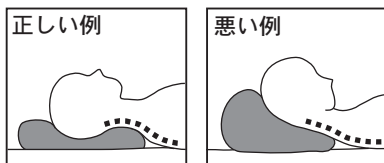


春はボカボカして、眠気を誘われますよね。「ちょっとひと眠りしようかな…」そんなとき欲しくなるのが枕。ところで、どうして枕を使うと寝やすくなるのでしょうか？ 普段何気なく使っている“枕”にスポットを当て、健康との関連を考えてみましょう。(くりおね)

枕を使用するのはなぜ？

直立歩行をするように進化してきた人間は、バランスを取るため、横から見ると背骨がS字型に曲がっています。そのため、仰向けに寝ると、床と首との間に数センチの隙間ができます。この隙間を埋めて頸椎けいついを支え、首を休める役割を果たしているのが枕なのです。頸椎を正しく支えられないと、脳への血流が妨げられ、不眠などの原因になります。



枕の高さは合っている？

枕が高すぎると、肩の下辺りの筋肉が一晩中緊張状態となるため、肩こりや首・腰の痛み、場合によっては寝起きの頭痛などにつながります。高い枕を使うと、首の後ろが伸ばされるため気持ちよく感じるがありますが、これは一時的なストレッチ効果によるものにすぎません。また、逆に枕が低すぎると、頭に血がのぼり、寝つきが悪くなったり、さらには熟睡の妨げになったりもします。

次のような症状はありませんか？ ひょっとしたら枕が原因になっているのかもしれない。

症状		考えられる原因
肩こり	首筋や肩、背中がこる	枕が高すぎませんか？
	首の後ろから後頭部がこる	枕が低すぎませんか？
いびきをかく		高すぎる枕、または中身が偏りやすい枕を使っていますか？
朝起きたとき口が渇いている		枕の首に当たる部分が高すぎませんか？ 口呼吸になっている可能性があります。
首にシワができる		高すぎる枕、中身が偏りやすい枕を使っていますか？

～中身の素材と健康との関連～

羽根…吸湿性や放湿性に優れていますが、埃ほこりがたまりやすいのでアレルギーがある人には不向きです。

そば殻…吸湿性に優れていますが、寿命が3～5年とあまり長くありません。長く使っているとそば殻が割れて粉状になり飛び散るので、ぜんそく気味の人には不向きです。使う場合は3年を目安に取り替えましょう。

パイプビーズ…埃や虫の心配がなく、さらに丸洗いできるという利点があります。

低反発ウレタン…頭の形に合わせて形状を変えられるため、肩こりが起きにくいのが特長です。しかし、あまり安価なものだと、冬は寒さで硬くなってカチカチになってしまうこともあります。

ひのき…香りにリラクゼーション効果があります。

備長炭…遠赤外線効果により、肩こりや冷え性の改善に効果が期待できます。

横向きの姿勢で寝るとき

横向きになって寝る場合は、床と頭との間に仰向けのときよりも大きな隙間ができるので、やや高めめの枕が適しています。しかし、人は一晩寝ている間に必ず20～50回は寝返りを打つと言われていて、当然、仰向けで寝ている時間もあるので、横向きの姿勢で寝るといっても、仰向けのときでも身体への負担が少ない枕を選びましょう。

高さが合わないと感じたら

では、どれくらいの高さの枕を使えばよいのでしょうか。体型などにより個人差はありますが、理想的な枕の高さは、だいたい3～5センチのようです。ただ、自分に合った枕の高さは敷布団の硬さなどによっても変わってきます。もし高さが合わないと感じたなら、次のような工夫をしてみてください。

【高すぎる場合】

- ・中身を抜き出すことができるのなら抜き出す。
- ・枕と肩の辺りにできる隙間にバスタオルなどを入れる。

【低すぎる場合】

- ・枕カバーやバスタオルを巻く。
- ・バスタオルなどを折り重ねて枕の下に敷く。