

今月は私の本業である『睡眠』についてお話しします。

まず私が睡眠について深く興味を抱くようになったのは子供の頃からの予知的な体験に起因します。

夢の中で出会った人やふと感じたりしたことが、翌日実際に出会ったり起こったりすることが続いたことがあります。

誰にもこのような体験は多少なりあると思うけれどほとんどの場合、偶然の出来事として受け止められてしまっていると思うのです。

しかし私はこの出来事を偶然的な現象として簡単に片付けることが出来ませんでした。科学的には確実に証明することはできなくても、何かしら人間が本能的に持っている能力によってこれらの現象は起こっていると思ったのです。

特に高校から大学生の頃にかけてこれらの現象は頻発しました。状況としては一日のうちでふとした息抜きのなタイミングや朝方のまどろみの時に予知的なことを受け止めたり感じたりすることが多いことに気づいたのです。

これらの現象は脳の働きと何らかの関係があると感じるようになったのは大学一年生の頃だったと思います。

こういったことを受け止める能力を『超能力』として定義されることが一般的であったけれど、私は人間も動物であり、地球という自然の構成要素のひとつであると考えるところの能力は本来全ての人々が持っているものだと思っていました。

神戸の地震の前日に鳥が異様に大きく鳴いたり、街中であまり鳥を見かけなくなったり、海では魚が急に漁れなくなったりと自然の変化に対して敏感に反応していました。

よく似た例では、梅雨時になると湿度の上昇に伴い、雨ガエルが活動をはじめたりすることは有名です。

だから人間誰もが予知的な能力は持っているものだと考えるのは非常に当たり前の事だと思うのです。

この能力を使うこと（自分を信じること）よりもマスコミの情報を過信するところに本来の動物としての人間の素晴らしさを忘れる原因があると思うのです。

ところでこの予知的な能力が働くタイミングとしては先にも述べたように一日のうちで目覚め前が最も多いと私は自分自身の体験から感じていました。

ある日、この目覚め前には脳波がα波になりやすく睡眠の深度でいうならREM（レム）睡眠というタイミングになるのだということを学ぶ機会があったのです。

REMとはRapid Eye Movementの略であり、眼球が速く動いている状態を意味しており浅い眠りの状態です。

このレム睡眠は一晩のうちに何回か繰り返され、そのサイクルは約90分を1サイクルとするので6時間睡眠で4回、7時間半睡眠で5回その状態が訪れることとなります。

そして1回目から2回目へさらに3回目 4回目 5回目へと徐々にレム睡眠の時間は長くなっていくのです。

レム睡眠の時は脳は起きる準備をしはじめるかれども、肉体（特に筋肉）は弛緩しており、ある意味では魂と肉体と分離している状態とも言うことができます。

このレム睡眠のタイミングをうまく通り過ぎることによって次の深い睡眠（ノンレム睡眠）に移ることができるのであり、またこのレム睡眠を心地よく通過してそのレム睡眠の終わり頃に目覚めることができれば爽やかな目覚めということになるのです。

ようするにこのレム睡眠をいかに上手く通過することができるかが、『より良い眠りの質』を決定づけることになる訳です。

このレム睡眠のタイミングに眠りの邪魔をする要因、例えば寝具（マットレスやふとん）が

1. 暑すぎたり寒すぎたりして温度調整が上手くできない。
2. 硬すぎて肩や腰やかかと等局部的に痛みを感じるなど、体圧分散が上手くできない。
3. やわらかすぎて背骨が真っ直ぐに保てないハンモック状態になって呼吸がしにくい。
4. 汗などの湿気によってムレてしまう。

といったことが発生すると睡眠の質は一挙に下がってしまうことになるのです。

そこで私はこれらの睡眠を妨害する4つの要因を徹底的に取り除くことによって健康的な睡眠を保つことができるというスリープソリューションという考え方に基づくビジネスをライフワークとして取り組もうと考えたのです。

それが今から21年前でありその頃私はアメリカに留学中で、アメリカはウォーターベッドの人気が出はじめた頃でした。

ウォーターベッドは、特に前記の1、2の点で優れていたのも、ウォーターベッドによる健康睡眠の提案に取り組んだのでした。

（ここでウォーターベッドについて少し注意点を申し上げると、水が入っていても浮力の働かないウォーターベッドは、本当のウォーターベッドとは言えません。

浮力が働いているか否かはウォーターバッグのキャップを開けたまま寝ても水があふれ出ないということがポイントです。

あふれ出る場合はビニールバッグの「反発張力」で体を支えているのです。驚かれるかもしれませんが、弊社のウォーターベッドはどれも大丈夫です。）

そして一昨年にウォーターベッドの特徴を持ちながら重量や水漏れの心配がなく、アメリカの宇宙開発技術から生まれた再生が可能で、食用可能なミネラルでできた形状記憶ジェルを使ったインテリジェルマットレスに出会いアジア地域での永久独占製造販売権を獲得し、製品化し販売することになったのです。

一般にマットレスは硬いものが良いと言われているわけですが先に述べた 4 つのポイントを満たすものが本来重要なのであって、ただ単に硬ければ良いと言うのは正しくないということをご理解頂きたいと思います。

睡眠は食事と異なり全くお金をかけなくても得ることができますが、それなりにお金を投じることによって健康管理に直結するより良い質の睡眠を保つことができるということになります。

ワッフルの形をしたグミキャンディのような感触のインテリジェルマットレスで本来の眠りの楽しさを味わって頂くことによってあなたが持っている自然な『超能力?』に磨きをかけると共に、深い睡眠による『自然治癒力』を高め、元気な毎日を保ち続けて頂きたいと思うのです。

今回は少し弊社の PR が強くなりましたことをお許してください。

合掌