

2
[Special]
人生を豊かにする
眠り

8
[Owner's Story]
SO EVERYONE CAN RELAX
安心を生み出す
クリニック。

14
[History]
羨望の22年を写す。

18
[Culture]
私の小宇宙Sweden

19
[Essay]
ウフフの我が家

20
[Life Style]
The moment of mjuk !

22
[Sweden Hills]
Sketch from
Sweden Hills

24
[OWNER'S CIRCLE]
Good Neighbors

26
[SWEDEN HOUSE CIRCLE]
Good Neighbors

企画・発行：スウェーデンハウス(株)
発行人：岡田 正人
編集人：大竹 愛子
プロデュース：(株)DGコミュニケーションズ
制作：(株)東北新社

睡眠の質は、 生活の質

近年、熱帯夜が続くなど、日本の夏は私たちの睡眠にとって厳しくなるばかり。今年の夏も、また暑くなりそうです。

睡眠は、一日の疲れをとるだけでなく、さまざまな役割を果たしています。脳では起きているときの体験を記憶にとどめたり、心を健康な状態に保ったり。また最近の研究では、肥満や高血圧、糖尿病などとの関連性も指摘されています。

元気に楽しく活動し、充実した毎日を送るためには、しっかり休むことが欠かせません。日々の眠りに、もっと目を向けるべきでしょう。

しょう。

とはいえ、単に長く眠ればいいというわけではありません。最適な睡眠時間は人それぞれ。たくさん寝ていても、睡眠効率^{※2}が悪ければ問題です。

大事なのは、眠りの質、ことに忙しい現代社会では、より質の高い睡眠が必要なのです。

【 特 集 】

人生を豊かにする 眠り

そろそろ寝苦しい夜が増えてくる季節です。しっかり眠れていますか？日本人のおよそ5人に1人^{※1}は、睡眠に何らかの問題を抱えているとか。そのわりに、ついおろそかにしがちなのが毎日の睡眠です。どうすれば、より良い「眠り」を手に入れられるのか。健やかで豊かな人生を送るために、知っておきたい睡眠のお話です。

※1 厚生労働省 平成26年「国民健康・栄養調査」より。
【睡眠で休養が充分にとれていない人】は、全体(20歳以上)で20%、5人に1人の割合。さらに年齢階級別にみると、30代は27.5%で約4人に1人、40代では32.5%で約3人に1人が睡眠で休養がとれていないとされています。
※2 床に入っている時間に対して、実際に眠っている時間の割合のこと。4ページの図をご覧ください。

無防備すぎる 眠りの時間

快適な睡眠の条件は、「寝つきが良い」「途中で目が覚めない」「目覚めが良い」の3つ。睡眠の質にかかわるのは、まず年齢、性別、ストレス、飲酒や運動などの生活習慣。そしてこういった人的要因に加えて、見落とされがちなのに、寝室の環境もあります。リビングの快適性にはこだわっても、寝室は「どうせ寝てしまう場所だから」と、放って置かれがちです。質の良い睡眠のためには、寝室の「温熱環境」「音環境」「光環境」「空気環境」といった環境要因を整えることも重要なのです。

「温熱環境」は寝室の暑さ寒さ。「音環境」



睡眠にかかわる条件

は外の騒音から、隣りに眠る人のいびきとといったものまで含まれ、「光環境」には、日の長さによる季節変化や照明による刺激があります。「空気環境」は空気の質のことで、例えば湿度や臭い。ジメジメやカビの臭いが挙げられます。

このうち、最も大きな影響を及ぼすのが温熱環境。起きているときと違い、睡眠中は、体温調節機能が低下し、暑さ寒さの影響を受けやすくなるためです。

寝室は、実はリビングと同じくらい、快適な環境にこだわるべき重要な場所なのです。

「住宅そのものがつくり出す環境が、睡眠の質に大きな影響を及ぼしています」とおっしゃるのは、慶應義塾大学理工学部教授の伊香賀俊治氏。住環境改善による病気の予防効果を、科学的に明らかにする取り組みをされています。

調査から見てきたのは、住まいの暑さ寒さが睡眠に、そして健康に及ぼす影響の大きさです。

例えば、夏の睡眠実験。蒸し暑い寝室では、寝苦しさのため睡眠中の中途覚醒が多くなります。そしてその影響で睡眠効率は下がります。翌日の意欲の低下や集中力欠如を引き起こします。一方、快適な温湿度が保たれた寝室では、睡眠効率は上がり、蒸し暑い寝室で寝た時より、作業効率はもちろん、テストなどの偏差値も向上するというデータが得られました。「寝苦しさを我慢するのが、いかによくないかということです」と伊香賀氏。例えばエアコンを我慢して節電する経済効果より、適切な空調で快適な室温を維持しながらぐっすり眠ることで得られる作業効率は、経済価値に換算して100倍以上になるとか。

ポイントは、室温を冷やしすぎないこと。28℃、50%の湿度を目安に、気流を直接身体に当てないように、一定の涼しさをキープできれば理想です。

「でも、実は夏の暑さ以上に睡眠を妨げるのが、冬の寒さなんです。寝室が寒いとやはり睡眠効率は大きく低下します」。これは、手足などの冷えから寝つきが悪くなったり、トイレによる中途覚醒のためです。

