

# そめいゆ Sommeil

発行者: 日本睡眠環境学会

Vol.2

そめいゆ (Sommeil) とはフランス語で「眠り」

●編集者: 広報委員会・委員長 中村 勤  
●住所: 〒227-0033 横浜市青葉区鴨志田町1221-1  
日本体育大学 健康管理学研究室内  
●発行日: 平成21年6月10日 ●印刷所: (株) 英巧社

## C O N T E N T S

- 巻頭言 / 井上 久嘉 ——— 1
- 第2回 睡眠講座  
八時間睡眠の呪縛 / 井上 昌次郎 ——— 2
- 睡眠 Key Word  
「頭寒足熱」と枕の方角 / 三輪 恵美子 ——— 4
- 図書紹介  
日本睡眠学会編集「睡眠学」 ——— 5
- 施設訪問  
アキレス株式会社 ——— 6
- そめいゆコラム  
春から初夏への寝具 / 古田土 賢一 ——— 7
- 学会だより ——— 8

## Greeting ご挨拶

財団法人 日本ふとん協会  
理事長  
井上 久嘉



本年は日本睡眠環境学会が井川会長を中心とした新体制で運営2年目を迎えましたが、学術・教育委員会、広報委員会等の各委員会の体制も整い本格的な活動が期待されるところです。新体制の下で、新たに学会広報誌として「そめいゆ」が会員及び賛助会員をはじめ一般の方々に向けて第1号が発刊されましたことは大変喜ばしいことです。この「そめいゆ」が、今後さらに内容の充実を図り、時代に即応したタイムリーな情報を提供していくことで、学会の認知度が高まっていくものと考えます。

1983年度に全日本わた寝装品製造協同組合(現日本ふとん製造協同組合)が工業技術院(日本規格協会を通じ)からの業務委託を受け「ふとんの規格体系調査」を実施し、委員会の結論としてふとんの性能評価についての基本的な考えは、従来の素材の物性値だけの評価でなく、使用する人間の生理的、心理的特性との関連で評価する方法を導入することを最終目標に設定されました。これを受けて、1985年に同組合内に設置された睡眠環境研究会により第1回睡眠環境シンポジウムが開催されました。その後、1992年に睡眠環境研究会を発展的に解散し、新たに幅広い研究者の方々の参画を得て日本睡眠環境学会が設立され現在に至っています。

この間、ふとんの性能評価方法に関する保温性や水分移動特性等の試験機の開発と試験方法のJIS化がすすめられてきました。一方、ふとん業界では海外からの輸入品が急増する中で、差別化商品の開発や販売店の育成のための資格制度等に個々の企業で取り組んでいるのが現状です。

このような状況を踏まえ、日本睡眠環境学会として資格認定制度についての検討を開始し、資格認定に関する教材としてのテキスト作成等に取り組むとのことで、業界発展に大きく寄与するものと考えています。

最後に、第18回日本睡眠環境学会学術大会(第28回睡眠環境シンポジウム)が9月1日・2日の両日、日体大・横浜健志台キャンパスで開催されますことをお伝えしご挨拶といたします。

# 八時間睡眠 の呪縛

東京医科歯科大学 名誉教授  
井上 昌次郎 INOUE SHOJIRO



# Suimin

## 忙

しい現代では睡眠が犠牲になりがちです。「人は一夜に八時間眠らなければならぬ」という信条にこだわると、「睡眠時間の負債」が重荷となります。八時間睡眠の慣習は、いつたいつころ、一般社会に定着したのでしょうか。

