静岡県浜松市中区葵東２－11－12
株式会社　ワタボシ
代表取締役　鈴木優
電話 053-437-2727

押入れに眠る資源で睡眠力アップ

2022.7.16 静岡新聞社説に浜松市のごみ減量　ふくろ値上げだけに頼るな、の生地を拝見して浜松市がごみの有料化の検討を進めていると知りました。

弊社は創業昭和 37 年より自社工場でふとん綿の製造から古い布団の綿を打ち直して（リサイクル）布団を再生してきましたが、近年生活様式の変化と共に綿ふとん離れが加速し、押入れに仕舞いっぱなしの綿ふとん・座布団の処遇についての問い合わせが増加しており、そのほとんどが処分（粗大ごみ）を望まれ、貴重な天然資源が燃やされ廃棄されることは非常に残念でなりません。

2001 年にオーダーメイド枕の特許を取得して眠りに困っている方の相談を始めたのをきっかけに、睡眠力アップには横寝の重要性に気づきこの度令和４年６月に「横寝スタイル®」商標を登録し横寝商品ブランドとしてオーダーメイド枕やオーストリアから輸入の敷マット＆ベッドと合わせて**オリジナル抱き枕を開発しました。**

今回弊社開発の抱き枕は恐らく静岡県だけでなく全国でも例のない（技術的に出来ない）、何処のご家庭にも押入れに眠る不要布団（資源）を再生することで断捨離・ごみ減量・睡眠力アップと地域の皆様に貢献できる事と考えています。

最近は SDG‘S や脱炭素など地域にやさしい循環型の社会への取り組みが話題となっています、そこで弊社では長年の技術と経験を生かして、不要になった綿の布団で**睡眠の向上に役立つ「抱き枕」として再利用させるという全く新しい活用法で地域貢献ができる商品を開発しましたので、**是非ともご取材頂き不要ふとんの処遇にお困りの方々へ広くご紹介い下さい。

浜松市のホームページでは平成 22 年度粗大ごみに集まる品目
1 位ふとん 8776 枚　となっております。

https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/koho2/pr/shisei_info/1204/2.html

横寝スタイル®ブランド抱き枕

「抱き枕」作成理由　　顧客ニーズと市場の動向

（1）新型コロナウイルス感染症の影響による、国民の睡眠への意識変化

2021 年 4 月 16 日発行「寝装繊維ニュース新聞」によると、新型コロナウイルス感染症の対策で免疫力の向上が注目を浴び、「人間の健康の基本である睡眠にこだわる人が増えたと感じる」など、**コロナ禍前と比べて寝具への関心が高まったと 90%が回答**している。

また 2020 年 7 月、医師や企業などで作る「ウーマンウェルネス研究会」によると、コロナ禍の睡眠に関する意識について、首都圏に住む 882 人にインターネット上で調査の結果、**新型コロナウイルスの影響で、5 人に 1 人が睡眠の質が悪くなった**と感じている。

（2）国民の「不眠」と「いびき」

①「不眠」について

厚生労働省健康局「平成 29 年(2017)国民健康・栄養調査」内「睡眠の状況」によると、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は 20.2%。平成 21 年からの推移でみると有意に増加し、年齢階級別にみると 40 歳代で最も高く 30.9%。

2017 年スタンフォード大学医学部教授西野清治氏著書「最高の睡眠」の一文、**睡眠が足りていない状態を示す「睡眠負債」がこの年の流行語**となっている。

②「いびき」について

医学雑誌「Lancet Respiratory Medicine」によると、日本人の睡眠時無呼吸症候群の有病者数は、軽症以上が2200万人・中等症以上が900万人。**いびきはあるが、どう対処したらよいか分からず放置している人が多い**とされる。

また、秋田大学医学部自部咽喉科教室「閉塞時無呼吸障害と体位の影響」(1992年)の論文にて、「横向きに寝ることが、いびき無呼吸軽減につながる」効果が証明されている。

（3）子供の睡眠

眠育のすすめ：厚生労働科学研究費補助金 未就学児の睡眠・情報通信機器使用研究班

子どもの心身の健全な発達には良好な睡眠は欠かせませんが，24 時間社会の広がりに伴う夜型化によって，遅寝や睡眠時間が減少するなど，小児をめぐる睡眠の状況は決して良好とはいえません．3 歳未満の乳幼児の睡眠を 17 ヶ国で比較した調査では，アジア諸国では全般に欧米諸国より就床時刻が遅く，総睡眠時間が短い傾向がみられますが，特に日本の平均総睡眠時間は 11.6 時間と最も短いことが報告されており，子どもの良好な睡眠を確保することは急務です．子どもの約 4 人に 1 人が成人になるまでに何らかの睡眠の問題に直面するといわれるなか，子どもの睡眠の問題で悩んでいる保護者も多いのですが，どう対処すれば良いかがわからない，あるいは問題に気づかずに見過ごされていることも多いのではな

いでしょうか. 成長期の子どもが睡眠の問題を抱えたままでいると, 心身の発達にとりかえし難い影響をもたらす場合もあります. 子どもの睡眠の問題は, 将来の生活習慣病のリスクと高めるといった身体的影響や心理的な影響があることもわかってきており, より良い睡眠への取り組みは成人のそれ以上に重要です.

上記（1）～（3）の改善策は、横を向いて寝ることと考えます。
秋田大学医学部自部咽喉科教室「閉塞時無呼吸障害と体位の影響」(1992年)の論文にて、「横向きに寝ることが、いびき無呼吸軽減につながる」効果が証明されている。

横向き寝をする場合
「抱き枕」は、自然と呼吸が深くなり副交感神経を優位にさせ睡眠導入をスムーズにし、ストレス・疲労・いびき無呼吸軽減等にも役立つと様々な書籍・ネットニュースで紹介され、手軽に試せるアイテムとして注目されています。
家庭の粗大ごみ NO1 でごみ減量・資源再生、更に睡眠力アップで健康にも貢献できるかもしれません。
小さなことですが、資源をリサイクルして地域に貢献する取り組みを是非新聞で取り上げて頂き、資源をゴミとしない SDG s の取り組みを、一人一人の意識を変える記事をお願いします。

お問い合わせ先
あなたの眠りの相談所ふとんワタボシ　担当　鈴木 優（まさる）
携帯 090-5039-1403　店舗 053-437-2727
第 3 火曜日水曜定休　営業時間 9：30～18：00
ホームページ https://www.anmin.jp/