



コラム ● 防犯と防災のショールーム

た

まに夜、眠れないときがある。早く眠らなければとあせると、目と頭が

さえて眠れない。隣では夫が、高いびきで就寝中。気持ちよさそうに寝ている姿を見ると、なぜかイライラして、こちらはますます眠れなくなる。平常時でこんなふうでは、地震が起きて避難所生活を余儀なくされたら、どうなってしまうのだろうか。

体育館などの広いスペースで多くの人と暮らす避難所生活では、プライバシーを守る間仕切りもなく、他人のいびきや寝言が気になりそう。余震に備えて夜間も天井の照明をつけていたり、逆に電力不足のため早々と消灯になったりする。非常時の興奮や不安も伴い、寝不足になる条件のオンパレードだ。

睡眠不足が続くと集中力が下がり、感情のコントロールもうまくいかなくなるという。疲労の蓄積や免疫機能の低下もたらし、ケガや事故、病気の原因にもなる。眠るための対策をとる必要性がある。

土井ゆう子

誌上ショールーム店長／1957年、兵庫県生まれ。ライター。就寝前にパソコンやケータイを見てみると、画面からの光と情報の刺激で寝付けなくなってしまう。その一方で「睡眠アプリ」なんてものもある。眠れないとき今度試してみようか……。

アイマスク&耳栓のセットでどこでも眠れる環境に



騒音をカットして静かな環境をつくる



光をシャットアウトして闇をつくる



避難所暮らし「夜の苦痛」いびきや灯りをどう防ぐ？

耳が痛くなりやすいソフトな耳栓

商品名	ピップ イヤーホリデイ
発売元	ピップ
価格	525円
内容	2個組み 携帯ケース付き
特徴	ソフトな素材。裾広ガリのベル形だから耳の入り口をびったりふさいで、騒音をカット。

光を完全に遮る立体型アイマスク

商品名	スリープマスク
発売元	テンピュール®
価格	3675円
サイズ	フリーサイズ
特徴	軽量でやさしいフィット感。下側にふくらみのある立体縫製でまぶたを圧迫しない。

国立精神・神経医療研究センター1精神保健研究所の三島和夫先生の「東北地方太平洋沖地震に関連した不眠・睡眠問題への対処について」によると、震災直後は眠れないのが当たり前。過度の心配は不要とのこと。また「眠れるときに眠る」という開き直りが必要、とある。

夜はみんなと一緒に眠らなくてはならない、という思い込みがかえって睡眠に対する「身構え」を強くさせ、夜になるとつれて不安が高まり、消灯すると目がさえてしまうという「不眠恐怖症」の状態を引き起こす。

逆に昼間は安心感があり、眠るつもりではないのに、かえってウトウト眠れることもある。昼でも夜でもいいので、とにかく「眠れた」という体験を積み重ねることが大切なのだ。

**昼** でも夜でも、横になっていても座った状態でも、眠りやすい環境をつくり出すのに役立つのが、アイマスクと耳栓ではないだろうか。非常時の持ち出し袋の中に、入れておきたいアイテムとして検証した。

アイマスク選びのポイントは、できるだけ遮光性の高いもので、目に圧迫感を与えない素材であることだ。いろいろ試してみたから、アイマスクと鼻の間にでき



隙間から光がもれてくるケースが多いことがわかった。この隙間を作らない立体型がいい。当誌上シヨールームで選んだのは「テンピュール」で販売する「スリープマスク」。

マットレスや低反発枕でおなじみのテンピュール素材はNASA（米国防空宇宙局）のエアームズ研究センターで、ロケット打ち上げ時の宇宙飛行士にかかる強烈な加速重力の緩和や宇宙船内の座席を快適にするために開発されたもの。体温と体圧を感じし、ゆっくり体にフィットする形にへこみ、体の一点に集中しがちな圧力を分散させるのが大きな特長だ。

「スリープマスク」は、このテンピュールをやわらかなベロア（布地）でくるんだ素材で作られている。目の下、ちようど頬骨が当たる場所にテンピュール素材が厚めに使われていて、顔にぴったり密着しながらも、まぶたは圧迫せず、光を完全にシャットアウトしてくれる。素材そのものがオープンセル構造（穴あきの細胞）になっているので、蒸れもなく装着時の違和感が少ないのもいい。

耳栓に関しては以前から、集中したいときに使っていたが、

店長の本音

アイマスク&耳栓は、日常の睡眠でも役立ちそう！



1.肌にやさしいソフトな素材の耳栓。指でつまんで細いロール状にして耳の中に入れる。  
2.耳に挿入し、中でふくらむまで指先で押さえたままにする。3.「テンピュール」の「スリープマスク」は目の下に隙間を作らず、まぶたを圧迫しない立体型。



遮光機能ではなく蒸気で目を温めてリラックスさせるタイプのアイマスクもある。「めぐリズム 蒸気でホットアイマスク」(花王)。

アイマスクと耳栓、セットで持っていれば、避難所での安眠だけでなく、ツレのイビキがうるさい！ 読書灯がまぶしい！といった日常の夫婦間のいさかきも解決できそう。

時間がたつにつれ耳の中が痛くなることがあった。今回は長時間利用しても、耳が痛くなくなりくいものを探してみた。「ピップイヤヤーホリデー」は、耳にやさしいソフトな素材が使用され、長時間使用しても耳が痛くなくなりくいのがポイント。裾広がりのベル形の形状は、耳の入り口をびったりふさいで、耳障りな音をカットする。とはいえ会話や電話音などはキャッチできるようなっている。緊急事態が起きることもあるので、そのほうが安心といえる。