

# 快眠生活のすすめ



イラスト：いとたに らん

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エクストラと多数。  
<http://komichis01.web.fc2.com/>



## 第2回

### 睡眠と健康の密接な関係

主に睡眠には、「ストレスの解消」「記憶の整理と定着」「体の成長・老化の防止」「免疫力の向上」といった役割があります。なかでも「脳と体の疲労回復」という重要な働きは、私たちの心と体の健康に、切っても切れない密接な関係を持っています。

#### 不眠のリスクは高い

いま、睡眠の重要性が改めて見直されています。しかし一方で、日本は世界的に見て睡眠時間の極めて短い国の一つとなりました。3人に1人が睡眠に悩みを抱えているともいわれています。それには次のような要因が考えられます。

- ・家事や育児、仕事の両立(時間的)
- ・ストレス社会(精神的)
- ・超高齢社会(身体的)
- ・深夜勤務制(睡眠リズム)

では、睡眠時間が不足していたり、良質な睡眠が得られていないとどうなるのでしょうか。それは、日中の眠気やイライラ、倦怠感といった私たちが日常生活で感じることだけではありません。

高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病、肥満、免疫力の低下、心筋梗塞発症のリスクなどがあることがわかりました。また、不眠はう

つ病とも深い関係があることも知られています。

#### 厳しい労働環境のなかで

睡眠時間と死亡率の関係についての研究では、睡眠時間が約6時間半〜7時間半の人が最も死亡率が低く、日常的に睡眠時間の短い人は死亡リスクが高まるという結果が発表されています。

そのような睡眠に関する勉強をしていたころ、忘れられない出逢いがありました。筆者がフランスベッドの営業として、家具店で応援販売をしていたときのことです。セールの目玉商品目当てに来店された女性のお客様から声をかけられた筆者は、あいにくその商品が完売となっていたため、お詫びします。その後、お客様とたわいもない話をしているうちに親しくなり、ご自身が抱えている悩みについて話してくださいました。旦那様の仕事が深夜勤務や長時間残業が多いことから、体調を崩してしまわないか、心配されていたのです。

労働環境が厳しいその職場では、不眠で悩む人もおり、40〜50代という若さで亡くなる同僚がとても多いとのことでした。この状況を危惧したお客様は、旦那様にしっかりと眠ってほしいという想いから、ベッ

ドを探しにきたのだと知りました。睡眠の教科書では決して感じることでできない、お客様の切実な声でした。

#### 睡眠の質を高める

お客様には、快眠のためのアドバイスをしたうえで、筆者が実際に使っているベッドをご提案しました。睡眠の質を高めるには、生活習慣を改善し、良質な寝具で心と体をリフレッシュさせることが重要です。ご予算を大幅に超えるご提案に躊躇しましたが、お客様のお役に立ちたい一心でした。

その結果、お客様はたいへん喜ばれ、ご予算の何倍もする商品をご購入くださいました。帰り際にお客様は、丁寧にお礼を伝えにいらっしゃいましたが、筆者にとっても睡眠の大切さを改めて感じることできた、忘れられない出逢いとなりました。

忙しい現代、睡眠時間を増やすことは難しいかもしれません。けれども、たとえ睡眠時間が増やせなくても、睡眠を改善することで、睡眠の質は高められます。快眠生活は、睡眠の大切さを認識するところから始まります。みなさまに健康で快適な毎日をお過ごしただけるよう、次回以降、そのための取り組みについて触れていこうと思います。