

マットレスの価格と使用寿命の長さは無関係！？

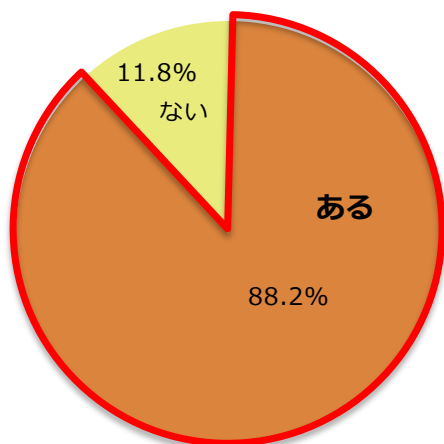
「マットレスは高価格であるほど使用寿命が長い」と 思い込んでいる人は7割超え！

～睡眠の質アップのための意外な盲点！？定期的なメンテナンスと買い替えが必要だった～

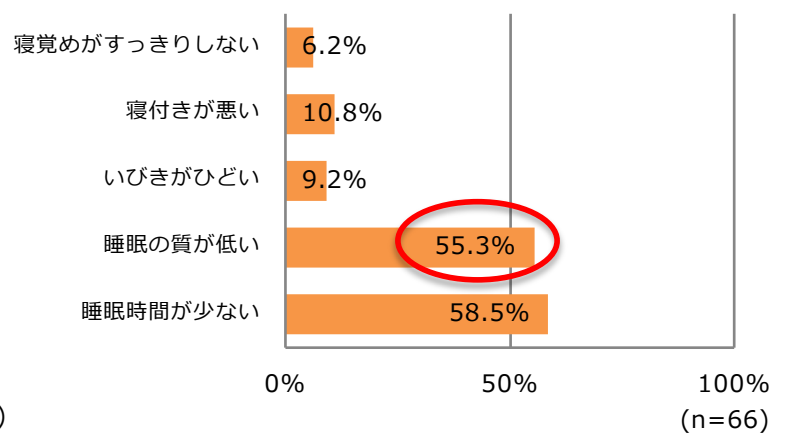
昨今、自身の睡眠の質に満足していない人が増加しています。会社員を対象とした調査でも、約9割の人が睡眠に不満を感じており、その半数以上が「睡眠の質が低い」と思っているようです【図1】【図2】。

また、日本人の平均睡眠時間は世界で最も短いため※1、日々の睡眠不足が積み重なり心身に悪影響を及ぼす「睡眠負債」に陥ることが問題視されています。睡眠負債を解消するためには、適正な睡眠時間の確保と睡眠の「質」を上げることが大切です。

【図1】睡眠に不満はありますか？



【図2】睡眠の際、何に不満がありますか？



「マットレスは価格が高いほど使用寿命が長い」は勘違い！？

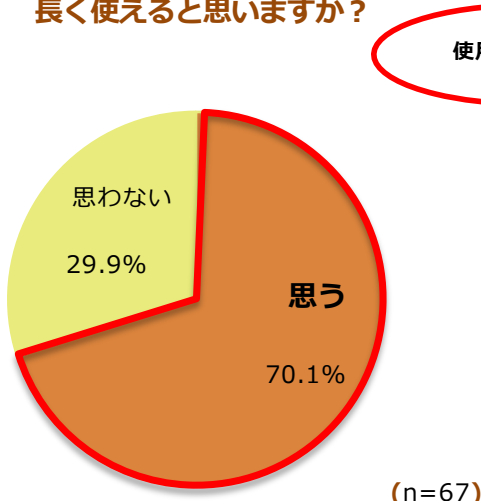
睡眠の質を上げるためには、まず睡眠の質と密接に関係する「マットレス」がとても重要です。

マットレスに対する意識調査を見てみると、7割の人が「価格が高いマットレスほど長く使える」と思っており、24.1%の人がマットレスを5年以上使用しているようです【図3】【図4】。

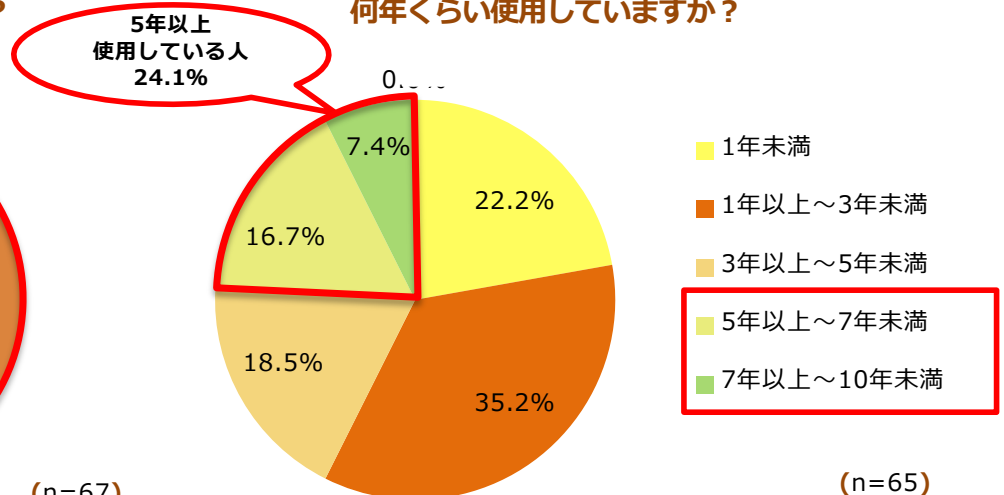
しかし、**マットレスの価格が高いからと言って、マットレスの寿命が長いわけではなく、定期的なメンテナンスと買い替えが必要です。**素材や使用環境によって変わりますが、最適な買い替えタイミングはおおよそ**3～5年以内**が良いと言われています。

