



## 第二回 「睡眠五感」で導く すこやかな眠りと目覚め

三人に一人が睡眠時間の不足を感じています。

現代は24時間化社会と言われています。夜遅くまでの残業、いつまでも明かりの灯る繁華街、コンビニ、インターネット…。その反動で睡眠時間が短くなってきています。

そのため、日本人の三人に一人が今の睡眠では十分に休息を取れないと感じ、また、多くの人が「寝付きが悪い」「夜中に目が覚める」「朝、起きられない」などの問題を抱えています。

それは社会のリズムと睡眠のリズムのズレが原因です。

朝、太陽が昇り、夕暮れに沈んでいく。地球上の生き物は、この24時間で1周する地球のリズムとともに進化してきました。私たち人間も、規則正しい地球のリズムに合わせ、眠りと目覚めの睡眠のリズムを獲得しました。ところが、不規則な24時間化社会のリズムによって、睡眠のリズムにズレが生じてきてしまいました。たとえば実際は夜なのに、いつまでも昼のような明るさが続くことで、身体は「今はまだ昼なのだ」と錯覚を起こします。このズレによる錯覚が睡眠問題の原因のひとつなのです。



睡眠のリズム維持に重要な役割を果たす「睡眠五感」。

積水ハウスでは、独自の研究から、「視覚・聴覚・嗅覚・温熱感覚・触覚」が、眠りの質を高めるのに大きな役割を果たしていることを見いだし、その5つの感覚を、私たちは「睡眠五感」と名付け、ズレが生じた睡眠のリズムに地球のリズムを取り戻す環境づくりについて、さらに研究を深めていきました。

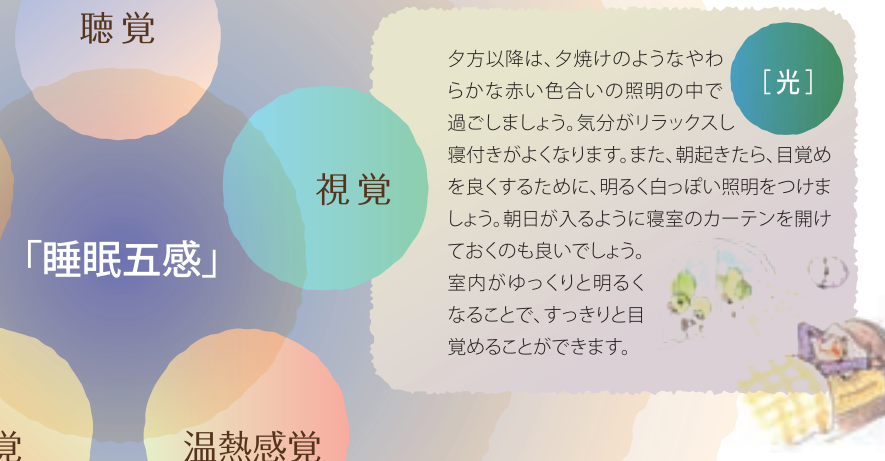
睡眠五感を刺激する環境が、眠りの質を高めます。

眠りの質を高めるためには、睡眠五感に働きかける居住環境づくりが大切です。ポイントは、昼の環境と夜の環境の特徴をとらえ、メリハリをつけて使い分けることです。たとえば、視覚に対しては、昼間は白色の明るい光、夜は赤色のやや暗めの光を使うこと。そのような環境で過ごすことによって、睡眠のリズムが地球のリズムを取り戻し、快適ですこやかな眠りと目覚めをもたらしてくれると考えます。

\*生活リテラシー…… Literacy (英語本来の意味は、読み書きの能力)。OECD (経済協力開発機構) はその意味を拡大し、「生きるために必要な知識・技能・教養」と定義。私たち積水ハウスは、この言葉に「生活」を冠し、「生活リテラシー」という新しい概念を創りました。それは、暮らしと住まいをより豊かにする力…知識、教養、ノウハウという意味を含め、「自分流の豊かさを見つける才能」と呼んでいます。

ご家庭でもできる睡眠五感に心地よい環境づくり。

今すぐご家庭でも取り組める「睡眠五感」に心地よい刺激を与える環境づくりの工夫をご紹介します。音楽や香りを楽しむリラックスしたひとときが、眠りはもちろん、心や暮らしも豊かにしてくれます。まずはできることから始められてみてはいかがでしょうか。



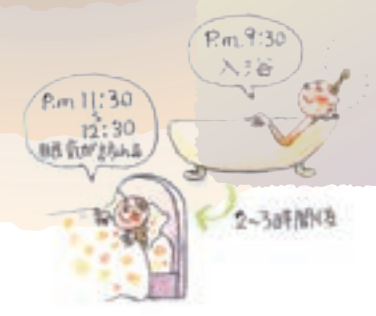
【光】

夕方以降は、夕焼けのようなやさらかな赤い色合いの照明の中で過ごしましょう。気分がリラックスし寝付きがよくなります。また、朝起きたら、目覚めを良くするために、明るく白っぽい照明をつけましょう。朝日が入るように寝室のカーテンを開けておくのも良いでしょう。室内がゆっくりと明るくなることで、すっきりと目覚めることができます。



【温度】

就寝の2~3時間前に、入浴や軽いストレッチで体温を上げておくと、就寝時刻になると体温が下がります。自然な眠気が訪れます。また、夜間はやや低めに、明け方はやや高めに室温調節をすると、眠りの質が高くなります。これらは、眠るときには体温が下がるという人間のメカニズムがヒントです。



【音・BGM】

雨音や小川のせせらぎなどの「自然の音」や、ゆったりとしたテンポの音楽はリラックス効果を高め、心地よく眠りへと導いてくれます。また、バッハの「ゴールドベルク変奏曲」もおすすめ。この曲は、不眠に悩む伯爵が「よく眠れるようになる曲を」と、バッハに依頼して誕生したとの逸話もあります。



【香り】

香りは、脳を鎮静させたり興奮させる作用があり、睡眠の質をより高めることができます。リビングや寝室でアロマテラピーを始められてはいかがでしょうか。例えば眠りに誘う「おやすみの香り」には、リラックスするカモミールや神経を静めるローズ、ラベンダーなど。また目覚めを促す「おはようの香り」には、活発になるペパーミントやリフレッシュするレモンなどがおすすめです。



【肌触り】

やわらかな肌触りは心身をリラックスさせ、寝つきを良くしてくれます。ですから、パジャマやシーツなどのベッドリネンは、汗をすばやく吸収・放出できるだけでなく、肌触りがソフトなものを選びましょう。また、起きたときに肩や首が凝っている、いびきが気になる場合は、枕を見直すと改善されることが多いようです。



### 生活リテラシーブックのご紹介

積水ハウスでは、「眠り」や「睡眠五感」の仕組み、眠りの質を高める暮らし方をさらに詳しく解説した、「生活リテラシーブック」を発売しています。

生活リテラシーブック  
「すこやかな眠り」  
＜オールカラー全112ページ＞



巻末のアンケートにご記入の上、お送りいただいた方の中から抽選で10名様にプレゼント。詳しくは69ページをご参照ください。

グランドメゾン

伊丹池尻リテラシティに、独自の睡眠五感研究から生まれた「睡眠空間」を導入しました。



ゲストルームの寝室に導入した「睡眠空間」は、急な来客のための宿泊に使うだけでなく、こころやすみ皆様の健康・リラクゼーションのためにご利用いただけます。自動環境コントロールされた照明や音楽、アロマなどによる睡眠五感への心地よい刺激で、すこやかな眠りへと導きます。