

#14 心地良さのためのインテリア術 ③

ぐっすりリープインテリア

朝夕が涼しくなると出てくるのが、夏の疲れ。日中の気温の高さや夜の寝苦しさなどによって、自律神経はとても疲れています。その疲れを解消して元気を取り戻してくれるのが「睡眠」。睡眠は自律神経を癒し、ストレスによって傷ついた細胞を修復してくれる。いわば特効薬なのです。その睡眠の質が悪ければ、夏の疲れをそのまま秋に持ち越してしまいかねません。そこで今回は、眠りの環境をよりよく調える術を特集しました。近頃、ぐっすり眠った感じがしない、朝起きても疲れがとれないといった方は、寝室のインテリアを見直してみませんか？



睡眠の役割は、休息とメンテナンス

地球上の生きものは、朝、太陽が東の空に昇り、夕暮れには西空に沈むという地球のリズムに合わせて生きるように進化してきました。私たち人間も生きものだから、朝になれば起きて活動し、日が沈むと休息するようにからだを同調させたのです。

ですから睡眠中の脳は日中の疲れや異変によってオーバーヒートしないように、休息しています。ただし単に休むのではなく、その間に点検修理するメンテナンス作業も行ない、さらに日覚めにに向けて休息を解き、活性化させることまでが睡眠の役割です。

この睡眠がうまくとれないと、集中力や思考力が低下し、不快感や意欲の低下という症状が起きます。これは大脳が「もっと休ませてよ！」と出しているシグナルなのです。さらに睡眠不足が続くと、からだの免疫力や心の抵抗力まで影響を受けてしまいます。睡眠の質が人生そのものの質にかかわっているといわれるのは、あながちおおげさな表現ではないのです。

睡眠は、量より「質」!

「睡眠は8時間とらなければ」と思い込んでいませんか？ じつはこの説には科学的な根拠はありません。理想的な睡眠時間は人それぞれで、短眠、長眠、朝型・夜型など個人差があつて当たり前、男女差もあります。さらに体調によっても左右され、ストレスが多いと睡眠不足でなくても長く眠る傾向が出ます。心身を癒すのに、脳がそれだけの時間を要するのです。

大切なのは、何時間寝たかという「量」ではなく、いかに脳をきちんと休ませてメンテ

ナンスができたかという「質」です。たとえばいつもより睡眠時間が短くても、昼間、生き生きと過ごせれば前夜の睡眠の質は高かったと判断することができます。

質の良し悪しを客観的に判断するには、〈朝、気持ちよく目が覚めるか〉〈日中にひどい眠気がないか〉がめやすになります。



地球上の生きものは人間も動物も植物も、地球のリズムに同調する「体内時計を細胞の中に持ちこたえ、生まれは規則正しい眠りと覚めのリズムを刻むことができるようになっていきます。

睡眠も「老化」する?!

睡眠中の脳は、90分周期で深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。じつは昼間の活動期にも90分周期のリズムがあり、90分間仕事や勉強をしたらほんの数分でも目を閉じて休息すると、それだけで脳は疲労を回復し、能力も上がります。

体温やいくつかのホルモンもこの24時間周期の睡眠・覚醒リズムと連動して変化しており、たとえば細胞の修復・再生を受け持つ成長ホルモンは深い睡眠に入ると盛んに分泌されます。「寝る子は育つ」というのは、本当なのです。

ところが年齢と共に、睡眠も変わります。その昔、「25歳はお肌の曲がり角」というコマースヤルがありましたが、睡眠の場合は熟睡が減り始める40歳が曲がり角。40代から深い眠りが減り続け、朝早く目が覚めるよう