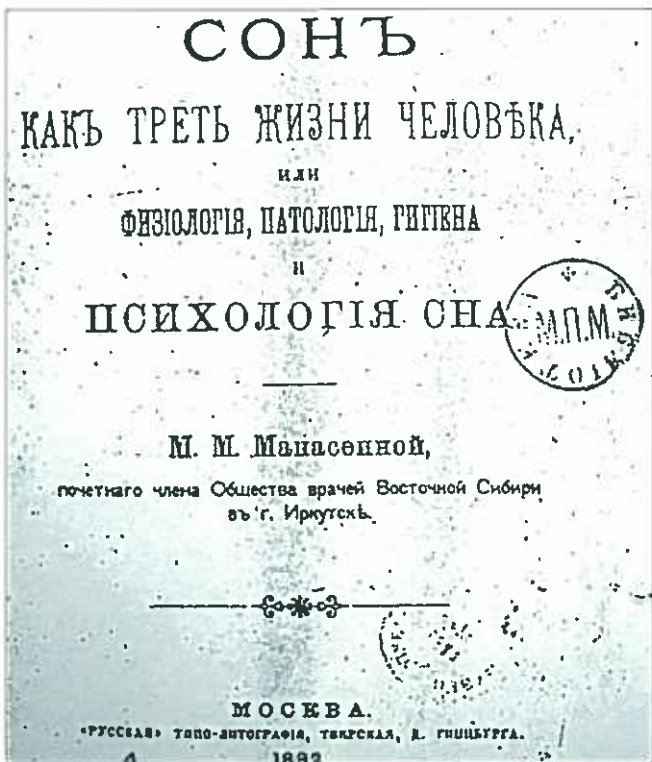
戦国大名の北条早雲（四五六一―一五二九年）は、家臣に対して「夕べには五ツ以前に寝しずまるべし」「すべて寅の刻に起き、得分あるべし」と命じました（『早雲寺殿廿一箇条』）。当時の時刻は日の出と日の入りを基準にして定められましたから、現行のものとは同「ではありませんが、「五ツ」と「寅の刻」はそれぞれ二〇時ごろと四時ごろに相当します。つまり、睡眠量は八時間となり、しかも典型的な朝型の生活習慣です。

同じころ、イギリスのトマス・モアは『ユートピア』（一五二六年）のなかで、「夕刻の八時ごろ、人びとは就寝します。そして、八時間を眠りに費やすのです」と記しています。ですから、その時代の西洋でも、二〇時ごろに就寝して四時ごろに起床するという朝型の八時間睡眠が

理想的だとみなされていたのでしよう。

やや時代を下ると、貝原益軒が「ねぶりをすくなくすれば、無病になるは、元気めぐりやすきが故也。ねぶり多ければ、元気めぐらずして病となる」と強調しています（『養生訓』、一七三三年）。しかし、睡眠時間の長さについては具体的に示していません。睡眠の必要量には個人差があることを、この名医は見ぬいていたのかもしれませんが。

いつぼう、ドイツのハインリッヒ・ストーによる『睡眠論研究』（一七九二年）に、こんな文章が紹介されています。「年老いた詩人ラウシ



マリア・ミカエローヴァ・マナセーナ著  
『三分一の人生としての睡眠』の扉



日常生活のなかでの睡眠。

古来よりのことわざや云い伝え、

海外での研究や著書から、

睡眠について考えてみましょう。

短い眠り、長い眠り、深い眠り、

あなたの理想の睡眠時間は？

Genug, niemand sollte unter 6 und niemand über 8 Stunden schlafen. Dies kann als eine allgemeine Regel gelten.

クリストフ・ヴィルヘルム・フーフエラント著『長寿学』の一節

ウスはこう定めた——若年者と老年者は五時間、商人は六時間、貴族は七時間、怠け者とまったく仕事のない者とは八時間、眠るのがよい、と。」

同じ一八世紀末に、同じドイツのクリストフ・ヴィルヘルム・フーフエラントは『長寿学』という啓蒙書のなかで、「誰であれ六時間未満しか、あるいは誰であれ八時間以上も、眠るべきではありません。これは普遍的な法則とみなせるものです」と述べています(上図)。ちなみに、彼の指摘から二百年近く経って、大規模な疫学調査がアメリカで発表されました。毎夜七〜八時間寝ている人は、六年後の生存率が、長眠・短眠いずれの人よりも高かった、というものです。

一八九二年に、ロシアのマリア・ミカエロヴァ・マナセーナは、「三分の一の人生としての睡眠」という一般向けの本を出しました(右図)。「人生の三分の一」とは「一日の八時間」に相当します。そうになると、一九世紀末にはすでに八時間睡眠が世間にひろく定着していたものと考えられます。

ともあれ、固定枠に縛られない可変性・多様性こそ、大脳管理のハイテク機能である睡眠の特性です。八時間睡眠の呪縛を解き、健康な成人にとつての妥当な目安としておく、というのが現代人の常識といえましょう。



