

We want to tell you about sleep

15 stories

睡眠ここだけの話15のこと

「春。花粉症のあなたにぐっすり睡眠環境を提案します」

実はもう“春”。しかも3週間が経過しています…暦の上では、今年、124年ぶりに2月2日に節分が訪れました。この「節分」とは「季節を分ける」という意味。翌3日が立春、この日から春が始まったのです。そんなわけで今回のテーマは、「花粉症と睡眠について」。

Hay fever
matters
to you all.

花粉症は「みんなの問題」

症状のある方は、毎年、注射したり薬を飲んだりきちんと準備をされることでしょ。それはありきでそのうえで、花粉症を悪化させないための新たな武器として、ぜひぜひ睡眠環境の整備を提案します。

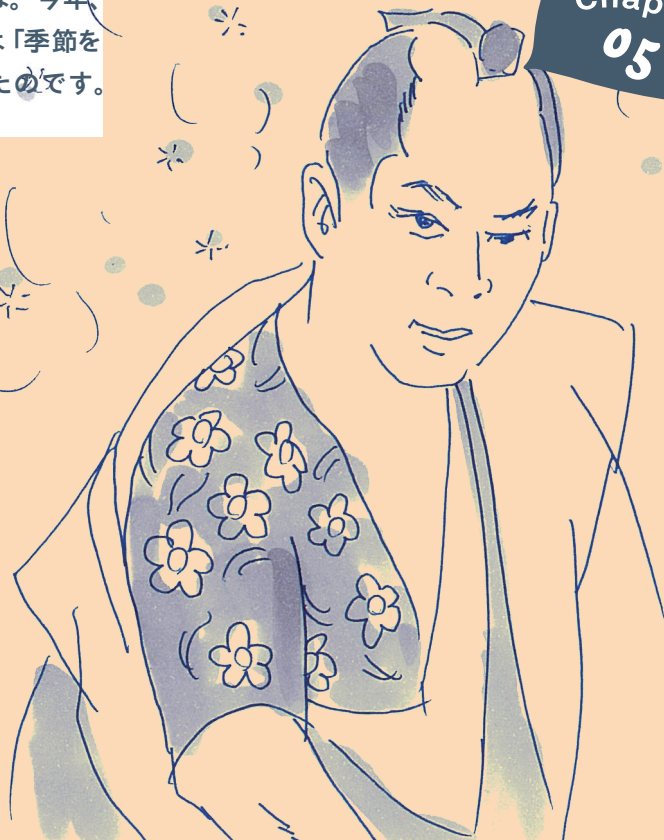
いま花粉症じゃない方も関係なくないのです。それをお知らせするために、まず、花粉症とはなにか、簡単にひもといてみましょう。

体内にアレルゲン(花粉)が入ると、身体はそれらを排除しようと「抗体」を作ります。抗体は花粉を浴びるたびに作り続けられ、やがて十分な量が揃う。そこでまた同じ花粉が入ってくると、涙や鼻水やくしゃみで体内から追い出す。これが花粉症です。体内の異物を追い出すのは生物の真っ当な防御反応なのですが、それが過剰に働いてしまうのがアレルギー反応。また、抗体が十分に完成するには人によって差があり、数年の場合も数十年かかる場合もあるのです。そのため、去年まで全くなんの症状もなかった人が、今年、電撃的に花粉症デビューするケースだって珍しくはないのです。

つまり、**花粉症は「みんなの問題」**。2016年度に東京都が行なった調査によると、スギ花粉症の推定有病率は49.8%（環境省・花粉症環境保健マニュアル2019より）。前回調査が行われた10年前より約20ポイントも増加。背景としては、飛散する花粉量の増加が大きいという説がありますが、今後さらに花粉症の人々は増加の一途をたどる可能性も低くありません。そして花粉症、日常生活と密接に関係。免疫力が下がったり、ストレスが蓄積するときにめんに悪化。涙ダラダラ鼻ズルズルになると、今度はなかなか眠れず、さらに免疫力低下&ストレス増加&さらに症状悪化。そうならないように、睡眠の面から取り組もうというのが、今回のご提案。

まず**「寝室は神聖にして侵すべからず」**。とにかく花粉を持ち込まないようにすること。勝負は家を出るときから始まっています。そして**「お布団は絶対干しちゃダメ！」**。ならば、どんなケアをするべきか、どんな寝具を選ぶべきか。最後に謎の**「眠りを変える！ あいうべ体操」**。では具体的に見ていきましょう。