になります。60代以降になると深い睡眠がなくなり、サイクルも不規則になって、ちよつとした刺激でも目が覚めるようになります。つまり、眠りも「老化」するのです。

ですがライフスタイルや環境の工夫によって、眠りの質を良くすることはできます。そのヒントになるのが、積水ハウスの研究によつて導き出した「睡眠五感」です。



朝陽をきちんと浴びる「早起き早寝」を続け、睡眠不足を溜めすぎないことが大切。1週間をめやすにした、たとえば休日を利用して睡眠の過不足を調整しましょう。

ぐっすり度チェック sleeping check

あてはまる項目に、チェックを入れてください。AからFの項目ごとにチェック数を集計し、全体の合計も出しましょう。

- | | | |
|--|--|---|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ●寝つく時刻は毎晩、まちまち ●休日の朝寝坊が楽しみだ ●日曜の夜は寝つきが悪い ●海外出張が多い、または交代制勤務だ ●寝室に朝陽が入らない <p>計 <input type="text"/> 個</p> | <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●運動はほとんどしない ●人と話すことが少ない ●一日じゅう、一歩も外に出ない日がある ●趣味がない ●たっぷり昼寝をする <p>計 <input type="text"/> 個</p> | <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> ●朝食はとらない ●外食やコンビニ食が多い ●ダイエットをしている ●夕食から就寝までの間隔が、2時間未満 ●寝る前にコーヒーや紅茶・緑茶をよく飲む <p>計 <input type="text"/> 個</p> |
| <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> ●最近、環境に大きな変化があつた ●悩みや気がかりなことがある ●わけもなく涙が出ることもある ●暗い色の服が好き ●歯ざしりをしたり、悪夢を見ることがある <p>計 <input type="text"/> 個</p> | <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> ●夜はメールやインターネットに夢中だ ●夜の入浴はシャワーで済ませることが多い ●夕食後にうたた寝をする ●寝酒や寝たばこが習慣だ ●夜は照明の明るい部屋で過ごすことが多い <p>計 <input type="text"/> 個</p> | <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> ●寝るときに、耳障りな音が聞こえる ●ふとんや枕などの寝具を、あまり干さない ●暑さや寒さで寝づらいことが多い ●パジャマや寝具にこだわりがない ●朝起きると、首や肩が凝っている <p>計 <input type="text"/> 個</p> |

あなたの快眠度

チェックの合計数が、あなたの快眠度を表わしています。

- 合計0個

金の眠り

快眠できています。眠ることも目覚めることも心地良いでしょう。
- 合計1~4個

銀の眠り

まあまあ快眠できています。チェックが集中している項目があれば、そこを改善しましょう。分散してチェックが入っている場合は、さほど気にする必要はありません。
- 合計5~10個

銅の眠り

やや注意が必要です。あてはまる箇所に気をつけて生活してみましょう。きっと睡眠の質が上がるはずですよ。
- 合計11個以上

紙の眠り

赤信号が灯っている睡眠です。睡眠について正しく理解し、ライフスタイルや環境を見直してみましょう。

あなたの眠りを妨げているもの

AからFの項目は、眠りを妨げている原因を表わしています。まずはチェックの多い項目から改善していきましょう。

- A**…… からのリズム (不規則な生活)
- B**…… 日中の過ごし方
- C**…… 食生活
- D**…… ストレス
- E**…… 就寝前の過ごし方
- F**…… 睡眠環境

出典:積水ハウス 総合住宅研究所「生活リテラシーbook 002 すこやかな眠り」

BED ROOM INTERIOR



ヘッドボードの素材を変えて周囲と色のコントラストをつけたり、ヘッドボードを腰壁としてデザインすれば、落ち着いた空間になります。ベッドの周囲に心理的な区別が付き、ほど良い「囲われ感」を得ることができるからです。壁面に好きな額を飾ると、ベッドまわりが楽しくなります。



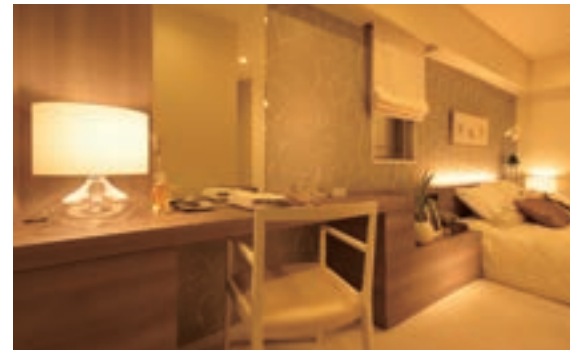
天井の高い空間は視線が広がって、生き生きと過ごせるものです。ただし眠りの空間としては落ち着きを得にくいので、そんな場合はほどよい「囲われ感」のあるベッドはいかが？ また、ベッドのエリアだけ低い天井をプラスする方法でも落ち着き感を深めることができます。



ナイトキャップ(寝酒)は深い眠りの量を減らし、睡眠のリズムを乱す原因になることがあります。でもお酒がないとどうも寝つきが悪いという方は、ワインをお湯で割ったホットワインなどはいかが？



ベッドに入ってから好きな本を読んだり静かな音楽を聴きながら、心地良い眠気が訪れるのを待つのが理想的ですね。そこでシングルベッドを2つ並べ、照明やキャビネットもすべてシンメトリーに並べてみました。パートナーの生活リズムに配慮したインテリアです。



