もっと知りたい！ 知って納得！

カラダ研究室

green house
2019
September
vol.5

10月発送分より

グリーンハウスからのお知らせ

消費税率の引き上げに伴い、送料・手数料が変更になります。

※増税前の発送をご希望の場合、WEBでのご注文は9月20日、
お電話でのご注文は9月25日までにお申し込みください。

グリーンハウス スタッフ甲斐

ポスト投函 ゆうパケット送料	代引手数料
[9月30日まで] 税率8% 税込価格350円 → [10月1日発送分より] 360円	[9月30日まで] 税率8% 税込価格324円 → [10月1日発送分より] 税率10% 330円
宅配便 ゆうパック送料	**日時・宅配指定料**
[9月30日まで] 税率8% 税込価格540円 → [10月1日発送分より] 550円	[9月30日まで] 税率8% 税込価格324円 → [10月1日発送分より] 税率10% 330円

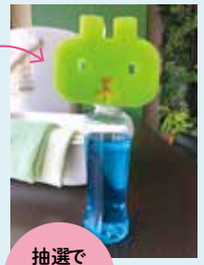
10月1日発送分より料金が変わります

※9月中にご注文いただいた分も、10月発送の場合は増税後の料金になります。予めご了承ください。

Present

アンケートハガキにお答えいただいた方の中から
抽選で10名様に「うさぎスポンジ」をプレゼント。
（※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。）

[応募締切] 2019年9月30日(月) ※当日消印有効



上からかぶせて
かわいく保管♡

食器洗い用
洗剤の上に乗るスポンジ

抽選で10名様

●ジャマにならずに清潔保管
●ポンプタイプ容器にも使用OK

[編集・発行]
green house
グリーンハウス株式会社
〒810-0001 福岡市中央区天神2-14-8 福岡天神センタービル11F
https://www.greenhouse.ne.jp
0120-855-232
[お問合せ受付時間] 9:00～18:00（月～金）※年末年始を除く

キリトリ

料金受取人払郵便

福岡中央局
承認
5806

差出有効期間
2020年6月
30日まで

切手不要

8108790

202

福岡市中央区天神2-14-8
福岡天神センタービル11F
グリーンハウス株式会社

2019年9月
「カラダ研究室」係行

ふりがな		お客様番号
お名前		
お電話		
ご住所	〒 都道府県	
	市区郡 町村	

アンケートの回答をご記入ください。（記述でお答えください）

●今回の「カラダ研究室」はいかがでしたか。ご感想、ご意見をお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

あらあら、

なかなか寝付けないと言って白雪姫が荒れていますね。

「睡眠負債※」という言葉が使われ、
改めて睡眠の大切さが
説かれる昨今。
寝なきゃ！というプレッシャーから
かえって眠れず、不安になる人も
少なくはないようです。
そもそも、なぜ人は眠るのか——
今回の特集は「睡眠」がテーマです。

「眠り」がどういうものなのか、
白雪姫に教えてあげなければ
ならないようですよ。

※「睡眠負債」とは、日々の睡眠不足が少しずつ借金のように積み重なっていくこと。

こんなにある！睡眠の効果

「脳」を休めて機能を回復します

消費を抑えて「エネルギー」を蓄えます

「筋肉」を休め、「体」の機能を回復します

「学習」したことを整理統合し「記憶」を定着させます

ホルモンを分泌して「体内環境」を調整します

「生活習慣病」を予防します

「免疫力」を維持します

ヒトは何のために眠るのか？

疲れを癒して体の調子を整えたり、成長を促したり、睡眠にはいくつもの身体的な効果があります。同時に、情報過多の現代において非常に大切なのが「脳」を休ませて機能を回復するということです。

脳はスーパーコンピュータのようなもの。膨大な数の神経細胞が通信回路でつながっているため、使い続けているとコンピュータが熱くなるように、脳も疲弊してしまいます。脳は重さで見ると体の2％（一般的な成人男性の場合）に過ぎませんが、平常時でも総エネルギーの18％を消費しているといわれるように、活動量はかなりのもの。日中のパフォーマンスを上げるためには、体と同じように脳もきちんと休ませなければなりません。

また最近の研究では、記憶は眠っている間に整理統合され定着することが証明されています。睡眠時間を削って勉強や仕事に励むよりも、きちんと眠る方が勉強や仕事に対して効果的なのです。無理をせず、必要な睡眠時間をきちんと確保しましょう。

