

ZQ MERINO

# ウールでより良質の睡眠を

45%<sup>zzz</sup>

世界の人口のうち、  
睡眠障害に悩む人の割合



SLEEP  
PROBLEMS

## 睡眠障害

しっかりと眠った翌朝の生気に満ちた爽快感は、誰もが知っているはず。しかし、睡眠障害は今や世界中に蔓延しており、世界の人口の45%に影響を及ぼしています(www.world-sleepday.org)。

眠っている間、体は休息をとっています。エネルギーを節約し、血圧・心拍数・呼吸数・体温を抑えているのです。

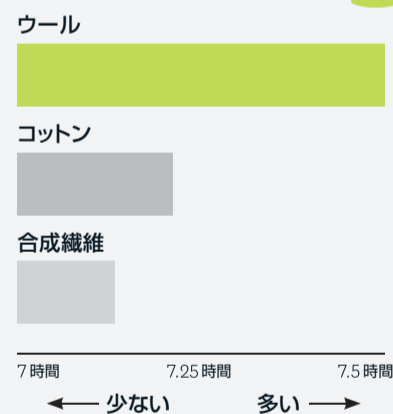
不眠や睡眠不足は、健康に影響を及ぼすさまざまな疾患、交通事故、職場でのミスやアクシデントにつながると考えられています。

## 解決策

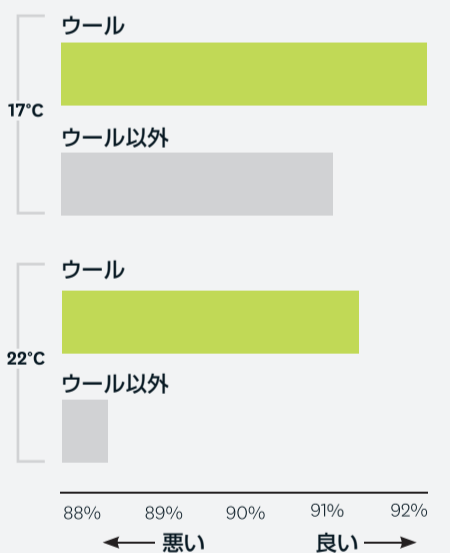
オーストラリアン・ウール・イノベーション(AWI)の支援でシドニー大学が実施した調査では、ウールのパジャマと寝具は、その他の繊維のパジャマと寝具よりも快適な睡眠をもたらすことが分かりました。3年間にわたるこの調査の試験段階では、8人の被験者に、ウールとそれ以外の寝具とパジャマで、涼しい室温(17°C)と中くらいの室温(22°C)で眠ってもらいました。

この実験では、ウールの寝具とパジャマでの睡眠のほうが、入眠と睡眠効率が改善されることが分かりました。

### パジャマの種類と睡眠時間の関係



### 涼しい室温と中くらいの室温での睡眠の質



## 睡眠中の脳



最新の研究(www.sciencemag.org)ではさらに詳しいことが分かっています。それによると、眠っている間の脳は、覚醒時に中枢神経にたまった神経毒の老廃物を、自ら除去することで脳の回復と修復を行い、覚醒時によりよく効率的に働けるよう促しているといえます。

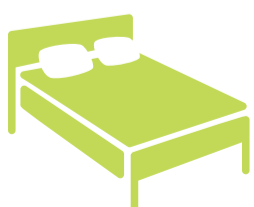
夜間にしっかりと眠ることが健康と生活全般にとって重要なのは、そのためです。



## 子どもたちに最高の眠りを



子どもにウールを着せることの効果は、実証済みです。研究によると、メリノの寝具で眠る子どもは、睡眠中の活動性が抑えられ、より深く安らかな睡眠が得られることが分かっています。これは、より早い成長を促すことにもつながります(出典3)。



## 実験

過去の実験では、フリースウールを敷いて眠ると、体が安定して睡眠の質が改善することが示されています(出典1)。温度に関する別の実験では、ウールのブランケットで眠ったときのほうが、コットン/アクリル混のブランケットで眠ったときよりも体温調節機能が改善することが分かりました(出典2)。



## 結論

ウールの寝具は、家族の皆に健康的で安心感のある眠りをもたらすことが実証されています。ウールに包まれて眠れば、快適性が向上し、睡眠の質が改善し、すっきりと元気な目覚めをもたらされることでしょう。