入浴後のスキンケアは、一日を終えたくつろぎの儀式のようなものです。ですが多くの場合、洗面室と寝空間は分散しているため、せっかくのリラックス感が途切れてしまいます。そこで、寝空間にドレッシングコーナーをインクルードしました。夫婦でいるんな会話を交わしながら、ゆったりとスキンケアをどうぞ。



寝空間が自然とつながれば、眠りもすこやかなリズムを取り戻しやすくなります。窓辺にお気に入りのチェアを置けば月の光を楽しめ、朝はベッドの中でまどろみながら木々の色づきや陽射しを感じることができます。入眠前と目覚めるときのこの幸福感も、眠りの質を高めてくれる大切な要素です。

嗅覚



- 寝室で気をつけたいのは、空気清浄度。人間は1時間にドラム缶約2本分の空気を呼吸し、二酸化炭素を出していますから、汚れた空気を淀んだままにしておく有害な臭いがこもるようになります。朝夕は窓を開け、新鮮な空気と入れ替えましょう。
- 寝室の空気環境を整えるのに、インドアグリーンを置くのもおすすめ。たとえば「サンセベリア」は夜に酸素を作って放散し二酸化炭素を吸収する特性を持つので、寝室には最適なグリーンのひとつ。じつは「コチョウラン」も空気中の有害物質を除去する作用に優れています。

触覚



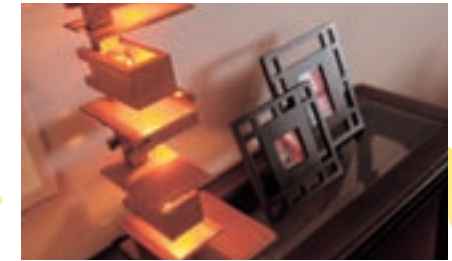
- 睡眠にとって大切なのは、肌触りの柔らかさです。柔らかな感触は副交感神経が優位になりやすく、くつろいだ気分で眠りに入っていくことができます。
- ですからベッドリネン選びは、汗をすばやく吸収・放出でき、肌触りがソフトであることが基本です。
- さらに季節に合わせて、カバーリングやクッションの模様替えを。夏はひんやりとしたリネン、冬は暖かさを感じるカシミアなどで心地良い手触りを演出しましょう。

温熱感



- 寝苦しい夏の夜も涼しい微風を感じることができれば心地良く眠れますね。これは、風の気流が手足の皮膚表面の放熱を促して体温を下げるので睡眠の質が高まるのです。
- 逆に冬に電気毛布を愛用する人はちょっとご用心。人工的に加熱し続ける温熱環境では本来下がるべき体温がしっかりと下がらないため、朝起きた時に身体がだるいなどの症状が出やすくなります。身体が温まったら、スイッチを切りましょう。
- 寝つきに不満がある場合は、お風呂の入り方も一工夫。夕食の1時間半後に入浴するようにしてみてください。その時間帯にいったん体温を上げると、2～3時間後に自然な眠気が訪れます。

視覚



- 睡眠の質に深くかかわっているのが、光の環境です。
- 昼間は明るい光の下で活動的に過ごして体温を上げ、夜は夕焼けのような落ち着いた色の光の下でくつろいで体温を下げる……この昼夜の体温変動に高低のメリハリがあればあるほど寝つきが良くなり、深い睡眠が得られます。
- つまり寝室の照明は一日の陽射しの色の変化をお手本に、ベッドサイドは赤みのある色のランプを、そして朝は窓から差し込む陽射しなどによって室内がゆっくりと明るくなっていく環境が理想的です。

聴覚



- 不快な音は遠ざけ、心地良いメロディーやリズムに心身をゆだねると、副交感神経の働きが高まって血圧が安定し、ストレスホルモンの分泌が抑えられます。これが「リラックスしている」ということで、気持ちよく睡眠に移行することができます。
- とくに自然の静かな音のほとんど、たとえば木々をわたる季節の風や雨音、せせらぎなどは安心感を高め、眠りに誘ってくれる音だといえます。
- 緑に包まれたマンションなら、木々に近い空間を寝室にするのもおすすめ。葉擦れの音を聞きながら眠りにつき、朝は野鳥のさえずりで目を覚ますことができるでしょう。

睡眠の質を高める空間・インテリアの工夫を、五感が心地良いように考えるのが「睡眠五感」。

視覚(目)、聴覚(耳)、嗅覚(鼻)、温熱感(体温)、触覚(皮膚)の生理的メカニズムを整えることで、眠りと目覚めの質を高めます。

ぐっすりリープインテリアの秘訣は、「睡眠五感」!