# 「頭寒足熱」と枕の方角

西川産業株式会社 日本睡眠科学研究所  
三輪 恵美子 MIWA EMIKO

北枕は、仏滅の結婚式、友引の葬式などと並び、日常生活の忌み嫌う事の上位にランクされています。「なぜ北枕は縁起が悪いのか」質問したところ、恐山が北にあるから（北海道では南枕が悪い）、「天国の扉が北にあるから」、「物事は大体、北が中心だから」等あげられました。一般的には、北枕は、お釈迦様が入滅する際、頭を北にとる臨終の行所作法がルーツとなっております。我が国でも縄文・弥生時代には北向きが多いとの研究結果もあり、古来より普及された遺体

段の生活の中で、北枕は死者の寝姿勢で、不吉で縁起が悪いという考え方が広く浸透し現在に至っていると考えられます。ただ、寝具の研究の立場から言えば、北枕は頭を冷やし、足先を温かくして就寝できるので、理に叶った姿勢ともいえます。私たちは眠りにつくために、手や足から体の熱を放散させる仕組みが働きます。このとき上半身の熱が手足に移動するため、脳の温度が次第に下がっていき入眠しやすい生理状態になるのです。「頭寒足熱」はこうした仕組みを促進させるようにしたものです。つまり、「頭寒足熱」は安眠でき健康にも良いという寝姿勢なのです。また、最近では、北向きに眠る事は、

地磁気の影響で人間の脳からアルファ波が出て、リラックスしやすいとの説も出てきます。アルファ波の事までは、お釈迦様でも気がつかなかったのでは。

私たちは記憶にはないものの、幼児期に二晩であらゆる方向で寝た経験があります。実は北枕も体験済みなのです。最近では各部屋にクーラー、布団や枕におけば体感温度を下げる冷却ジェルパッド等もあり、どの方向に寝ても「頭寒足熱」になり、あえて北枕にする必要はないのですが、世の中閉塞感もあり、生活習慣をチェンジすることも必要と考え、知人に手当たり次第、北枕を薦めてみましたが、



し寝室環境を整えて、十分な睡眠をとる事が必要であるという結論では、今更、釈迦に説法でしょうか。

説得むなく、残念ながら、イエス・ウィー・キャンとはなりません。

適切な枕の方角を示せず慚愧に堪えませんが、健康的な生活を送るには、昔からの習慣も大切に

## 快眠の法則。体圧を「分散」すると、眠りに「集中」できる。



カラダに理想の寝心地と体圧分散  
**整圧 敷きふとん**

- 最先端技術の特殊立体構造
- 理想的な寝姿勢を保持
- 体圧分散で血行を助けにくい
- 通気性がよく湿気を発散
- 仰向け・横向きどちらも快適
- お手入れが簡単

レギュラータイプ(S)9×97×200cm 税込¥71,400～



理具初、PAデザイン賞受賞!

整圧 敷きふとんは全国有名百貨店および西川チェーン店にてお買い求めください。商品のお問合せは、営業戦略室TEL.03-3664-3962までお願いいたします。

西川産業株式会社  
<http://www.nishikawasangyo.co.jp>

図書紹介

日本睡眠学会編集による待望の「睡眠学」。前著「睡眠学ハンドブック」(1994)の内容を新し3部より構成する睡眠学の集大成。第I部は睡眠の役割やメカニズムを研究する「睡眠科学」、第II部は睡眠医療を中心に眠りと健康を保つ「睡眠医歯薬学」、第III部は睡眠障害による経済損失や睡眠障害が学校・職場における学業成績及び生産性に与える影響、といった領域を扱う「睡眠社会学」。世界の最先端を行くわが国の睡眠学研究の全容を第一線の専門家145名が解説した決定版。



日本睡眠学会編集

睡眠学

【編集委員】

本多 和樹  
福田 一彦  
塩見 利明  
内山 真  
大川 匡子

B5/760ページ

2009年01月30日

定価29,400円(税込)

朝倉書店

目次

序章 睡眠論の系譜と睡眠学の発展

第I部 睡眠科学(睡眠の動態/睡眠と体温調節/睡眠と摂食調節他)

第II部 睡眠社会学(産業と睡眠/社会と睡眠/睡眠環境と快眠技術他)

第III部 睡眠医歯薬学(睡眠障害/不眠症/過眠症/概日リズム睡眠障害他)