今回は、買い替え時の見極めのコツと、おすすめのマットレスをご紹介します！

【図3】マットレスは価格が高いほど長く使えると思いますか？



【図4】現在使用しているマットレスは何年くらい使用していますか？



あなたのマットレスは大丈夫？マットレスの買い替え時の見極め方

危険度①

メンテナンスで解決！ マットレスの中央部がへたったり、凹凸がある または、仰向けになった時、腰のあたりが沈む

毎日同じ位置で寝ていると、一番体重のかかる腰の部分が凹みがち。腰の部分を確認した時にその部分だけ凹んで柔らかくなっていたり、横になった時に沈みやすくなっている場合は買い替え時。購入してからまだあまり年月が経っていない場合は、マットレスの上下や表裏を反対にローテーションさせてみると、良い状態を保つことができます。

危険度②

要注意！ 使い始めより柔らかく感じる、反発力が弱くなった

マットレス全体が柔らかく感じた時は、身体を支える効果が無くなってきているので買い替えのサインです。反発力が弱くなると身体を支えることができなくなり、腰への負担が大きくなってしまいますので寝ても疲れがとれにくい状態になってしまいます。

危険度③

今すぐ替えるべき！ 寝ても疲れがとれない、なんだか体がだるい、腰が痛い

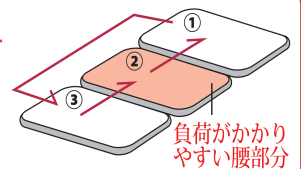
寝ても疲れがとれない場合は、なるべく早いタイミングでマットレスを買い替えるべきです！腰が痛いのは、横になった時に腰部分に重心が集中し負担がかかっているからです。または、マットレスの硬さや枕がご自身の身体に合っていない可能性もあります。

マットレスを長持ちさせるためのメンテナンス術

その1

半年に一度ぐらい、表・裏または上・下をローテーションさせましょう。

3分割になっていたり、中材の入替えが可能なタイプは、定期的に腰部分と足元部分を入替えるとへたりにくくなり効果的です。腰部分は体重の約44%の圧がかかるため、入替えることで全身のバランスを保つことができます。



その2

定期的に裏返して通気を良くしましょう。

睡眠中の寝汗など湿気は裏面にたまりやすいため、風通しのよい場所に立てかけて、影干しをすることがおすすめです。3つ折りタイプはジャバラのように立てて、通気を良くしましょう。カビの繁殖も防ぐことができます。

その3

正しい干し方について注意しましょう。

実は、天日干しはかえってダニを繁殖させる可能性があるため、影干しにしましょう。日光に当ててもダニは払拭できず、光に反応してマットレスの内部へと入り込むだけ。適度に温まり、ダニがかえって繁殖しやすい環境になってしまうので要注意です！

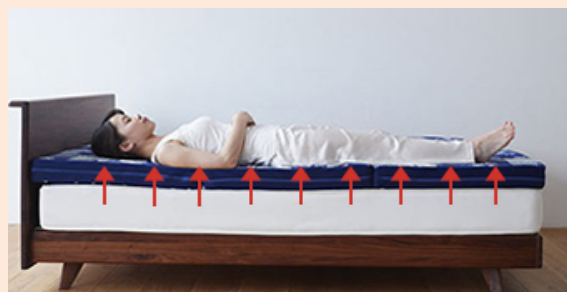
低反発マットレスの特徴

低反発マットレスはやわらかく身体を包み込んで心地よく眠れるとして、人気があります。横向きに寝た時でも身体のラインにそってマットレスが沈み込むので、身体への負担が少ないと感じる方も多いかもしれません。また、高反発マットレスと比べると比較的安価なものも多く、お買い求めやすいのもメリットの一つです。一方で、柔らかな質感で包まれる心地よさがありますが、押し返す力が低く（弱く）身体が沈みこむため、睡眠中の寝返りがうちににくく、睡眠の質の低下や腰痛、肩こりの原因になることもあります。また、身体にフィットしすぎるため蒸れやすく、洗える素材も少ないので清潔な状態に保つことが難しいです。



