

SLEEP BETTER IN, UNDER AND ON WOOL

ウールに包まれて、良質な睡眠を

上質な睡眠をとることはとても大切です。睡眠の質が悪いと、身体をはじめ神経や精神にもさまざまな悪影響を及ぼし、健康を損なうこともあります。実際の症状として、認知機能の低下、免疫力の低下、うつ傾向、体調不良などが挙げられます。

睡眠の質を改善する方法のひとつとして、寝床に安定した微気候(室内などのごく限られた範囲の気候)をもたらしてくれる、スリープウェアと寝具を取り入れる方法があります。ウールが本来持っている特性は、睡眠環境づくりに最適です。



ウールをまとうことで体温を安定させ、発汗を抑えることができ、快適な睡眠環境を整えられることがさまざまな研究によって示されています。特にウールは、他の繊維に比べて熱や湿気の変化を吸収する効果が高いことがわかっています。睡眠に悪影響を及ぼすと考えられる低温、高温、多湿の環境においても私たちの身体を守ってくれます。

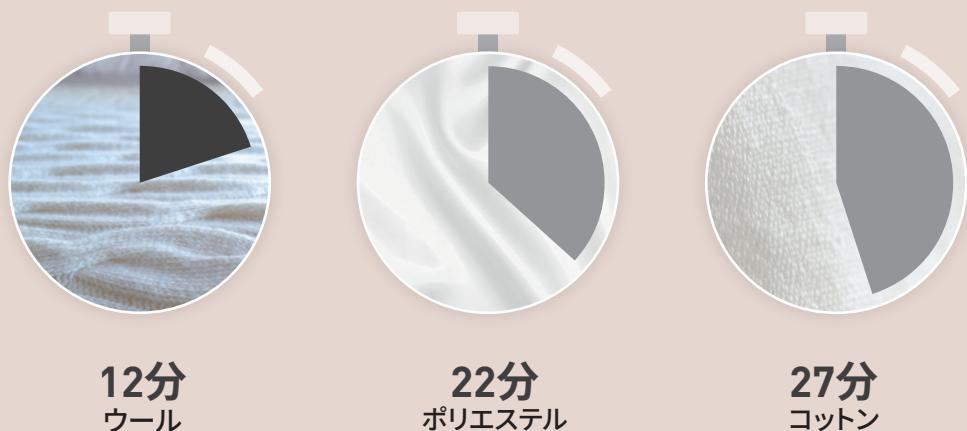
ウールによる睡眠改善の効果はあらゆる年代の人に当てはまります。しかし、一般的に睡眠の質や体温調節機能は加齢とともに低下するため、ウール製のスリープウェアを着用したり、ウール製の寝具を使用することによる睡眠改善の効果は、特に年齢を重ねた成人に高く見られます。

ウール製スリープウェア

2018年のある調査では、ウール製スリープウェアを着た成人被験者は、他の繊維のスリープウェアを着た被験者よりも早く入眠し、睡眠を妨害するような要因も感じにくいという結果が出ています。この研究では、65歳以上の成人は、ウール製のスリープウェアを着用した場合平均12分で眠りに落ちるのに対し、ポリエステル製のものを着た場合は22分、コットン製の場合は27分でした。

ウール製スリープウェアの着用が睡眠の質にもたらす効果は高齢者に顕著に表れますか、同じ効果が若年成人層にも当てはまることが研究で示されています。

65歳以上の成人の入眠平均時間の差



2016年のある調査で、室温17°Cにおけるウール製とコットン製スリープウェアが睡眠の質に与える効果を検証したところ、19歳から27歳までの男女ともに、ウールを着用した時の方がコットンを着用した時よりも、入眠時間が大幅に短いという結果が出ています。

ウールに包まれて、良質な睡眠を

ウール素材の寝具

ドイツの研究者Umbach(ウムバッハ)による睡眠研究と実験測定では、ウール製ブランケットの方が、コットン・アクリル混紡のブランケットと比較して、熱生理学的な優位性を持つことが実証されています。Umbachは、ウール製ブランケットはコットン・アクリルブランケットに比べて断熱性、湿気の移動性、そして調湿性に優れていると結論づけました。

