

おなご先生の 診察室

115

Q 枕が合わないのか、眠ってもスッキリしない
私は枕が合わないのか、朝目覚めたときにスッキリ感がなく、肩凝りや頭痛がします。どんな枕がよいのでしょうか？
(松江市、43歳女性)

A 高さや硬さがポイント 自分に合う枕を選んで

誰しもぐっすり眠って気持ちの良い朝を迎えたいものですね。しかし、ストレスや疲労などさまざまな要因で快眠が得られない人が多くいます。枕もその原因の一つで、自分にぴたり合う枕が必要です。

私たちの頭は体重の10〜13%ぐらいの重さがあり、その重たい頭を支えているのは首です。座って仕事をしているときに、頭が垂

直から少しでも角度がずれると、何と立っているときの約3〜4倍の重さが首に掛かるといわれています。この首を睡眠中にしっかりと休めることが大切ですが、寝ているときの枕によって肩凝りや頭痛などが引き起こされる場合があります。

枕の権威である16号整形外科院長の山田朱織先生は「首に負担をかけないためには枕が大切」と言っておられます。研究では枕の高さは、仰向けに寝たとき首の付け根から耳の付け根までを結んだ線が、水平線(床)から15度ぐらいになると良いとされています。高すぎると頸部の脊髄神経が引つ張られます。低すぎれば首が後ろに沈み込みすぎて頸神経の管が圧迫されてしまいます。

枕の高さと同様、枕の硬さも注意が必要です。人は同じ姿勢で寝ていると特定の場所に圧力がかかるため、睡眠中でも姿勢を

変えようと脳が寝返りの指令を出します。自然な寝返りは快眠のためには大切なのです。ところが、枕が軟らかすぎても硬すぎてもコロッとうまく寝返りが打てません。頭からお尻まで一本の線になったように気持ち良く寝返りが打てればOKです。

人生の3分の1を費やす睡眠。それだけに枕の役割は重要です。詳しくは、かかりつけ医や寝具店などの専門家にご相談ください。

(いんべ杉谷内科小児科医院院長・
杉谷美代子) 松江市東忌部町