推薦

睡眠に重要な関わりを持つ寝具の研究・開発・性能評価には、睡眠に関する正しい知識をもって望むことが大切です。日本の睡眠学の草分け的存在である名古屋大学(当時の愛知医科大学)の生理学教授、石森国臣博士が、脳の中に睡眠物質が蓄積され睡眠を誘発させるという画期的な学説を発表して、今年がちょうど100年目です。睡眠科学の世界的権威の井上宣次郎先生はじめ本学会を応援していただいている馴染み深い先生方も執筆されており、本学会の進歩にも大きく役立つ書籍です。(中村)

気持ちよく  
眠るために、  
「西川品質」。

睡眠の質を高めることは、  
人生や暮らしの質を高めること。  
そのために、見直したい毎日の寝具、  
眠りの本質にあった「ふとん」選び。

西川リビングは、  
「西川品質」の気持ちいい眠りをお届けします。



西川リビング株式会社

お問い合わせは、【お客様相談室】  
☎06-6262-9114

受付 平日AM10:00~PM4:30  
(土、日、夜間はご利用いただけません。)

大阪・東京・福岡・札幌 本社/〒541-0053 大阪府中央区本町1-3-15  
<ホームページアドレス> <http://www.nishikawa-living.co.jp/>

# アキレス株式会社 研究開発本部 アキレステクニカルセンター

場所: 栃木県足利市借宿町668



取材日 ● 2009年4月22日  
取材 ● 萬代 幸  
写真 ● 犬山 義昭



●アキレス(株) 産業資材開発部 大井 隆志 氏

4月下旬、研究施設訪問でアキレス株式会社に伺いました。

同社は1947年興国化学工業(株)として足利市で製造を始め、1982年に当時商品名として使用していた「アキレス」と社名変更され、現在に至っています。最近では、子供の運動会用左右非対称シューズ「瞬足」が2003年発売以来2000万足突破という爆発的ヒット商品で有名です。このような商品を生み出すために2001年に研究施設である研究開発本部が設立されました。ここは、「化学研究者を中心に、知的財産部も含め約70名が在籍している組織」だそうです。

大井様の所属する研究チームは「研究開発本部・産業資材開発部・ウレタンチーム」で軟質ポリウレタンフォーム(通称「ウレタンフォーム」)の素材と加工品の研究開発(R&D)をおこなっています。特に「機能性ウレタンフォーム及び敷き寝具等の加工品」の開発を中心に行っていますが、その素材の評価及び製品となったときの実用評価も行っています。素材の評価は「JISK6400軟質発泡材料」により、測定は全て自社で随時実施しておられ、私が伺った際も様々な材料の測定を行っていました。実用測定は一部外部研究機関と積極的に共同研究を行い、その結果を新製品の販売にフィードバックしています。



●JIS試験風景

「マットレスは国内トップクラスの製造販売を行っています。今後は、敷きふとん中材や枕を含むウレタンフォーム製品がもっと多くの方に、良い睡眠を提供できる高い機能をもった商品になるよう目指したい」とのお話を頂き、大いに期待したいと思います。

同社は、平成9年頃から現在まで賛助会員として、学会運営に御協力を頂き、また研究発表、講演も頂いております。今後とも学会・企業の相互発展できるようにしたいと感じました。



●萬代 幸 (足利工業大学)

## 春から初夏への寝具

(株)ロマンス小杉 人間環境・睡眠科学研究所

古田土 賢一  
KODATO KENICHI

寝具もその気候に対応したものが必要になります。



一般的には、寝床に入ると、寝床内の温・湿度環境は、自分自身の体温や汗の影響で温度・湿度ともに上昇を始めています。特に就寝して最初の10分〜20分程度までは、温度の上昇より湿度の上昇が優位になるために、湿度の上昇が顕著に現れやや蒸れます。その後は寝床内の温度が上昇することで、湿度(相對湿度)は低下の傾向を示します。しかし、この時からだの周りの寝具(特に掛け寝具)が湿度の吸収、放湿の性能が低いと、寝床内の湿度は上昇しただけで、蒸れた状態の寝床内環境になってしまいます。寝床内の温度も身体から発生する熱と、ふとんの断熱性能と、ふとんから放出される熱がうまく調和が取れ、平衡値に達していれば皮膚表面の33℃前後の温度域を保つことが出来ませんが、放熱作用が強かったり、外気温が低く保



