



**小林弘幸 (こばやし・ひろゆき)**

順天堂大学医学部 附属 順天堂医院  
東京都医師会理事

【睡眠量だけでなく、質への意識が重要】

眠りは、私たちの心身の状態をコントロールする自律神経にとっても大きな影響を与えます。自律神経のバランスが乱れると、心身に不調が現れて病気に罹りやすくなります。その乱れを解消してくれるのが、良い眠りです。良い眠りを得るためには、睡眠量の確保だけでなく、質のアプローチも大切です。質のアプローチには寝具を始め、入浴や香り、音楽など、すぐに実践できる様々な方法があります。本フォーラムを通じ、睡眠の大切さを伝え、皆さんが質の高い睡眠を得る一助になればと思っています。



**櫻井武 (さくらい・たけし)**

金沢大学大学院 医薬保健学総合研究科  
分子神経科学・統合生理学 教授・博士(医学)

【寝具の感触や、寝床内の環境が脳へ影響を与える】

良い眠りのためには、眠りの仕組みを学ぶことも大切です。私たちは量・質ともに最適な睡眠が得られないと脳のパフォーマンスがダウンしてしまいます。慢性的な睡眠不足は病気のもとにもなります。寝具も脳の感覚系に影響を与えます。寝具に肌が触れた感触が快適で、寝床内の温度や湿度にストレスを感じないのがベストです。この啓発活動を通じて脳と睡眠の関係をお伝えすることで、皆さんが十分な睡眠のもとに活動するための参考になればと思っています。



**友野なお (ともの・なお)**

睡眠コンサルタント/インナービューティーアドバイザー

【化粧品と同じくらい、睡眠環境の改善は女性にとって重要】

美容というとコスメやサプリメントなどが注目されがちですが、もっとも重視したいのは睡眠です。睡眠環境の善し悪しは、健康と美容に大きな影響を与えます。私が提案している「眠活」では睡眠中はもちろん、眠る前と起きたあとの時間の過ごし方にも徹底的にこだわり、お金をかけずにキレイを磨く方法を追求していきます。今回の「いい寝！フォーラム」では、眠りがつくる美しさと健康の基礎について、お伝えしていけたらと思っています。



**長谷川夏美 (はせがわ・なつみ)**

スリープマスター

【ぴったりの寝具に出会ったその日から、眠りの質が変わります】

すこやかな体と心をつくるために欠かせない睡眠時間。睡眠時間を味方につけると、起きている間の元気やキレイが変わります。そのために大切なポイントのひとつが、快適な睡眠環境を整えること。お洋服を選ぶのと同じように、寝具も1人ひとり異なる体型や体調、移り変わる四季に合わせて心地よいものを選ぶことが大切だと考えています。心地よい寝具をつかうことで、心身ともにリラックスできること、そして寝具がひとつ変わるだけで眠りの質が変化する驚き。寝具はもっともっと、こだわって選んでみてほしい。「いい寝！フォーラム」を通じて、皆さんの暮らしに寄り添う寝具選びのお手伝いのできればと思っています。