教えていただきました！

睡眠障害センター福岡浦添クリニック
院長 **山口 祐司 先生**

睡眠医療専門クリニックとして全国で２番目に開設。約20年にわたり、睡眠に特化してポリグラフ検査等を用いた診療を行う「福岡浦添クリニック」院長。総合内科専門医。日本睡眠学会専門医。米国睡眠学会会員。福岡市中央区六本松2-12-19 BCCビル9階　☎092-737-2111

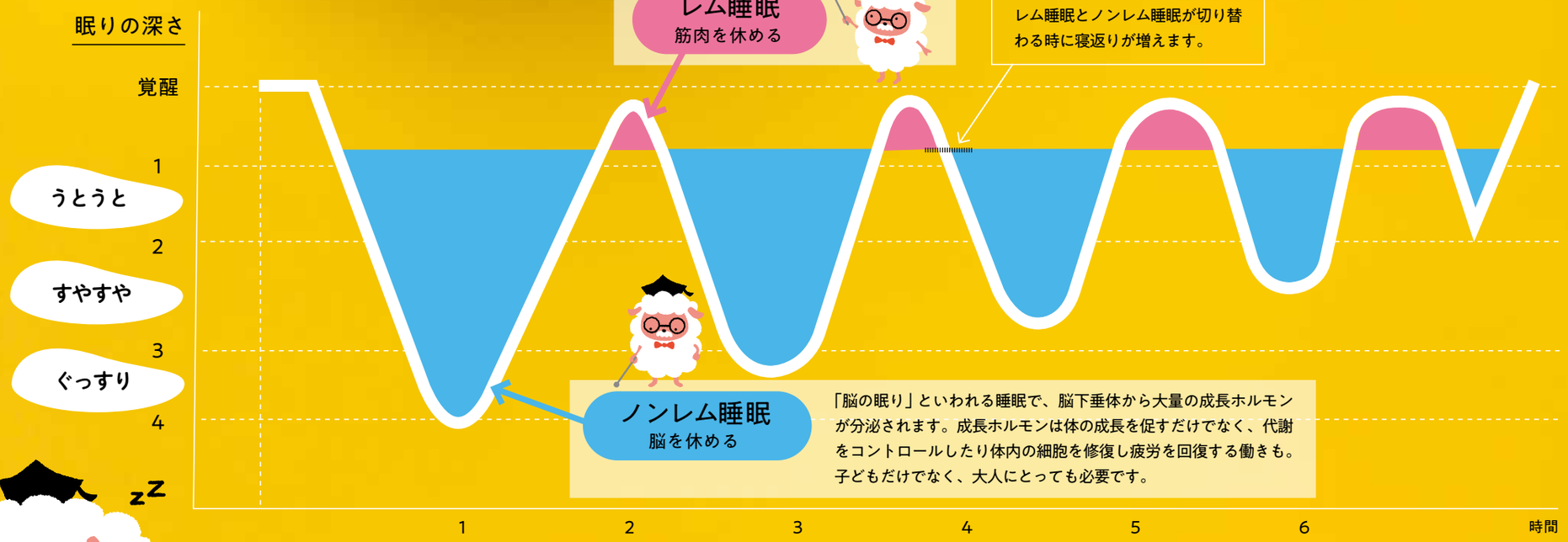
眠りの仕組み

レム睡眠、ノンレム睡眠とは？

睡眠にはリズムがあります。寝ている間、筋肉を休める「レム睡眠」と脳を休める「ノンレム睡眠」が交互に現れ、平均すると約90分を１セットとして同じパターンが繰り返されています。

質の良い眠りとは？

睡眠のポイントは、途切れることなく深い眠りが十分にとれているかどうかです。これは、ノンレム睡眠の時に分泌される「成長ホルモン」に代謝をコントロールし疲労を回復する働きがあるため。分泌が少なくなると、睡眠時間をしっかりとっても怠(だる)さや疲れがとれません。眠りが深くなる寝始めの３時間、特に最初の90分間にぐっすり眠ることが大切です。



一晩の睡眠経過
(Sleep disorders Center, Stanford University) より

大切なのは、眠り始めの３時間にぐっすり眠ること！

睡眠時間 足りてる？足りてない？

Q1 最適な睡眠時間ってどれくらいでしょう？

A 必要な睡眠時間は人によって異なりますが、目安は一般成人で7～８時間です。

Q2 睡眠時間が足りているかどうか、どうすればわかりますか？

A 平日と休日の睡眠時間を測ってみてください。差が２時間以上ある（休日に２時間以上多く眠る）場合は、平日の睡眠時間が足りていないかもしれません。ただし、睡眠時間が多少短くても、昼間に怠さや集中力の低下といった不調がなければ、必要な睡眠がとれているということ。あまり神経質になる必要はありません。

