

セコム健康くらぶKENKO® 会員様向けセミナーのご報告

テーマ

～ 整形外科医が教える枕と健康～

「体にあった枕の大切さを知りましょう」

2012年12月8日、恒例のKENKO® 会員様向けセミナーを開催いたしました。

今回のセミナーには、毎日の健康の基本といえる「睡眠」に着目。現在、TVやラジオ、雑誌といった数多くのメディアでご活躍の「枕・エバンジェリスト(伝道師)」、山田 朱織 先生をお招きしました。同先生は、多くの方に枕の大切さを説き、枕の力を治療に活かす一方、その研究に熱心に取り組まれるなど、使命感溢れる専門医でいらっしゃいます。

このたびの講演では、良い睡眠姿勢とはどんなものか、枕をはじめとした寝具の大切さ、枕と疾病との関係など、枕と健康についての大切なお話をたくさんご教授くださいました。また、自宅で簡単に作れる体にあった枕の作り方について、会場に用意した寝台・寝具を使って実演もしていただきました。

さすがメディアでご活躍の山田先生とあって、話に引き込まれていくような魅力溢れる講演となりました。終了後のアンケートでも、「とても参考になった」「是非今夜から実行する」といった嬉しい言葉がたくさん寄せられました。



セミナー講義内容より・抜粋

良い眠りとは ～良い睡眠姿勢と睡眠環境～

昨日、どんな枕で眠りましたか。次に、どんなベッドや布団で眠りましたか。この会場に、昨夜ぐっすり眠って、疲労回復して、参加していらっしゃいますでしょうか。今日は体が辛いなあ、というふうに思われている方はいらっしゃいませんか。皆さん、こんな症状はありませんか。「睡眠中に寝返りしない」「寝返りで目が覚める」「熟睡できない」「耳が痛い」「手を敷いて寝る」「うつぶせ、半うつぶせ」「枕をいつもいじっている」「トイレに何度も起きてしまう」。朝、起きぬげから「肩こり」「頭痛」「首の痛み」「肩が張る」「肩の痛み」「手のしびれ、こわばり」「顔面がしびれる」「めまい」「だるい」「熟睡感がない」「朝からやる気が起こらない」「学校にも会社にも行きたくない」「腰痛」「足のしびれ」「冷たい」「関節痛」。隣に寝ているご主人や奥様、ベッドパートナーが指摘する「鼾がうるさい」「息が止まってしまう無呼吸」「寝返りせずにじっと寝ている」「枕が朝吹っ飛んでいる」。この中で、3 つ以上該当するものがあった方、手を挙げてみてください。(何人が挙手) いかにも皆さんが、苦しい寝方をしているのかが推測されます。今日の講演はきっと、今晚から、役に立っていただけたと思います。

あなたにとっての「良い眠り」とは何でしょう。私が考える「良い眠り」とは、明日の朝、心身ともに回復するということだと思っています。心も体も両方とも元気になること、これが明日活動できる元気な体を作ってくれるわけで、そのためには、「良い質の眠り」が大切になってまいります。整形外科医の私ですので、やはり体がどんなふうに眠れるかということにこだわるんですね。体というのは、眠る時にはもちろんその日の健康状態も反映しますが、もうひとつ大きな要素に「睡眠の姿勢」というものがあります。その「睡眠の姿勢」の条件を決めてしまうのは、枕と、ベッド、布団、掛物。これらは大変影響します。そういった全ての、寝るときの睡眠環境、これを良くすることが、すなわち良い睡眠姿勢になると考えています。

では、良い睡眠姿勢とはどんなもののでしょうか。硬い枕はころりと寝返りを打てますが、柔らかい枕はなかなか寝返りを打つことができません。柔らかい枕で寝ていると、目が覚めた瞬間に何故かだるい、8時間、10時間寝たのに寝た気がしない、などという症状がおこります。「寝返り」は良い睡眠姿勢のキーワードなんです。いかに知らないうちに寝返りがこころと打っているかということが大事です。私は、首や腰、背骨を大変重視しています。首はかなめ。脳という大事な臓器と体というものを結び付けている本当にかなめの部分なんです。空気の通り道である気道で呼吸が出来なければ、死んでしまいますね。脊髄という神経がなければ、手足は動きません。筋肉がなければ、体を動かして好きなところに行けません。活動ができません。これらが集中的に詰まっているのが首なんです。睡眠姿勢は、枕と寝台、睡眠環境で変わります。枕の高さが変わったり、寝台の厚みや素材が変われば、いかようにも睡眠姿勢は変わり、健康は変わります。

