 吸湿性が綿の2倍、ポリエステルの37倍もあり、手入れも簡単、など布団に要求されるあらゆる条件で、高い点数があげられる素材。

羽毛 掛け布団において、最高級品。他の素材に真似できない、「冬温かく、夏涼しい」という2面性が。ただし、値段が飛びぬけて高いことや、まがい物が多く出回っていることなどはマイナスの面…。



日本には昔から、布団干しという習慣があります。私たちは寝ている間に相当量の汗をかきますが、それを布団が吸い取っているのです。湿度の高い日本では、そのままでは布団が乾燥しないため、天日干しを行うようになりました。

正しい布団の干し方

- ①中わたの素材によって干し方が違う。
綿は2～3時間の日干し、ポリエステルは1～2時間の日干し
および陰干し、羊毛・羽毛は1～2時間の陰干しに。
- ②干す時間帯に気をつける。
太陽光線が最も強いのは、午前10時～午後3時の間です。
この時間がねらい目！
- ③布団の両面を干す。
布団には厚みがありますから、必ず両面干しを。
- ④取り込むとき布団をたたかない。
布団たたき…これも日本のよく見られる風景ですが、意外や
×なのです。たたきことで、表生地や中綿を傷めてしまうため、
軽くホコリを払う程度にしましょう。
- ⑤雨の降った翌日は避ける。
雨天の次の日、晴れていても、地上から水蒸気が大気中に
放散され、湿度は高くなっています。布団を干すと、湿気を
吸ってしまうので天日干しは中止に。
- ⑥取り込んだ布団はすぐにはしまわない。
日干しにした布団は太陽の熱を吸収しています。それを
すぐにはしまうと、押し入れ(クローゼット)は蒸れた状態に…。
取り込んだら、表面に掃除機をかけ、熱を冷ましてからしま
いましょう。



枕は、快眠のためだけでなく、健康面に重要な役割を
果たすので、慎重に選びたいものです。体に合わない
枕で寝ると、肩こり、いびき、不眠症などさまざまな
症状の引き金となるのです。

理想的な枕とは…？

例えば、枕が高すぎると、肩こり、血行障害が起こりやすくな
ります。逆に低すぎると、同じように肩こり、顔のむくみなど
の障害が起こることもあります。

また、最近増えてきた“枕なし派”ですが、首が圧迫されて、
眠りが浅くなるので、あまりすすめられません。
そして、枕の硬さも、硬すぎると中枢神経が刺激されて安眠
できません。逆に柔らかすぎても、首と頭が不安定になり、
安眠できなくなります。

また、枕の高さというと、枕そのものの
高さとは勘違いする人が多いようです。
ここでいう高さとは、頭を枕にのせて、
一番沈み込んだ部分の高さです。その
ため、これは、硬さと兼ねあわせて考え
なければなりません。

硬さは、柔らかすぎず硬すぎず、20%
くらい沈むものが理想とされています。

↓この高さではなく、



この状態での高さのことを
いいます。



まず、一番重要な高さですが、立っている
ときと同じ姿勢が保てる高さが理想です。
そのために、自分の頸椎の高さ(頸椎弧)
を測定しなければいけません。
頸椎弧とは、首の後ろの曲がり具合です。
デパートの寝具売場などに、頸椎弧を測定
するスケールがあるので、店の人に測って
もらうといいでしょう。枕の高さは、頸椎弧
プラスマイナス1、2センチです。

TEMPUR

テンピュール安眠枕



熟睡できない、また朝目覚めると肩や首がこったままなど、
睡眠に関する悩みを持つ方にぜひおすすめします。

解剖学的に裏付けられた、独自の形状が頭部の位置を自然に保ち、
背骨にも負担をかけないので睡眠中の肩こり、腰痛を防ぎ今までに
ない熟睡と、スッキリさわやかな目覚めが味わえます。