●藤(5月30日撮影)

温性能を超えてしまえば、しだいに寝床内の温度は低下してゆき、寒さを感じるようになり、温度差の大きい時は朝の寒さまで考えて寝具を準備して寝ることが大切です。季節

の変わり目で、からだの調子を崩さないように……

域を保つことが出来ませんが、放熱作用が強かったり、外気温が低く保

Sleepingear 健やかな眠りをお届けする機能寝具ブランド

### 「眠りを科学する」機能寝具

眠りのための環境づくりは、わたしたちにとって「1日の疲れを癒す」「やすらぎ」「健康促進」につながる。『スリーピング・ギア』は寝具をただ単なる「モノの提案(目的)」ではなく「快適に眠るための提案(手段)」と捉え、眠りをコンサルティングする機能寝具としてトータルにご提案します。



ROMANCE <http://www.romance.co.jp>

KYOTO TEL 075(341)3115(代) TOKYO TEL 03(3662)3311(代) FUKUOKA TEL 092(281)6611(代) SAPPORO TEL 011(204)8805(代)



学 会  
だ よ り

# Sommeil

## 第18回日本睡眠環境学会 学術大会のお知らせ

平成21年9月1日(火)～9月2日(水)に日本体育大学 横浜健志台キャンパスにおいて第18回日本睡眠環境学会学術大会(第28回日本睡眠環境シンポジウム)を開催いたします。

「宇宙時代の眠りをヒントに、これからの睡眠環境を考える」をテーマとして、「宇宙における生活環境と眠り」についてJAXA(宇宙航空研究開発機構)と交渉しています。また「トツマスリートの睡眠(仮題)」や教育講演として、「寝具・寝室環境」に関する講演を計画しています。

研究発表・技術発表の発表申込締切は6月30日(火)です。

詳しくは、学会事務局 問い合わせ、または、  
**学会ホームページ**  
<http://www.sse-japan.com>をご覧ください。

## 学会誌「睡眠と環境」の発行に ついで

学会誌「睡眠と環境」についても、本年7月発行を目指し、編集中です。  
学術・教育委員会(小林)

## 広報誌の発行について

広報誌「そめいゆ3号」は2009年秋を予定しています。  
広報委員会(中村)

## 日本睡眠環境学会の個人会員・ 学生会員・賛助会員の募集

寝装・寝具関係の小売店の方々、健康・教育領域でご活躍されている方々の参加をお待ちしております。年会費は個人会員が5000円、学生会員は2000円、賛助会員は企業を対象に1050000円で20口以上です。賛助会員の方々には大会参加2名をご招待、学会との意見交流会への参加、広告掲載費優遇制度などがあります。

### ● 問合せ先

T 227-0033  
横浜市青葉区鴨志田町1-252-1  
日本体育大学 健康管理学研究室  
日本睡眠環境学会事務局  
TEL: 045-963-7946  
不在時 / 人文科学研究室  
045-963-7995  
FAX: 045-963-7999  
E-mail: info@sse-japan.com

## Sommeil Vol.2

掲載記事  
募集!!

● 掲載記事  
募集!!

● 掲載記事  
募集!!

## 後記

## 編集

新生・日本睡眠環境学会の広報誌として、創刊することを第一目的とした「そめいゆ」創刊号に「1111」第2号は、一般の方々にも楽しく、親しく読んでいただけるように、創刊号にとらわれることなく、レイアウトも美巧社さんにお願ひし読みやすい小冊子に仕上げべく工夫してみました。事務局の多大なるご配慮と人的支援を頂き、中村、犬山、古田土の奮闘が続いています。日本ふとん協会理事長井上久嘉先生に巻頭言を頂き、昨秋の第26回睡眠環境学会学術大会で特別講演いただいた井上豊次郎先生に、「なぜ8時間睡眠なのか」という疑問に対する先生のご造詣の深い持論をご披露いただき誌面を飾ることができました。また、創刊号に続く施設訪問として、アキレステクニカルセンターを足利工業大学 萬代先生に取材していただき、また、会員有志の方々にもボランティアで原稿をお願いして誌面を飾っています。  
(中社)