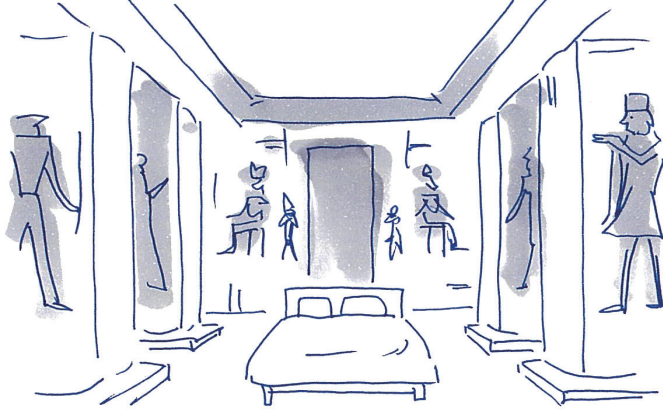
Chapter
05



「勝負は、朝から始まっています。」

● 寝室は神聖にして侵すべからず

とにかく寝室に花粉を持ち込まない、ということ。勝負は、朝から始まっています。コーディネートは「花粉の付きにくさ」。ウールの、しかも毛足の長いコートやジャケットは避け、ナイロンや化学繊維のツルツ、シャリとした素材感のを選んで。帰宅後、アウターは玄関ではたいて花粉を落としてハンガーに。シャツやカットソーなどのインナーは洗濯カゴ直行。花粉は顔にもたっぷり付いているので、手指洗浄とあわせて顔もキレイに洗ってしましましょう。このあたりコロナ禍のニューノーマルにもフィットしたルーティーンですので、流れで全部いけちゃいそうです。そして



眠る1時間ほど前から寝室の空気清浄機をスイッチオン! 想定しうる限り最大限に花粉を寝室からシャットアウトしたら、パジャマは綿100パーセント、シルク、リネンなど「天然素材」をセレクト。というのは、質の良い睡眠に欠かせない、深部体温を低めに保ってくれるから。天然素材は体の湿気を吸って逃がしてくれる「吸放湿性」に優れているのです。

● 布団は干しちゃダメ

そうはいつでも完璧は望めません。部屋の換気は欠かせないし、どこかしら花粉は入り込み、寝具にも付着してしまふ。そんな時でも「布団は干しちゃダメ!」。なぜなら、この時期飛散しまくっている花粉をバッチリ溜め込んでしまうから。あわせて（これは花粉とは関係ないですが）、適当にポカポカするお布団のなかはダニが繁殖するのに最適な環境に。干さないかわりに、布団乾燥機を。おうちにないみなさんは、近所のコインランドリーで乾燥機にかけろ。さらに日々、掃除機をかければダニも花粉もハウスダストも防げます。布団専用でなく、普通の掃除機でオッケーです。

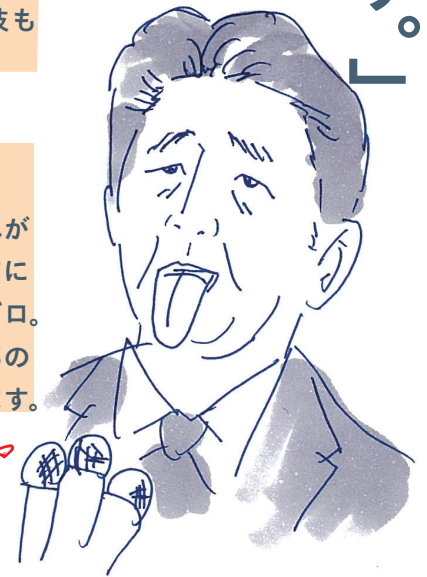
また最近では「洗える」にも注目。人口羽毛の洗える掛け布団や、アスリートが愛用する、中材まで洗えてしまう3次元構造のファイバー製マットレスなど、選択肢も広がっているのでぜひチェックしてください。

● 眠りを変える! あいうべ体操

鼻づまりは花粉症の症状の代名詞のひとつ。いきおい口呼吸になりがちです。これによろしくない。鼻にはアレルギー物質や細菌をキャッチするフィルターと、気管や肺に取り込む空気を粘膜が加湿する機能があります。口呼吸の場合、それらの機能はゼロ。良くない成分たっぷりの乾いた空気が喉から肺を直撃。花粉症の悪化に加え、風邪のリスクも高まります。そこで、自然と鼻呼吸ができるようになるエクササイズをご紹介します。

それが「あいうべ体操」だ!

鼻が詰まっているとなかなか苦しいですが、お風呂ならば比較的楽にできます。口呼吸問題の第一人者である内科医の今井一彰先生の考案によるもの。詳しくは、リンクをチェックしてください。



Q <https://mirai-iryuu.com/aiube/>

●掲載されている情報は2021年2月現在までに情報収集したもので構成しています

●監修元:ライズTOKYO株式会社
青野麻紀子 睡眠改善インストラクター <https://www.risetokyo.jp/>
●編集:株式会社ナンバーテン
●テキスト:有限会社スチーム 武田篤典
●デザイン:有限会社リドルデザイン