

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしでしょうか？

さて、俗に「枕が変わると眠れない」などといいますが、単に慣れ親しんだものという以上に、枕が健康にも大きく影響することをご存知ですか？  
ぐっすり安眠できることは健康の基本。たかが枕とあなどれません。  
そこで今回は、人生の3分の1をとともにする枕の、自分に合った選び方をご紹介します。



### ●自分に最適な枕の高さ

自分に合った枕の高さは、自宅で簡単に計測できます。二人組になって、計ってもらう方が壁際に立ち、もう一人は、定規で、計測を。背筋を伸ばしすぎずリラックスした状態で、頭を前方に5～6度傾けて、頸椎弧の高さ(壁から髪の毛の生え際まで)を測ります。

男性は4cm前後、女性は3cm弱くらいが最も多いといわれていますが、これは基本姿勢が仰向け寝の人を基本に考えた高さです。横向きに寝る人は少し高めの方がよい場合もありますし、うつぶせ寝で首を左右どちらかに向けて寝る人は、少し低めが適しています。

計測した高さをベースに、自分に眠りやすい高さに調整してみましょう。バスタオル1枚分の高さでも違いがかなりあります。

### ●素材ごとの特徴と選び方

選ぶときには、手触りや寝たときの心地よさが一番重要。匂いや動いたときの音など実際に見て試して購入することをおすすめします。また、汗をかきやすい体質かどうかや、寝ぞうのクセなども伝えて店員さんに相談を。メーカーによっては、いびきを軽減してくれるものなども用意されています。

#### ■低反発ウレタン

弾力が強く、頸椎のカーブに合わせて凹みます。ただし吸湿性が少なく、夏や汗の多い人は、使いづらくもかもしれません。

#### ■そば殻

香りがナチュラルで爽やか。湿気を逃がしやすいので、夏や汗の多い人にぴったりの素材です。

#### ■羽毛

ほとんどが水鳥のフェザーです。吸湿発散性があり、湿気がこもらないので快適。ほどよい弾力があり、使っていくうちに頭の形になじんできます。

#### ■ひのきチップ

防虫効果があるヒノキを使っているため、ダニ対策にぴったり。リラックスできる香りも不眠気味の人にお勧めです。

#### ■ウール(羊毛)

冬は暖かく、夏はべたつきが少ない。オールシーズン使いやすいので洋風枕の定番素材です。丈夫で消耗が少ないのも特徴。

#### ■パイプ

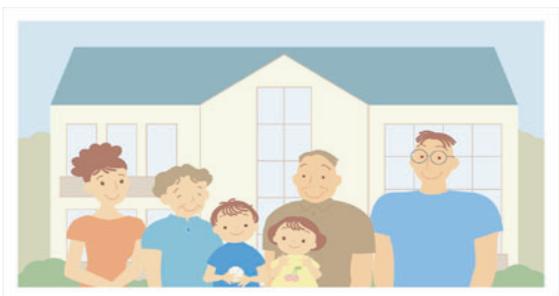
短い筒状の合成樹脂チップで、使用感はそば殻に似ています。通気性がよく、虫・ダニが付きにくいのが特徴。

### ●枕の寿命とお手入れ

毎日使うものですので、寿命は3年程度です。羽毛やそば殻など自然素材なら、特にこまめな買い換えが必要。合成樹脂などでも5年ぐらいで変えた方がよいでしょう。

お手入れは、まずカバーをこまめに洗濯すること。夏は2～3日に一回、他の季節でも1週間に1回くらいは替えるようにしましょう。

「枕」本体は素材によってお手入れ方法が異なります。そば殻や羽毛は天日干し、低反発ウレタンは陰干しなど、それぞれに合った正しいお手入れ方法で、こまめに湿気を取り除きましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX(0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp