

枕は合っていますか？

【枕が原因で起こりえる、代表的な10症例】

- ① 朝起きた時、肩こり感がある、起き上がりがだるい
- ② 朝起きた時、頭痛がある
- ③ 朝起きた時、手のシビレや手のこわばりがある
- ④ 朝起きた時、顔面のシビレ・耳が痛い・顎関節の違和感(かみ合わせ異常)などの症状がある
- ⑤ 寝返りしにくく、熟睡できない。睡眠薬を飲んでも夜間に目が覚める
- ⑥ 不眠症、起床時に熟睡感がない
- ⑦ 夜間に肩が痛くて目が覚める、四十肩・五十肩と言われたが中々治らない
- ⑧ いびきがひどい
- ⑨ 寝ていても、うつ伏せになったり、横を向いたり、落ち着かない
- ⑩ 手を頭の下に敷いて寝ている、夜間つらくなって枕をはずす(飛ばす)

【枕調整が必要な5大症状の検討タイミング】

- ① 首の病気を診断された時
- ② 四十肩、五十肩と診断された時
- ③ 骨粗しょう症で背中が丸くなった時
- ④ 朝から頭痛が続く時
- ⑤ 眠れない、やる気が出ない、うつ病かな? と思った時

紐付そば殻枕
税抜 ¥1220 (ハンズマン2F)

【なぜ、枕の調整が必要なのか？】

睡眠による心身回復量は「寝返り」次第。その寝返りを決めているのが寝具であり、特に『枕』がカギ！

* 寝返りの役割・・・血液やリンパ液、関節液といった体液の循環、体温調節など

* 寝返りの7~8割を決めている枕の次に重要な寝具は、「敷物」。選定基準は、腰が下がり過ぎないもの。

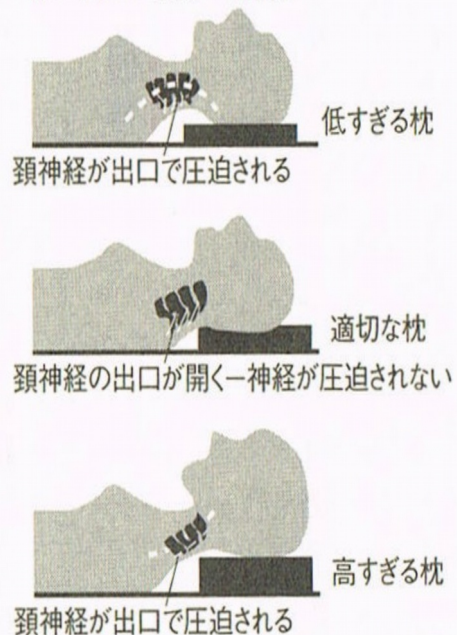
【枕調整の三大ポイント】

- ① 自分の体格に「高さ」を合わせる(上向きと横向き、両方の高さを合わせる)



肩幅・顔幅・頭の形によって微調整が必要な場合あり

枕と高さで頸椎の関係



- ② 敷物が変われば、その敷物に合わせて再調整する
- ③ 自分の加齢変化(体重・体型)に伴って、再調整する

【出典】病は寝ている間に治す／山田朱織著