

新年度になり1ヶ月が経過し、5月は疲れが出やすい時期です。急に暖かくなったと思うとまた寒くなったり、雨が降ったり…天候の変動も激しく、体への負担は思いのほか大きいものです。加えてGWの疲労も重なります。これから気温がどんどん上昇し、厳しい季節がやってきます。しっかりと休息をとって、近づく夏に備えましょう。

体に合った寝具 使っていますか？



『良い寝具=お値段の張る高級なもの』
ではありません!!

体型・体重・硬さの好みなど

“自分に合った寝具”を選ぶことが重要です!!

人の体は直線ではなく、**緩やかなS字カーブ**を描いています。**首や腰のカーブが保たれる硬さ・高さの寝具**を選ぶことが大切です。柔らかくフワフワした寝具は、体になじんで気持ちが良いように感じますが、意外な欠点もあります。反対に硬い寝具はあまり好まれない印象ですが、体にとっては良い事もあるんです。

まくら

高い枕の特徴

横向きに眠った時に肩の高さが保たれるため、肩への負担が小さいというメリットがあります。しかし、仰向けに寝る場合はあごを引いた姿勢になり、喉を圧迫されるため**いびきや無呼吸症候群**を引き起こしやすくなります。また、首が前傾になり首や肩の痛み、腰痛の原因にもなります。

低い枕の特徴

首の後ろに空間ができてしまい、首をしっかり支えることができないため、首の痛みや肩こりの原因になることもあります。

これらの寝具の特徴から、

- ☆ **体が大きく体重が多めの人は硬めの寝具**
 - ☆ **体重が軽い人は柔らかめの寝具**
- が、それぞれ適しているといわれています。
- 体重以外にも
- ☆ **自分が寝る時の好みの姿勢**
 - ☆ **腰痛や肩こりはないか**
 - ☆ **いびきや無呼吸の指摘はないか**
- も寝具選びのポイントになります。

布団・マットレス

硬い布団・マットレスの特徴

反発が強く体が沈み込みにくいため、体重を『点』で支える事になり、その部分の負担が大きくなります。また、腰の辺りに空間が出来てしまい、腰痛を起こしやすくなります。反発の力を利用して無駄な力を使うことなく、楽に寝返りを打てるというメリットも。

柔らかい布団・マットレスの特徴

柔らかく体が沈み込むことで、体が包まれるようにフィットし、心地良い使用感が得られます。ただし、沈み込みすぎると腰や背中に負担がかかってしまいます。また、反発が小さいため寝返りに余分な力が必要になり、疲れが取れにくくなります。

CPAPと寝具の相性は？



まくらが低すぎると、頭が下がって口が開きやすくなり、口からの空気漏れの原因に!!



CPAPマスクを着けた状態で寝返りをすると、マスクやホースがまくらに当たってずれてしまう事はありませんか？マスクの当たり具合も考慮して寝具を選ぶのもいいかもしれませんね。



中根

季節の変わり目で気候の変化に体がついていかず、なんとなく気分もスッキリしない日も多いですが、毎日テレビで流れる大谷翔平選手のニュースは野球に詳しくない私でも明るい気分になってもらっています。やっぱり日本人選手の活躍って元気をもらえていいですね。

*必ず定期受診をお願いします。
未受診が続く場合は治療継続が困難となり、機械を回収させていただく場合があります。

文責：小川

発行：渥美病院
生理検査室