



完全保存版 「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

こんにちは。駿河屋の九代目当主一樹です。

ゴールデンウィークは楽しく過ごされましたか？疲れが溜まっていたりしませんか？今日は疲れをとる「睡眠の質」についてお話しします。

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

【睡眠の質に不満・心配なら寝具とともに寝室の環境対策を】

皆さんは睡眠の質に不満や心配はありませんか。もし不満や心配があるのなら寝具などによる対策の他に寝室の環境対策を見直すことをオススメします。

睡眠は毎日のことだけにあまりよく眠れていなくても「そういうもの」として片付けてしまってはよくありません。睡眠は毎日の疲れをリセットする上でとても重要なものです。長期の質の悪い睡眠は病気に繋がりますし美容にもよくありません。

質の良い睡眠が人間の健康にとってもっとも重要です。ドイツの先駆的医師であったパラケルスがもう400年も前に「寝床が病人をつくる」と言っているほど昔から睡眠と病気の関係は言われてきました。

睡眠の質がどうだったかを判断するには一番良い目安は目覚めの時のすっきり感です。朝の光を浴びて伸びをしたときに「ああよく寝た」と思わず口にしてしまうような、すがすがしい朝であれば問題ありませんが寝汗をかいたり、夜中に目覚めてしまったり、身体がこっていたり、足をつってしまったり、夢でうなされてしまったり、全ては健康状態を知らせる信号ですがそうしたものを「いつものこと」と見過ごしてはいけません。

そうしたことを改善するために睡眠の質というと枕やマットや布団などそうしたものにこだわるのが睡眠の質の改善には一般的ではないでしょうか。

しかし、そうした改善するための1つの手段だとしても、もっと他に原因があることもあります。それは寝室の環境です。

睡眠の質がリフォーム後やベッドなどの寝室の家具を買い換えた後、寝具などを新調したあとなどに悪化した場合、空気の質を疑ってみる必要があります。

特にベッドなどは無垢の木やスチールなどを素材としてつくられたものであれば良いですが比較的安価な商品で合板で組み立てられた、しかも東南アジアが生産国の場合には疑うべき可能性が高いです。

寝室に隣接しているクローゼットは、化学性の防虫材を無造作に入れている場合には睡眠の質を悪くしている原因となっていることがあります。

クローゼットに無造作に入れている防虫材などの量を正しく把握しないこともよくないことですが、寝室に隣接しているクローゼットの防虫材などはなるべく身体に優しいものを使って下さい。

特に換気を意識的に行わない家庭の場合クローゼットの化学物質が寝室の床付近沈殿すると北里病院の先生も言っています。

その沈殿した化学物質の中に毎晩潜るように眠りに入るということを想像するとあまり身体には良くないことが理解出来ると思います。

睡眠の質の悪化は長期的にみると非常に深刻な問題です。これはストレスや体調不良が原因の場合も当然ありますが、家具の影響であることも考えられます。今日お話しした内容で「もしかして」と思ったら要因を解消していってみてください。

家づくりをきっかけに「体と心がよろこぶ暮らし」を考える

創業 1657 年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <http://www.surugaya-life.jp>

