

男は堂々と寝返ろう！？

寝返りしやすいメンズパジャマ発売

株式会社ワコールは、チェーンストア(量販店)向け男性用ブランド「BROS(ブロス)」より、こちよい眠りをサポートし、より寝返りしやすい新機能のメンズパジャマを2014年秋より発売しました。

“寝返り”は、体の表面の湿度や温度を調整し、無意識のうちに安眠に向かわせる重要なものです。その“寝返り”動作に着目し種類や傾向について調査したところ、寝返りのうち方には個人差があるものの、共通するポイントとして、“肩を丸め肩甲骨周りが大きく伸びた状態になる”ことがわかりました。それに対応したパジャマとして“寝返り”のための肩の動きに着目し、“肩甲骨まわりのゆとり分量”を考えた、立体設計のパジャマを2パターン企画・開発しました。

全国のチェーンストア(量販店)で発売し、7千枚の売上を目指します。(2014年8月～2015年1月)



写真の品番：EM5601 (カラー:コン)

■ 企画背景

睡眠は身体と脳を休息させ、疲れを回復させるために大切なものです。一方で、ワコールが行ったアンケート(2012年2月インターネット調査 20~40代の男女 1029名)では、“自分の眠りに満足していますか?”という問いに、満足している 28.9%、やや不満 51.5%、不満 19.6%と7割以上の方が睡眠に関して不満を抱えているということがわかりました。

寝返りは、寝具内の温度や湿度を調整する等、眠りに大切な動作です。一晩の睡眠で男性は平均 26回以上寝返りをうつといわれています。

その“寝返り”動作の種類や傾向について調査したところ、寝返りのうち方にはいろいろなパターンがあります。①上半身先行ひねり型 ②下半身先行ひねり型 ③骨盤回転 ④複合型 などで、それぞれに共通するポイントとして、“肩を丸め肩甲帯が大きく伸びた状態になる”ことがわかりました。パジャマは“睡眠中の動き”に合う事が大切な条件となります。これらのことから、今回、肩甲帯部分にゆとりを与え、つっぱり感をなくすことで寝返りしやすい立体設計のパジャマを企画・開発しました。

■ 商品特長

《伸び方向切替パターン》

- ①肩部分は縦方向に腕を上げたり肩から体を回す際のつっぱりを軽減。
- ②切替部分を立体的にすることでゆとりをつくる。



《切替部分内側パターン》

肩甲骨に沿うような袖の切替

- ①アームホールの切替を立体的にしゆとりを持たせ、内側に持ってくることで、肩甲骨の動きに沿って肩や腕が動きやすく。



■ 2014 秋冬商品構成

	伸び方向切替パターン			切替部分内側パターン		
	8月下旬	10月下旬		8月下旬	10月下旬	
発売月	8月下旬	10月下旬		8月下旬	10月下旬	
品番	EM5600	EM6600	EM6601	EM5601	EM6602	EM6603
希望小売価格(税抜)	5,500円+税	6,000円+税		5,500円+税	6,000円+税	
サイズ	M・L			M・L・LL		
カラー	BL(ブラック) GY(グレー)	PU(パープル) GY(グレー)	KO(コン) EN(エンジ)	KO(コン) BR(ブラウン)	GY(グレー) BR(ブラウン)	BL(ブラック) BU(ブルー)

【参考資料】

“寝返り”とパジャマの重要な関係

杏林大学 医学部精神神経科教授 古賀良彦先生



人が寝返りをうつのは、眠っているあいだに何か所に体重が集まらないように、無意識に体圧を分散しているからだと考えられています。体にとって無理な姿勢で長く寝ていると、圧力のかかる部分に血流が滞り、痛みやしびれを生じることがあり、“寝ちがえ”の原因にもなります。それを防ぐために体が生理的に反応して、自然に体位を変えようとするのが寝返りです。

何らかの理由で寝苦しさを覚えているときにも、人は頻繁に寝返りをうつことがわかっています。たとえば夏の暑い時期は、寝具と接触する部分に熱がこもるため寝苦しくなり、私たちは寝返りをうつてこの熱を逃がしています。動物の冬眠と同じで、人間も体の深部が冷えることで代謝が下がり、深い眠りを得ることができますが、そのためには体温を体表から外にうまく逃してやる必要があります。赤ちゃんが眠くなるとむずかかって体温が上がるのも、体の外側に熱を放散し、体の内部を冷やそうとしているからです。

そこから理想的な寝間着について考えてみると、寝返りのときに体の動きを拘束せず、かつ体表の温度調節をうまく行ってくれることが重要な条件であることがわかります。体にまとわりついたり締め付けたりせず、全身を自由に動かせる、ゆったりとしたデザインのパジャマであれば、寝返りを妨げず楽な体位で眠ることができます。また体温調節の観点からは、暑いときには余分な熱を素早く外に放散し、逆に冬場は体表面に適度な温度・湿度を保ってくれる素材やデザインのもの、質のよい眠りのためにも望ましいといえます。

ちなみに、人は一晩のうちに平均20回ほど寝返りをうちます。この回数は男性のほうが多くて、平均26回。女性は16回程度といわれます。男女差が生じる明確な理由はわかりませんが、生活パターンの違いによるものではないかと思われます。すなわち、総じて男性のほうが夕食から就寝までの時間が短く、お酒を飲んでいたり、入浴後すぐに就寝したりするなど、体温が上がった状態のまま就寝することが女性より多いため、それが寝返りの平均回数に影響しているものと考えられます。

毎日心地よい眠りを得ることは、健康で快適な生活のためにもたいへん重要なことですが、これまではどちらかというと、安眠を妨げる要因をどう取り除くかという側面からアプローチしがちでした。しかしこれからは、もっとポジティブに眠りに心地よさを与えていくという考え方が強くなっていくことでしょう。アロマなどもそうでしょうし、パジャマも睡眠時間を快適に過ごすための重要な要素です。パジャマには素材や、色、デザインなどで好きなものを選ぶ楽しみもありますね。寝返りというポイントもあわせて、ご自分にとっていちばん快適なパジャマを選んでいただきたいと思います。

※「ウイング」「BROS」は、ワコールの登録商標です

<この商品に関するお問い合わせ先>

○報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社ワコール 広報・宣伝部

(東京) TEL03-3239-1117 FAX03-3239-1118

(京都) TEL075-682-1006 FAX075-682-1103

○一般の方からのお問い合わせ先

株式会社ワコール お客様センター フリーダイヤル 0120-307-056(平日 9:30~17:00)