



# 環境保全・改善委員会のアップUP通信 3月号 Vol.149

みなさんは、今朝はどんな姿勢で起きましたか？  
寝相と健康の関係については、寝相が睡眠の質に及ぼす影響が大きいことが知られています。  
今月は「寝相」がテーマです。これをきっかけに、寝相を見直してみませんか？

## 良い寝相とは？

睡眠中も自然に直立した時のような、理想的な寝姿勢を保っている状態です。仰向け寝では、背骨がなだらかなS字状カーブに、横向き寝では、背骨と床が真っ直ぐ平行な姿勢が理想とされています。

## 悪い寝相とは？

一般的に「寝相が悪い」とは、朝起きた時に眠りについた位置からかなり移動をしていたり、枕や掛布団などの寝具をきちんと利用できていなかったりすることを指します。



## 寝相と症状の関係

一般的な寝相の種類は大きく分けて3つあります。注意が必要な寝相もあるので、普段どんな姿勢で寝ているかをチェックしましょう。

### ●仰向け型

布団に背面をつけて天井を向いた寝姿勢です。  
仰向け型で気をつけたいのが、両手を上げた状態の「バンザイ寝」。

バンザイをした状態の寝相が多い方は、以下の可能性があります。

- ・肩や背中中の筋肉が凝っている
- ・普段から呼吸が浅い（猫背や肥満、鼻づまりのある人に多くみられる傾向）
- ・いびきや睡眠時無呼吸症候群になる



### ●横向き型

その名の通り、横向きの寝姿勢です。手脚が伸びた状態の姿勢のほか、膝を曲げる姿勢や、体を丸めてお腹を隠すように寝る「胎児型」があります。

急に丸まって眠る胎児型で眠るようになった時は要注意！  
胃腸など消化器系の病気や、心理的ストレスの蓄積が原因のことがあります。



### ●うつ伏せ型

お腹が下を向いた寝姿勢です。首を曲げて顔を枕に押し付ける形になるため、体の歪みにつながりやすいので、注意が必要です。



## 寝相の悪さが及ぼす悪影響

### ●睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に呼吸が一時的に止まってしまうことです。仰向け寝の場合は舌が重力で落ち込むため気道が塞がれやすく、横向き寝に比べると、いびきや睡眠時無呼吸症候群につながるリスクがあります。また、呼吸が止まると酸欠状態となり、足りない酸素を補うために体は心拍数を高くします。心拍数が高い状態は覚醒に近い状態なので、睡眠の質が低下します。

### ●歯並びや顔が歪む

頭の重さは体重の10%と言われています。もし一晩中、顔の一部に重さがかかり続けたり、奥歯の噛み合わせに影響を及ぼしたり、頬骨や顔が歪んだりします。

### ●集中力や仕事効率の低下

寝相が悪い理由のひとつに、寝返りの回数が多すぎる可能性があります。寝返りが多すぎるとその動きによって睡眠が浅くなるので、日中に眠気を感じたり、集中力が低下し、仕事の効率や学力低下につながったりします。

睡眠時無呼吸症候群が重度で、眠気や頭痛、気力低下等の日常瀕死に支障がある場合は、CPAP（シーパップ）という治療法があります。

治療は、耳鼻咽喉科や睡眠科、呼吸器科などの専門医を受診し、機器をレンタルして自宅で睡眠中におこなう治療法です。保険適用3割負担の場合は、1ヶ月5000円程度。月に1回の医師の診療が必要です。



## 寝相が悪くなる原因と改善方法

### ●睡眠環境を良くしよう

部屋の温度や湿度、寝床内温度など、睡眠環境が整っていないと、必要以上に寝返りを打って調整しようとしたり、枕やマットレスなどの寝具が合わないために体を頻りに動かしたりしている場合があります。自分に合った寝具を選び、睡眠時はあまり厚着をしすぎないようにしましょう。



### ●精神的不安やストレスを解消しよう

毎日のストレスなどで自律神経が乱れると、寝つきが悪くなったり、寝ている途中で目が覚めたりすることが多くなります。できるだけストレスを発散させるようにして、寝る前の食事は消化の良いものを食べる、アロマオイルを使ってリラックスする、安らぎの音楽をかけるなどの対処で質の良い眠りにつけるようにしましょう。



### ●疾患を治療しよう

自律神経、甲状腺、心臓といった睡眠とは直接関係のなさそうな疾患が悪い寝相の原因ともなります。いびきや倦怠感・頭重、日中眠くてたまらないなどの症状がある場合は、一度病院で検査してもらいましょう！