5人に1人が不眠症といわれる時代、精神的ストレスや身体的ストレスが影響して不眠になっていくわけですが、その原因には、原発性不眠、薬剤性の不眠、身体疾患による不眠、痛みなどがあるとされています。しかし、本当にそれだけでし

ようか。私は 2003 年から、約 3 万人の枕調節をしながら、もうひとつの不眠、「睡眠姿勢による睡眠障害」というものがあるのではないかと、いうことを突き止めてきました。睡眠姿勢には、じっと寝たときの姿勢である「静的睡眠姿勢」と、寝返りという動作を指す「動的睡眠姿勢」がありますが、これが二つともいい姿勢になることが、すなわち、良い睡眠姿勢ということになります。「静的睡眠姿勢」では、神経をいかに安静に保てるか。「動的睡眠姿勢」においては、寝返りがどれだけ楽に動いて、歪んだ体、背骨を中心としたあばらや骨盤や手足までを含めて体をリセットできるか。これが重要です。それが翌日の心身の回復に繋がってまいります。

枕選び ~ 枕の三大条件 ~

枕は素材、選び方が大事ですが、昨今、自分の体にはどういった枕が合うのかということが分からなくなっています。枕選びに基準がないということが問題なんです。そこで、2003 年からこれを研究し、枕の三大条件というものを確立してまいりました。まず、第一に、「体格にあった高さ」。これが大事です。横向きだけ、といった自分が寝る向きだけに合わせるのではありません。上向きも横向きも、両方とも合わせてください。そして第二に、「硬さ」が大事です。一晩ずっと、6 時間 7 時間経っても同じ高さが維持できる、硬い素材が必要です。形は消しゴムのように平らで四角ければいいんです。第三に、「どんな枕も、「一度合わせたら終わりではなく、再調整が必要」です。人は成長するし、加齢するし、体重も変わります。人間は変化する、その変化に合わせて調整が必要です。

まず、高さですが、当院で開発し特許を取った枕の高さ調節方法では、横向きと上向きの両方で枕の高さを合わせます。横向きにおいては、体の軸が床面、布団面と平行にある。そして上向きにおいては、首の角度が大体 15 度前後です。そして、ころころと寝返りができるかどうかを確認します。高さの決定には、身長、体重だけでなく、肩幅、体が柔らかいかどうか、背中の丸み、股関節や各関節の病気、頭の形、胸板の厚さなど、体の各場所が影響してきます。

次に「硬さ」「形」ですが、枕がもし、柔らかく、形が変形していて凹凸があったら、とても寝返りがしにくいのです。高さがあって、硬さがしっかりしていると、体軸が整いますので、ころころと寝返りがしやすい。一本の串に刺さった焼き鳥を思い浮かべてみてください。火の上でなぜあんなにころころと焼けるのか、それは一本軸が通っているからです。寝返りのしやすさとは、体軸、回転中心が真っ直ぐであるということ、焼き鳥の串が真っ直ぐであることに他なりません。本当に寝返りは必要なのかと思う方がいらっしゃるかもしれませんが、寝返りというのは、体液を循環させるのに必要な生理現象です。「体液」、読んで字のごとく「体の液体」ですから、血液、リンパ液、関節液をうまく循環させる、そして寝ている間に体温をこもらせないのです。同じ格好をしていたら、背中の後ろだけが熱くなったり、表面が冷えますね。これを循環して体温を調節しているのです。そして、起きている時には重力の影響で体が歪んで疲労もするし、腰痛も出ますが、それを一晩寝ている間に修復してくれる、これも寝返りのやってくれる仕事です。全身を回復させるためには、寝返りは不可欠です。

