

第5期 SBI:睡眠環境・寝具指導士® 資格更新対象者論文より

なるほどの声！PART II

編集：睡眠環境・寝具指導士®認定委員会事務局

[寝具編]

- ・冷却水まわりの寝付き効果を 広島大学 林教授が表面温度 16 度で実験した。寝付きの悪い 30 分以上の治験者達が平均 20 分で寝付き、10 分短縮されたとの入眠時の頭寒実証である。
- ・羽毛は有限の天然資源、食肉の副産物利用策で、且つ活用後の再生リサイクルが一般化した。SDGs に則し、羽毛を大切に有用する寝具業界は、野生毛綿鴨の共存同様に動物愛護面で特筆すべきである。
- ・羽毛はサステイナブル素材なのかは、国際羽毛協会が 2019 年発行「羽毛と PE 充填物の環境負荷について」第 3 者検証機関でのリサーチがある。検証手法は製品アセスメント（生産、使用、廃棄、再生プロセス）での環境負荷（健康、生態系、資源、エネルギー使用量、気候変動）を定量的に分析したものである。羽毛は PE と比較すると 85～97%環境に及ぼす影響が少ないことが判明した。
- ・ふとんの保温性（CLO 値、保温率）が JIS L1096 恒温法により 化繊わたや、化繊断熱シート等と羽毛わたが比較され 2 倍近く優位と新聞掲載宣伝販売されている。製品比較検査でもなく、疑問だ。
- ・高齢化社会の拡大は、あなた自身にも関わりのある事で更に問題化していく。平均寿命は伸び続け、介護機会は伸長していき、有益なヘルスケア寝具とその役割情報 とが増々ニーズ化するものと思う。
- ・解剖学者 養老孟司先生が「腰が痛いというのは 8 割、脳が言っているのだ。脳のバランス（ストレス等）が悪くなり、脳が勝手に体の一部である腰で表現しているのである。」と言っていた。
何度やっても枕が合わないのは、その背後にあるお客様の生活から話を聞いてあげることが必要です。義理の両親の介護の悩みもストレスとして起因するのである。枕合わせは 心を合わせることである。

[睡眠編]

- ・不眠の原因は ストレスや生活習慣に起因する。その要因を睡眠日誌などでチェックする認知行動療法が有効となる。原因となっている行動や考え方に注目し、眠れない癖 を修正改善することである。
- ・寝付き早く寝落ちする自然な導きを 睡眠圧という。数秒程度での寝落ちは脳のレッドカードである。
- ・睡眠は起床時間のみがポイントでなく、就寝時刻からがスタートで それが「体の充電時間」となる。
- ・世界の寝酒率 1 位は日本 33%、ドイツ 21%、ポーランド 20%、中国 13%。寝酒志向はお神酒、百薬の長によるが。リラックス度（心拍数）、熟睡度（血中酸素濃度）測定で悪く、眠りが浅いのである。

- ・オレゴン州立大学 2011 年調査で、1 日 20 分ウォーキングやジョギング効果は、睡眠の質 65%改善、日中の眠気 65%減少、睡眠中の足つき 68%減少、日中の疲労感/集中力 45%改善と報告されている。
- ・コロナ禍での首都圏在住 882 名：睡眠意識調査で、テレワーク期間中に 6 割以上の方が睡眠の質が悪くなったと回答している。在宅時間は増加したが、外出自粛で身体疲労が少なく、PC やスマホ等デジタル機器接触時間が+5 時間にもなり、なにより自由で不規則な生活リズムが遅寝遅起き要因と思う。子供の生活習慣の乱れが顕著となる、中学校 1 年生夏休み と同様なのではないか。自由で起床時間のあまり制約もない夏休みやテレワークは、生活リズムの自己管理が求められると思う。
- ・スリープテックは、いかに精度の高いバイタルセンシングデータを「見える化」して、情報提供できるかである。睡眠の質、寝返り、温湿度、体温、脈拍、呼吸など就寝時寝床内生体データと、より快適な寝具環境データを掛け合わせ可視化し自動分析して、お客様の快適・安心基準としてコンサルティングセールスを行うことができる。その生体センシングデータが最も得やすい敷ふとんは開発の肝である。
- ・睡眠アプリに自分の睡眠状態がグラフ、スコアでわかりやすく表示され、寝具の入替えや寒暖差、又は体調によって変化することに大変興味をおぼえ、売り手として睡眠の可視化をお客様に進めたい。その為にも、計測データに基づく相応の睡眠環境提案の 知識とスキル を勉強すべき必要がある。
- ・TBS テレビで突然死発生は、1 位睡眠 33%、入浴 9%、休憩 7%、トイレ 5%、運転中 3%である。
- ・生体センシングは、睡眠に興味を持つことができる絶好のチャンスになる。睡眠に何かしらの不満を持つ 8 割の人がいるのに、その内 9 割の人は睡眠に関するアドバイスを受けたことがないのである。
- ・大手航空企業に睡眠改善プログラムを実施した。社員 1000 名の睡眠調査票から課題のある部署に睡眠計による可視化を行い、生活リズム改善アドバイスを行って、再度 睡眠計測を行った。結果、課題ある社員個別には睡眠改善効果は 8 割以上で、課題部署社員全体では 1 割近い改善効果がえられた。特筆すべきは睡眠への関心が高まることで 業務の安全性、効率化向上に大いにつながることである。
- ・私には、2 歳と 4 歳の子供がおり、幼児の睡眠周期と大人の睡眠周期の違いで、寝不足となり苦しみました。特に新生児は脳波の振幅も小さく、覚醒と睡眠を 7~8 回繰返し、一日の総睡眠時間は 15~20 時間にも及ぶ多相性睡眠です。脳の発達期でもありしっかり寝かせることが大切であるので、育児休暇も夫婦ともども取得できる 社会環境づくり の為にも 睡眠教育 が大切だと思う。
- ・林 修先生が TV 番組「子育ての基本」で、子供の脳は乳幼児期~小学高学年までに育成される。背中を丸めている子は脳も未発達となる。親の姿勢が悪いと子ども悪くなるもので、躰の漢字は身体が美しいと書き、姿勢の良い不良はいない、と言っていました。成長期の子供寝具選びのポイントと思う。

■なるほどの声 掲載の第 5 期 SBI 資格者様 今後のご活躍を心からご期待申し上げます。 以上