頭の位置が不自然な状態で睡眠をとると、首と肩に負担がかかり、
肩こり、腰痛の原因にもなります。

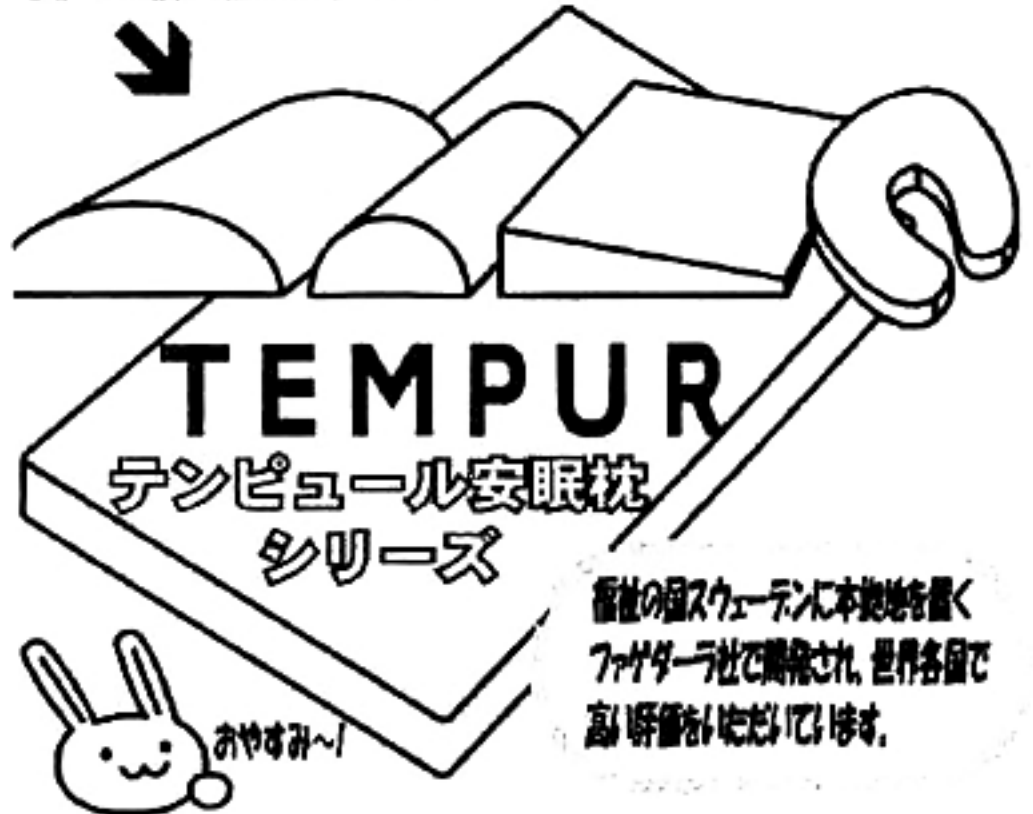
テンピュール安眠枕は、解剖学的な裏付けに基づいた形をしており、独特な体圧分散性があるので、繊細な首や背中に対しても大変やさしく、深く快い睡眠を誘います。

最も使い心地の良い枕は、寝ている状態で、
首の部分を自然な形に保ち、安眠に最適な
硬さ（粘性）を持っていないければなりません。
とりわけ、圧迫感がないことが重要です。
テンピュール安眠枕は、頭の形に合わせて
ゆっくりと沈み込み、頭、首、肩に自然な
感じでフィットし、血行を妨げません。

もっと深い眠り、もっとさわやかな目覚めを、
という声をもとに誕生した画期的な枕が
「テンピュール安眠枕」です。



世界40カ国で愛用されているテンピュールシリーズ 体の状態に合わせてセレクトできます。



TEMPUR

テンピュール安眠枕
シリーズ

極上の国スウェーデンに本拠地を置く
70年以上の歴史を持つ、世界各国で
高い評価をいただいています。

欧米の医療機関も認める高品質

テンピュールの製品は、体温と体重を受け、からだの凹凸に
合わせてゆっくりと沈み込む素材(ビスコエラスチックフォーム)
で作られています。
この素材は、圧力を均一に分散するので一点に負担が集中
せず、血行を妨げません。

快適な睡眠と休息をもたらすテンピュールは、欧米では、
リハビリ用・病院の手術台用にも使用されています。

手で押してもすぐには戻りません。
この適度な粘性(硬さ)が圧迫感を感じさせない理由です。



テンピュール万能パッド
枕代わりや色々な用途に
(幅68×奥行30×厚さ最大7cm)



テンピュール足枕
足のたるさやむくみを
やわらげる
(縦20×横50×厚さ10cm)