別の調査では、ウールの下ベッドパッドを使用するとレム睡眠(急速眼球運動睡眠)の時間が長くなり、ウールの布団を使用すると、ベッドパッドの有無にかかわらずレム睡眠が25%増加し、睡眠段階4(ノンレム睡眠の最も深い段階)における皮膚の自然な冷却を促進することがわかりました。また、この調査に参加した被験者は、ウールの寝具がより快適であると評価しています。



ウール素材のブランケットは、コットン・アクリルブランケットに比べて、**断熱性、湿気の緩衝性、そして調湿性**に優れています。

成人の場合、ウールのベッドパッドを使うことがさらなる快眠を促し、気分の良い、スッキリとした目覚めにつながることがわかっています。他の繊維に比べて、ウールのベッドパッドは体圧分散性、断熱性、吸汗性に優れているため、より快適に過ごすことができるのです。

- 線維筋痛症(びまん性慢性疼痛と圧痛点などの症状)の患者は、ウールのベッドパッドを敷いて寝ると、痛みの評価スコアが大幅に減少し、ピツツバーグ睡眠質問票に基づいた睡眠評価も明らかに改善されました。
- 被験者は、ウール本来の天然の湿気の移動性と吸放湿性により湿気が溜まりにくくなつたため、羊皮のベッドパッドを使用すると寝返りを打つ回数が減り、褥瘡(じょくそう)の発生が低減したと考えられます。

ウールが高齢層と若年層の双方にもたらす快眠効果は、こういった現代的な手法による堅実な科学的根拠によって裏付けられており、同様の研究結果は増え続けています。眠りの浅い人にとって、ウールはより良い睡眠を促します。これらの研究結果は、消費者が他の繊維を素材とする製品よりもウール素材のスリープウェアや寝具をすすんで選択する自身につながるのではないかでしょうか。

ウールに包まれて、良質な睡眠を

参考文献

睡眠不足の影響として、認知機能の低下、免疫力の低下、うつ病傾向の増加、体調不良などが挙げられます。

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy VV. Nat Sci Sleep. 2015;7:171–184
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. *Sleep medicine clinics*, 13(3), 457–465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 11(3), 225–232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

ウールは他の繊維に比べて熱や湿気の変化を吸収する能力が高いことがわかっています。睡眠に悪影響を及ぼすと考えられる低温、高温、多湿の環境においても私たちの身体を守ってくれます。

- David, H. G. (1964) The Buffering Action of Hygroscopic Clothing, *Tex. Res. J.*, 34, 814 – 816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) Journal of Physiological Anthropology, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) *Sleep*, 22, 767-773

ウール製スリープウェアを着た成人被験者は、他の繊維のスリープウェアを着た被験者よりも早く入眠し、睡眠を妨害するような要因も感じにくいという結果が出ています。Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions. p2-18.

19歳から27歳までの成人男女ともに、室温17°Cにおいて、ウールを着用した時の方がコットンを着用した時よりも、入眠時間が大幅に短いという結果が出ています。Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow [2016] The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Umbach (ウムバッハ)による睡眠研究と実験測定では、コットン・アクリル混紡のブランケットと比較した場合の、ウール製ブランケットの断熱性、湿気の移動性、調湿における優位性が実証されました。Umbach, K.H. (1986), *Journal of the Textile Institute*, 77:3, 212-222.

ウールのベッドパッドを使用するとレム睡眠(急速眼球運動)が増加。ウールの布団を使用すると、ベッドパッドの有無にかかわらずレム睡眠が25%増加し、睡眠段階4における皮膚の自然な冷却を促進することがわかりました。また、ウールの寝具がより快適であると評価されました。IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21st November 1990

成人の場合、ウールのベッドパッドを使うことがさらなる快眠を促し、気分の良い、スッキリとした目覚めにつながることがわかっています。Dickson, P.R. (1984), *The Medical Journal of Australia*, January 21, 1984, p87-89.

線維筋痛症(びまん性慢性疼痛と圧痛点などの症状)の患者は、ウールのベッドパッドを敷いて寝ると、痛みの評価スコアが大幅に減少し、ピツツバーグ睡眠質問票に基づいた睡眠評価も明らかに改善されました。Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), *Australian Journal of Advanced Nursing*, 26:3, 47-52.

被験者は、羊皮のベッドパッドを使用すると寝返りを打つ回数が減り、褥瘡の発生が低減しました。Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D., and Montgomery, K.C. (2004), *Medical Journal of Australia*, 180, 324-327.