枕と疾病 ~ 睡眠環境の改善による治療効果 ~

多くの日本人が肩こりに悩まされているのにもかかわらず、医学会においてはまだ、明確な定義や病気の状態、診断、治療が確立されていません。やっと近年きちんとしたプロジェクトが発足し、いま研究を重ねています。肩こりには、疲労、冷え、緊張などの時に肩こりが起こるような「一過性」の肩こりのほか、「症候性の肩こり」や、「心因性」といわれる心の肩こりなどがありますが、そういった心のこだわりや体のストレスから開放されるのは「寝ている時」、「睡眠中」です。これこそが、肩こりの治療のタイミングなのです。日常生活のコントロールが非常に重要です。肩こりの治療は、姿勢を中心におこないます。睡眠姿勢、日常生活の姿勢を正し、それでもまだ良くならない方には、根本的な病気の治療も併用していきます。睡眠環境を整えるには、枕のほか、掛物や敷物、寝巻きなどの見直しもあります。このほか、生活の中の改善点としては、職場での環境、労働条件、通勤の環境などがあります。また、家の中での生活環境の改善点としては、立ち方、座り方、歩き方、家事の仕方、休憩方法、お風呂の入り方などがあります。これらを良くしていくことで、何十年も肩こりだった方も、本当に一週間で良くなる方もいらっしゃるのです。頸椎捻挫、むちうち、関節リウマチ、円背の方などにも、寝返りと肩こりの改善として枕の治療を行いました。寝返りがころころと出来るようになると、多くの方が、長い間の肩こりからも開放され、痛みが解消されたり、眠りが良くなって健康になったりと、症状が改善していきます。また、首の緊張の強い方や無呼吸症候群の方も、多くの方が良い姿勢になり、症状の改善がみられます。

枕の調節 ~ 家でも簡単に作れる「自分にあった枕」 ~

お家でも簡単に作れる枕をご紹介します。座布団や使い込んで硬くなったタオルケット、玄関マットといったしっかりした素

材で作ると、今晚から楽に眠れる枕が出来ます。まず、座布団の上に、すっぽり覆うように大きさを合わせたタオルケットを平らに敷きます。玄関マットの場合は、三つ折、90×50位のものを三つに折って、その上にタオルケットを蛇腹に折っていきます。これに高さが足りなければ更にタオルを足していき、タオルをめくったり増やしたりして、自分にあった高さに調節します。タオルの良いところは、1枚1枚、めくったり増やしたりできることです。大体、タオル2枚で3ミリくらいだと思っていただくと、3ミリ程の調節が可能になります。枕の角は出来るだけ直角にし、肩口にしっかり枕をあてて寝てみます。呼吸がスーッと通る感じ、寝返りで腰が浮かない状態に調節します。次に、横向きですが、膝を立て、手を鎖骨と鎖骨にばってんに当てて組み、その状態からころっと横を向きます。そして、おでこ、鼻の頭、あごまでを、布団の面と同じくらい、ほぼ一直線に、顔の中心線と布団を平行にしてください。ころころと寝返りも打ってみましょう。このように肩と腰が同時にころりと回る感じですが、高さについては、寝る前には、軽く手で押して、定規を当てて計っていただくと良いと思います。簡単ではありますが、このように枕を変えていただくと、今晚からぐっすり眠っていただけると思います。



会員様をモデルにして、体にあった枕の作り方を実演する山田先生。

～ 山田 朱織（やまだ しゅおり）先生 プロフィール（2012年12月現在）～

< 現職、資格、所属学会 >

16号整形外科院長 医学博士

株式会社山田朱織枕研究所 代表取締役社長 マクラ・エバンジェリスト

日本整形外科学会専門医

日本脊椎脊髄病学会会員

日本睡眠学会会員

< プロフィール >

1988年東京女子医科大学卒業。

2003年医学博士取得。

同大学整形外科教室、附属第2病院、亀田総合病院(千葉県鴨川市)、成瀬整形外科(東京都町田市)を経て現職。

2000年より昭和大学第1解剖にて嗅覚の脳高次機能のMRI研究。同学位取得。

整形外科診療に嗅覚を応用した治療であるアロマセラピーを導入し統合医療を目指す。

2003年に睡眠姿勢の研究および整形外科枕開発のため研究所設立。大学工学部、医学部と共同研究し、頸椎疾患、姿勢異常(円背)、関節リウマチ、睡眠時無呼吸症候群など特殊疾患の睡眠姿勢の研究をすすめる。現在は、自律制御枕デバイスの研究開発を行う。

< 著書 >

「頸椎症、首こり、肩こりに！山田朱織のオリジナル首枕」2012年 主婦の友インフォス 情報社

「1日10秒から始める骨格メンテナンス ネックサイズ」2012年 ワニブックス

「『魔法の枕』健康法」2008年 主婦と生活社出版

「病は寝ている間に治す！」2008年 学習研究社

「枕革命 ひと晩で体が変わるー頭痛・肩こり・腰痛・うつが治る」2004年 講談社プラスアルファ新書