Q3 平日の睡眠が足りない分は、休日の寝溜めで解消できますか？

A 寝すぎると、夜眠れなくなって朝がまた辛くなるという悪循環を招くので、おすすめできません。平日の睡眠時間を少し増やすか、睡眠の質を上げるよう習慣や環境を見直しましょう。

Q4 最近、よく眠れていない気がして、不安です。

A 睡眠については思い込みも多く、「眠れない」と思っていても、実際には案外眠れていることも少なくありません。また、高齢になると脳も体も活動量が減るため睡眠時間は短くなるものです。体は必要な睡眠を自然にとろうとしますから、あまり気にしすぎないようにしましょう。

よりよく眠るための習慣

これって良い？悪い？

普段、何気なくやっていることが睡眠を妨げる原因になっているかもしれません。習慣を見直してみましょう。

解説は次ページに

よりよく眠るための習慣

解説編

日々の暮らしでは、体内時計のリズムに合わせて過ごすことが質の良い眠りにつながります。

「太陽の光」と「朝食」で朝に体内時計をリセット。

人には1日周期の体内時計が備わっています。太陽光は脳にある中枢の体内時計をリセットしてくれるもの。光を浴びて約16時間後に眠りを誘う「メラトニン」の分泌が活発になるので、起きたらまずカーテンを開けましょう。

また、臓器に備わっている末梢の体内時計をリセットするのが朝食です。太陽光と朝食で体のリズムを整えましょう。

昼寝で午後の効率アップ！ただし寝すぎは禁物です。

昼食後はちょうど眠気が高まる時間帯。眠いのを我慢するよりも、昼寝をして眠気を解消した方がその後のパフォーマンスが上がるとあって、昼寝を取り入れる学校や企業も増えています。

ただし、寝すぎは禁物。深い眠りに達するまで長く寝てしまうと、起きた後に頭がボーッとしてしまいます。時間は15～20分にしておきましょう。

遅い時間の明るい照明や激しい運動は避けましょう。

コンビニやスーパーで昼間と同じくらいの明るさの照明を浴びると、体内時計が狂ったり、メラトニンの分泌が抑制されて寝つきが悪くなってしまいます。また、体温が上がるほど激しい運動をすると、入眠しやすくなるまでに5～6時間かかることも。睡眠のためには、遅い時間帯のジム通いは避けた方が無難です。

入浴は、布団に入る1時間前がベスト。

人は体温が低下する時に眠気を感じ、入眠しやすくなります。入浴で上がった体温が下がるには1時間程かかるので、入浴は寝る直前ではなく、1時間前がベスト。38～40℃のぬるめの湯に30分程度浸かるのがおすすめです。

眠る前の儀式を決めて眠くなったら寝室へ。

肝心なのは、「寝室は寝るところ」ということを条件反射的に身につけること。眠くない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから布団に入るようにしましょう。歯みがきなど就寝前のルーティンを決めておくと、自然と眠りに向かいやすくなるものです。

寝ながらスマホ、中でもSNSは眠りの大敵です。

スマホやパソコンの液晶画面から出る強い光は、睡眠を誘うメラトニンの分泌を抑制するといわれています。また、SNSの記事には感情を揺さぶられやすいもの。脳が覚醒してしまうので、就寝前に見るのは避けましょう。

寝不足だとどうなる？

必要な睡眠がとれない慢性的な睡眠不足が続くと、心身に様々な影響が出てきます。ここでは代表的なものを紹介します。

風邪をひきやすくなる

睡眠中は細胞を活性化させて免疫力を高めるホルモンが分泌されます。睡眠不足が続くと免疫力が低下し、細菌やウイルスの侵入を防ぐ力が弱まってしまいます。

太りやすくなる

寝不足になると食欲を抑制するホルモン、レプチンの分泌が減り、食欲を増進させるグレリンが増加。さらにストレスホルモンといわれるコルチゾールがインシュリンの分泌を促し、体内に脂肪が蓄えられやすくなることも。

記憶や学習の機能が低下

眠っている間に脳では記憶が整理統合され、眠ることで定着します。睡眠不足だと集中力が低下するだけでなく、機能も低下してしまうのです。

思考がネガティブに

睡眠不足の度合いが高いほどネガティブな思考に陥りやすくなり、不安障害や気分障害（うつ病）のリスクが高まるといわれています。

認知症のリスクが上がる

睡眠中は脳の老廃物であるアミロイドβの排出も行われており、このことが認知症のリスクを減らすと考えられています。つまり、睡眠不足が続くと認知症のリスクが高まることに。

