



完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと未来の住まいに役立つ情報満載

一柵靖人（いちます やすひと）
一級建築士・宅地建物取引士

こんにちは。駿河屋の一柵です。

最近僕もよく眠れておらず、良くないと思いつつ、ついつい晩酌をしてしまいます。それでは今月も子育てママのお役にたてる、おうちの事で大切なこと、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】

皆さんは夜、よく眠れていますか？もしそうでない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、習慣化されてしまい、つい忙しさにかまけて「そういうもの」として片付けてしまっている人も多いようです。

しかし睡眠は毎日の疲れをリセットする重要なものです。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。

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、全ては健康状態を知らせる信号です。こうしたことを「いつものこと」と見過ごしてはいけません。

睡眠の質というと枕やマットや布団などにこだわるのが一般的ではないでしょうか。

こうしたものも改善策には重要ですが、実は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。

睡眠の質の悪化が、引越やリフォーム後、ベッドなどを買い換えた後に悪化した場合、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、比較的安価に合板でつくられたもの、特に海外で造られたものは薬品の規制などがゆるく、体に悪い影響を与えている場合があります。

寝室に隣接しているクローゼットに化学性の防虫材を無造作に入れている場合も、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に溜ま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、家具や薬品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。

+-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+ 【 あ と が き 】 +-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+:-+

友人の依頼で、離島でリノベすることになりました（普段はやりません笑）離島には本土のように専門の職人さんがいたり、いなかったり。まずは地域の人と仲良くなって情報収集からはじめます。友人は当初、物件を売ってくれた方をお願いしたらしいのですが、売主も不動産会社さんも島の外の人のリノベには協力的ではなかったようです。そこで僕に相談が来たのですが、僕も離島に業界の知人がいるわけでもありません。そういえば昔、山の友人と田舎に小屋を買いました。村の人にあいさつに行ったとき、「東京もんは茶も飲まねえ」と言われ、村の花見に友人と一升瓶を持って乗り込んだことがありました。そこで村のどぶろくを飲み尽くして、僕が帰りに泥酔して骨折してから皆さんと仲良くなったことを思い出しました。今回は骨折までしたくありませんが、飲みながら関係性をつくっていくことも必用かなと思っています笑

☆★♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪★★☆

家づくりをきっかけに「体と心がよるこび暮らし」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

フリーダイヤル 0120-124-029 (イニホ オガニツ) <https://www.surugaya-life.jp>