高反発マットレスの特徴

高反発マットレスは弾力性が高く腰痛や肩こり対策に良いと言われています。体圧分散性が高く体圧がかかると反発して押し返します。強い力がかかればかかるほど押し返す力も強くなるため、腰などが沈み込みすぎず、体圧が集中しにくいので、立ち姿勢と同じ背骨ラインで自然な寝姿勢をサポートできるという特徴を持っています。このため寝返りがうちやすく、眠っている間も血流が促進されて疲労回復などのメリットがあります。しかし、高反発マットレスは一般的なマットレスよりも比較的高額で手が届きにくく、硬いので寝心地重視の人からは敬遠されがちでもあります。

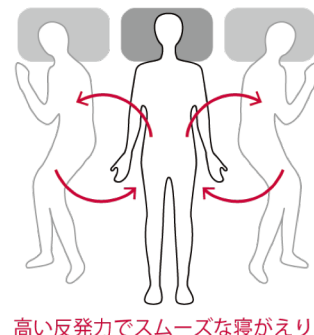
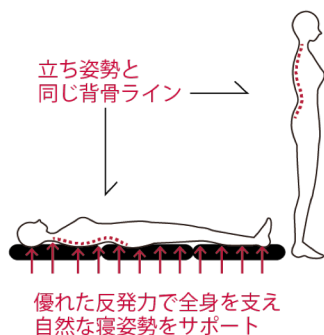
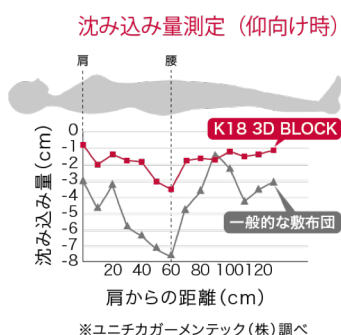


質の高い睡眠を実現

マットレスは横になった時の心地よさよりも、睡眠の質を高めぐっすり眠れるかどうかで選ぶことが大切です。脳科学者で早稲田大学教授の枝川義邦氏によると、理想的な睡眠環境でぐっすり眠るためには、体圧を分散し寝返りのしやすい高反発マットレスが睡眠の質を高める上での重要なファクターだということです。

高反発マットレスの特徴

- ① 1カ所への負担を軽減
- ② 自然な寝姿勢をキープ
- ③ 寝返りを促進



あなたにぴったりの高反発マットレスは？ ～タイプ別 高反発マットレスの選び方～

タイプ①：高反発が初めての方

- ・高反発マットレスは固くないか、自分の身体に合うかどうか不安な方
- ・毎日の布団の上げ下ろしが負担の方、軽めのマットレスをお探しの方

【おすすめのマットレス】
スリープマジック

RISE
SLEEP MAGIC



シングルサイズ
価格：29,990円(税抜)

タイプ②：腰痛や首肩のコリが気になる方

- ・腰部をしっかりサポートしたい方
- ・清潔感を保てる、洗えるタイプを探している方

【おすすめのマットレス】
スリープオアシス 腰部かため
スリープオアシス

RISE
SLEEP OASIS



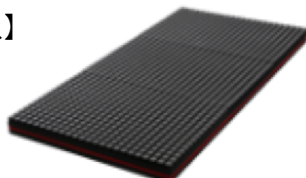
シングルサイズ
価格：29,990円(税抜)

タイプ③：固めのマットレスが好きな方

- ・普段からよく身体を動かす方、筋力に自信がある方
- ・反発力が強く、固めの素材が好きな方

【おすすめのマットレス】
K18 3Dブロック
(ケイティーン)

K18
3D BLOCK



シングルサイズ
価格：99,990円(税抜)

タイプ④：寝心地重視の方

- ・高反発の機能性と寝心地を両立させたい方
- ・柔らかく、包み込まれる寝心地が好きな方

【おすすめのマットレス】
K18 ラテックス360
(ケイティーン)

K18
LATEX 360



シングルサイズ
価格：79,990円(税抜)

(本文監修：RISE睡眠コンシェルジュ 青野麻紀子)

ご取材いただけます



青野 麻紀子 (アオノ マキコ)

睡眠コンシェルジュ (睡眠改善インストラクター)
ライズTOKYO株式会社 専務取締役執行役員

「お話できることの一例」

- 睡眠と健康の関係性について
- 現代人の睡眠とその問題点について
- 寝具の機能性について など

ライズTOKYO株式会社について

世界中の人たちが睡眠を通じて健康的で快適な暮らしを実現できることを目指し、機能性に優れた良質な寝具を適正な価格で提供する寝具専門メーカー。

事業内容：寝具、インテリア用品及び繊維製品全般の輸入販売、製造、販売

代表取締役：宮崎 誠司

本社所在地：東京都港区東新橋二丁目12番1号 PMO東新橋5階

<会社概要> https://corp.risetokyo.jp/about_us/company

<脳活すいみん> <https://kenko-suimin.jp/>

<スイミン・スイッチ> <https://suimin-switch.jp/>

<オンラインストア> <http://www.risetokyo.jp/>

「 本件に関するお問い合わせ 」

ライズTOKYO PR事務局 (アンティル内) 担当：川崎・畑・中谷

TEL：03-6825-3020 FAX:03-6685-5266 Email：risetokyo@vectorinc.co.jp