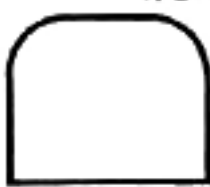
テンピュール
トランジットピロー
ドライブや飛行機の旅に
(幅28×奥行最大30
×厚さ11cm)



テンピュール
ウェッジクッション
デスクワーク等をサポート
(幅40×奥行40×厚さ1~9cm)



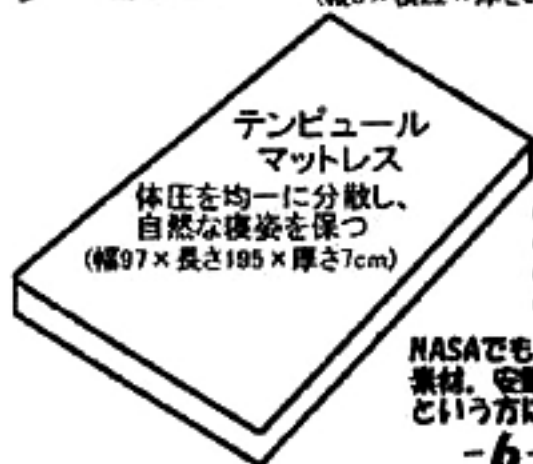
テンピュール
ランバーサポート
イスの背もたれに取付簡単
(縦36×厚さ7cm)



テンピュール
シートクッション
長時間座っていても
疲れない
(幅40×奥行42×厚さ5cm)



テンピュールアイピロー
ほどよい重さがGood!
(縦8×横22×厚さ3cm)



テンピュール
マットレス
体圧を均一に分散し、
自然な寝姿を保つ
(幅97×長さ195×厚さ7cm)



テンピュール安眠枕

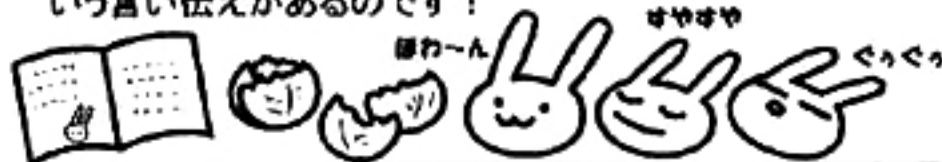
- 身長175cm以上の方...Lサイズ
- 身長175cm以下の方...Mサイズ
- 身長165cm以下の方...Sサイズ
- 身長150cm以下の方...ジュニアサイズ

NASAでも採用、使用されているテンピュールの
素材。安眠を妨げられない、寝ても疲れがとれない
という方にぜひおすすめ。

眠いの不思議 ^{ちょっと}こぼれ話

眠いを誘う...究極の食材 ついに発見?!

イギリスの絵本『ピーターラビット』の中に、「レタスを食べ過ぎると催眠薬のように効く...」という場面があり、お話の中のウサギたちは、そのせいで眠り込んでしまいます。このようにヨーロッパには、「レタスを食べるとよく眠れる」という言い伝えがあるのです!



また、レタスには沈痛・沈静効果があるので、ヨーロッパでは古来より薬として用いられてきました。興奮がちで不眠症の人には、よく眠れるようにレタスを食べることを勧めていました。

眠いを誘う成分→ラクッコピコリン



レタスの茎のところをちょっと押すと、白っぽいものが出てきますが、その中に実はラクッコピコリンという、よく眠れる成分が含まれています。その成分をもつレタスは眠りを誘う沈静作用があると、昔から言われているのです。

レタスは眠れない人の最良の食材!

豚肉、乳製品と一緒に使うことにより、その効果はパワーアップします!

レタスと豚肉のピリ辛炒め(4人分)

1. レタス一個分の、芯は薄切り、葉はザク切りにする。
2. 豚小間切肉(150g)は、オイスターソース(小さじ1)、塩、胡椒で下味をつける。
3. 中華鍋にゴマ油(小さじ1と1/2)と薄切りニンニク(1片)、小口切りの赤唐辛子(1本)を入れ、中火にかけて香りを出した後、レタスを2箇に分けて加えて強火で炒め、皿に盛る。
4. 残った汁で豚肉を蒸し炒め、火が通ったらレタスの上に盛り付ける。

[Point] 催眠を促すラクッコピコリンをたっぷり含んだ部分を使いましょう。

