

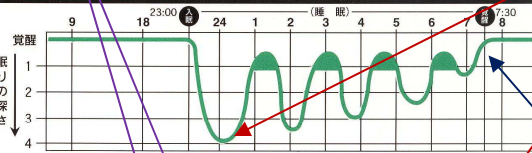
眠りの仕組みと寝具

ふとんは睡眠の道具です。
 それでは、睡眠とは・・・？

睡眠中には以下のような生理現象が起こります。

睡眠・覚醒リズム

眠りには、ノンレム睡眠レム睡眠があり、80~110分の周期で現われます。朝方には、レム睡眠が多くなります。



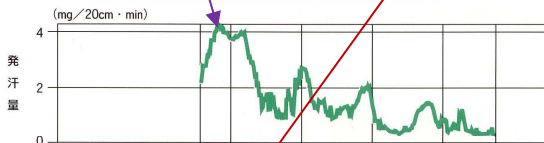
体温リズム

体温は、入眠時刻頃から下がり出し、脳に休息を与え、睡眠中のエネルギーの消費を防ぎます。



発汗量

入眠時刻頃から体温を下げる放熱手段として、発汗量は増え、朝方には体温が上昇を始めるため、発汗量は減ります。



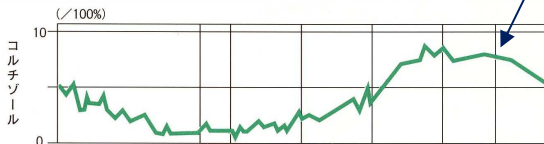
成長ホルモン

成長ホルモンは、入眠後約1時間の最も深い睡眠の時期に多く分泌され、成長促進や疲労回復を促進します。



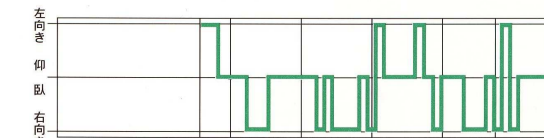
コルチゾール

コルチゾール（免疫物質を作る副腎皮質ホルモン）は、睡眠中に増加し、朝方に最高となり、覚醒後の活動に備えます。



寝返り

寝返りは、レム睡眠前後に起こりやすく、一定の姿勢による体への圧迫からの血行不良筋肉疲労を防ぐ現象です。



☆睡眠は、体温が下がらないと始まらない。
 （この時、体温を下げる為にたくさんの汗をかきます。）

- 入眠して、最初の睡眠リズムは「深い眠り」です。この時、成長ホルモンはピークに達している。
 皮膚の細胞分裂は、夜中に活発になります。この時、「深い眠り」は、成長ホルモンの分泌を高めて、新陳代謝を促進します。
 （朝起きて、お化粧をした時の「ノリ」に関係してきますね。）
 成長ホルモンは、「整備のためのホルモン」と呼ばれる。
- コルチゾールは、「深い眠り」の時は最低で、目覚める頃、朝方に分泌量が最高になります。
 「集中して物事を考えたり」、「仕事をする」という時に必要なホルモンです。
 コルチゾールは、「活動のためのホルモン」と呼ばれる。

「深い眠り」は、入眠後あまり動かない状態が20分~30分以上続いた後、大きな寝返りがきっかけで入ります。

入眠後、「たくさんかいた汗」で、背中がベトベトになったり、寝床が蒸れたりしたら「背中の不快な蒸れ」で動いてしまう。すると、「深い眠り」に入って行けなくなってしまいます。
 ホルモン分泌のリズムも乱れてきてしまいます。

敷ふとんは、「背中の不快な蒸れ」を取るためのものです。

（私たちの身体は、絶えず発汗を繰り返す発熱体なのです。）