眠りを妨げる睡眠障害

ぐっすり眠ることができず、結果として寝不足の状態を招いてしまう睡眠障害。日中の活動に影響し、運転中などに思わぬ事故を招くこともあります。自覚症状がある場合は睡眠障害専門医療機関や心療内科、内科にご相談を。

睡眠時無呼吸症候群

無呼吸とは睡眠中に呼吸が10秒以上止まっている状態。1時間に5回以上の無呼吸や低呼吸があり、昼間の強い眠気や集中力の低下、夜中に何度も目が覚めるなどの症状があれば「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。代表的な症状は大きないびき。いびきや睡眠状態をチェックできるアプリもありますが、治療のためには専門医療機関の受診を。

レストレスレッグス症候群
（むずむず脚症候群）

座ったり横になったりしている時、ひざ下に違和感や不快な感覚が現れます。不快感はむずむず、チクチク、怠（だる）い、痛いなど様々。特に中高年の女性がかかりやすい傾向にあります。

ナルコレプシー

食事中や運転中、試験中など普段は眠らない場面でも、強い眠気を感じて突然眠り込んでしまう病気。10代の発症が多く、10～20代の人口1000人中、1～2人の割合で見られます。

どうしても眠れない時「睡眠導入剤」は使うべき？

睡眠は体が必要とするものです。実際には意外と眠れていたり、たとえ一晩眠れなくても翌日には自然に眠くなるので、過剰に心配する必要はありません。ただし、日中の活動に支障が出るほどであれば薬も選択肢に。市販の薬と医師が処方する薬では効果が異なります。また長く薬に頼り続けなくてすむよう、医師の指導のもとでの服用がおすすめです。

体験しました！
スタッフ 甲斐

あなたの寝具、体に合ってる？

体に合った寝具を使うと睡眠の質が変わります。
枕と敷布団の選び方と調整の仕方を教わりました。

測定

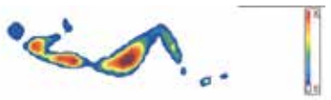
使っている寝具や睡眠、体の状態についてヒアリングした後、「西川リビング」の測定器を使って、頭から首にかけてのラインを計測。ベッドに寝て、仰向け・横向き時の体圧も測ります。

測定結果がこれ！

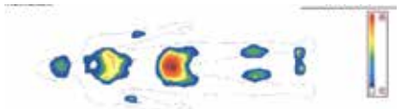
■ 横向き　測定データ

■ 仰向け測定ライン

■ 横向き　体圧測定結果



■ 仰向け　体圧測定結果



●枕の高さの目安は3㎝。
●体型はWラインタイプで、敷布団と腰、膝の間に隙間ができやすいとのこと。「体圧測定結果」でも、仰向け寝では腰にかなり負担がかかっていることが分かります。

下の３体、後頭部から首にかけてのラインはまったく同じなのですが、体型が違うので寝た時の様子にはこんな差が！

スリープキューブ和多屋　店長 **遠山 精英さん**

オーダーメイド枕とマットレスの専門店の8代目店長。豊富な知識とカウンセリング、測定による細やかな提案が好評。睡眠環境・寝具指導士、睡眠健康指導士。
福岡市中央区唐人町1-12-30　☎092-715-1905

「Wラインタイプ」
背中、腰、お尻のラインのW字カーブが強い。腰に痛みが出やすい。

「Sラインタイプ」
背中、腰、お尻のラインのW字カーブが平面的。

「ヒップタイプ」
背中よりもお尻が出ていて、お尻のカーブが強い。上半身に体圧が集中して背中に痛みが出やすい。

敷布団との間に隙間があると、
その部分に負荷がかかって痛みの原因に。
寝具は体に合わせて選び、
調整しましょう。

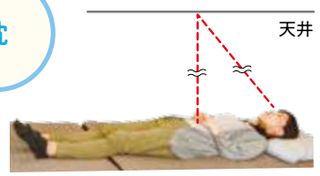
今使っている
寝具の調整の仕方を教わりました！

敷布団

腰や膝など敷布団との間に隙間ができているところを調整していきます。足の方から順番に。

敷布団の膝下に当たるところにタオルを入れて、隙間を解消。そうすると、腰の下の隙間もなくなりました！

枕



理想の高さは、枕の中央に頭を乗せた時の自然な視線が、おへその真上辺りの天井に向くくらいが目安。

枕の左右の高さは横向き寝に合わせて少し高めに。中央部分との差がありすぎると体勢を変えづらくなるため、差は5㎝以内に。枕の下にタオルを入れて調整します。後頭部から首、背中の中心がまっすぐになればベストです。

寝心地が寝具によって変わることを実感！
お使いの寝具をぜひ
調整してみてくださいね。