



# その枕、本当に あなたに合っていますか？

「最近、思うように寝付けない」、「朝の目覚めが悪い」、「睡眠時間が長いのに疲労が回復しない」といった症状に心当たりはありませんか？  
不眠の原因はストレスや生活習慣、身体の不調など多岐にわたります。  
今回は睡眠と「枕」の関係性について話していきたいと思います。

はじめに注目していただきたいのが、就寝時の姿勢です。私たち人間の頭の重さは約5キロあり、更に猫背の人ではその4倍程の重さがそのまま首に負担となっていてずっとかかっています。このため、夜の睡眠では頭の重さから首を解放し、リラックスさせなければなりません。しかし、就寝時の姿勢が慢性的に不良な場合、十分な休息がとれなくなり不眠に繋がっている可能性があります。



## 首に負担をかけない姿勢とは？

では、どのような姿勢が首に負担をかけないのでしょうか？

理想的な睡眠姿勢は、**仰向けや横向きで寝た際に全身がリラックスした状態である事と、寝返りを打ちやすい姿勢**であるといえます。



ここで重要になってくるのが枕の「高さ」です。

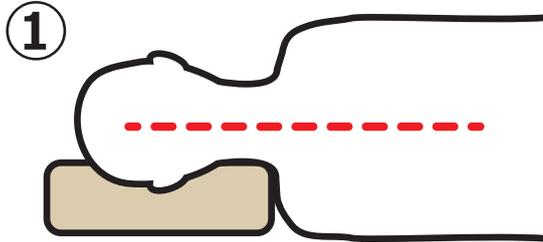
枕は高すぎても低すぎても首に負担をかけてしまい、わずかな枕の高さの違いで頸椎の彎曲が大きく変化してしまいます。また、適切な高さにする事は寝返りがスムーズに打てる点で重要になります。寝返りは就寝中に約20回程行われており、睡眠中の身体にかかる圧力を分散する役割があります。仰向けの状態では腰に体重の約40%の重さがかかっているため、スムーズな寝返りが行えることで腰痛の予防にも繋がります。

**適切な高さの枕を見つけるポイント**

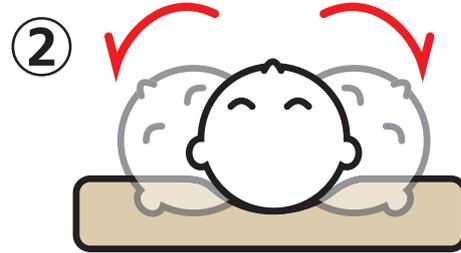
続きは裏面をご覧ください>>

## 適切な高さの枕を見つけるポイント

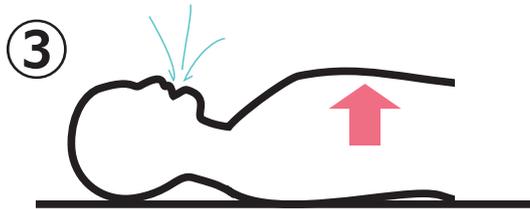
それでは、一体どのようにして適切な高さの枕を見つければよいのでしょうか？



① 枕の高さは、横向きになった場合に頭から胸まで一直線になる高さが理想的です。



② 次に仰向けになり、首をゆっくり左右へ振って振り向きやすい快適な高さを探します。



③ もう一つの指標として、深呼吸をして最も多く空気を吸える高さが適切な高さになります。

また、姿勢が猫背の人は敷布団から頭までの距離が長くなりやすいため、枕を少し高めにする事で首に負担がかかりにくくなります。

## 理想的な枕の形状とは

もう一つ重要なポイントとして枕の「形状」が挙げられます。柔らかすぎる枕や真ん中がくぼんでいる枕は頭が沈み込んでしまい、理想的な首の角度が得られません。またチップやビーズが入っているような枕も中身が寄ってしまうため、頭が沈み込むことで寝返りを妨げてしまいます。頭が沈み込まない、シンプルで真っ平らな枕が理想的と言えます。

このように枕は単に高価なものほど良いというわけではなく、しっかり自分自身に合っているかが重要になってきます。今使われている枕でも前述したポイントを踏まえ、身近にあるバスタオルを折って重ねるなどして枕の高さを調整して試してみてください。もちろん、これだけで全ての症状が解消されるとは限りませんが、症状の多くは生活習慣から生まれていることが多いです。

ぜひ皆様も、今一度ご自身で使われている枕の検討を行ってみてはいかがでしょうか。