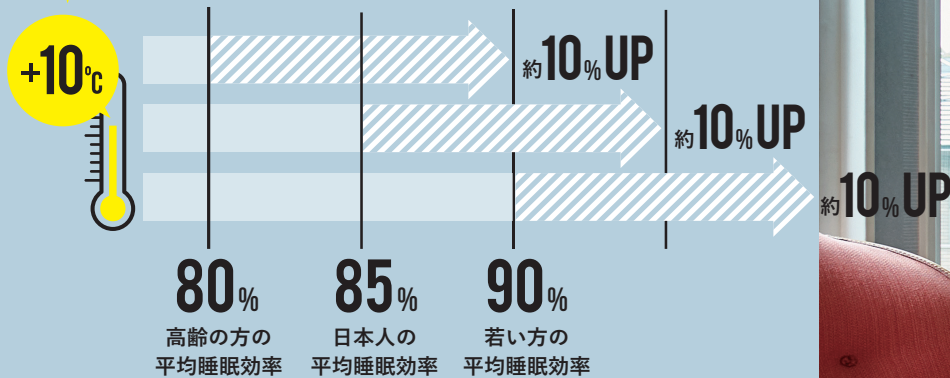
さらに、寒さは睡眠だけでなく、数々の健康リスクにつながることもわかってきています。例えば心筋梗塞や脳卒中に代表される循環器系の疾患は、血管に関係すると言われますが、その血管は温度に影響されやすいからです。温度が低下すると血管が収縮して血圧が上がります。循環器系の疾患が夏に少なく冬に多いというデータもあり、健康被害のリスクを軽減するためにも寒いところに身を置かないことが大切です。特に冬季の起床時は注意が必要。起床時は血圧が最も高く、室温は最も低くなるため、高血圧を伴いやすくなるからです。

同様にトイレなどの中途覚醒時のヒートショック^{※3}も問題視されています。居室と廊下やトイレなどに温度差のある家は、身体への負担が大きいと、伊香賀氏は警告します。

【特集】

人生を豊かにする 眠り

寒い寝室の室温が10℃上がると、睡眠効率が約10%UP



「寒さ対策としては、暖房器具に頼るのが一般的ですが、根本的な解決策は、何といても住宅の断熱と気密です。暖房器具で寒さをしのいでも、それは対症療法。断熱・気密以上の効果は期待できません。日本の住宅の性能は向上してきてはいるものの、健康という観点でみると必ずしも安全とはいえません。高断熱とされる住宅の性能も実際にはさまざまで、スウェーデンハウスのような高い性能の住宅ばかりではありません。過去の基準ぎりぎりだと、十分ではない場合もあります」。

寝室の環境から 整えよう

睡眠効率とは

$$\text{睡眠効率(\%)} = \frac{\text{総就床時間} - \left(\begin{array}{l} \text{入眠潜時間} \\ + \\ \text{中途覚醒時間} \end{array} \right)}{\text{総就床時間}} \times 100$$

寝床について何分ぐらいて眠ったか

途中で起きていた時間

寝床にいた時間



※3 人の体温と外部環境の温度差によって引き起こされる健康被害のこと

日々の充実を支えていく家

家の性能によって大きく変わり得る、人の眠りや健康。逆に言えば、私たちの睡眠や健康の問題の多くを家が解決すると伊香賀氏はおっしゃいます。

「夏涼しく冬暖かい断熱性能に優れた住宅で、睡眠の質を守る。そうすれば、仕事や勉強の効率も上がり、健康も維持できます。もちろん、断熱がしっかりしていれば、少ないエネルギーで暮らせます。そろそろ住宅の断熱と健康の関係を意識して、根本的な解決に向けて動く時期ではないかと」。

私たちの人生の3分の1を占める、眠りの時間。おろそかにはできません。ぐっすり眠って

高断熱住宅の暮らしで、さまざまな症状が改善

〔良好な睡眠がとれない〕
約70%  約45%

〔手足の冷え〕
約75%  約35%

〔ストレス〕
約80%  約50%

伊香賀氏資料より 「高断熱住宅転居後の諸症状の頻度変化」より抜粋

高断熱住宅では各部屋が暖かく、温度差も少ない

〔居間〕
約12℃~20℃  18℃~22℃

〔寝室〕
約10℃~15℃  17℃~19℃

伊香賀氏資料より 「高断熱住宅転居後の各室温改善例」より抜粋

伊香賀 俊治（いかが としはる）

慶應義塾大学教授 理工学部システムデザイン工学科主任
大学院理工学研究科 開放環境科学専攻
空間・環境デザイン工学専修

専門分野は建築環境工学。博士（工学）。住民の健康性、執務者の知的生産性、建築と都市自体の低炭素性と強靱性の側面から、建築と都市デザインの科学的根拠を得るために、フィールド調査、被験者実験、コンピュータシミュレーションによって学際的・国際的に研究している。内閣官房、国土交通省、文部科学省、経済産業省、環境省、厚生労働省などの建築関連政策に関する委員を務める。共著に、「建築と知的生産性」、「健康維持増進住宅のすすめ」、ほか多数。

〔特集〕

人生を豊かにする眠り

しっかり身体を休めれば、本来の力を発揮でき、趣味や自分の好きなことにも、元気にいきいきと取り組めます。それは日々の生活を変え、将来の健康に、ひいては充実した人生につながっていくはずです。家は、そうした人生を送るための初期投資なのです。

より良い眠りで、豊かな人生を。そのために、家ができることを最大限に。そう考える私たちスウェーデンハウスは、創業当初から一貫して、高気密・高断熱住宅。

「快適で、安全で、健康に暮らせる環境を備えていること」を住まいの理想として、高い快適性能を実現することを使命としてきました。ぜひ宿泊体験で、その眠りを味わっていただければと思います。

※全国の宿泊体験館は

スウェーデンハウス 宿泊体験館  <http://www.swedenhouse.co.jp/event/experience/>