

目次

はじめに 2

序章 11

第1章 布団について 17

「間違いだらけのふとん選び！」	18
「石油で作った寝具の功罪とは？」	20
「一番、安心安全な寝具素材とは？」	24
「究極の寝具素材とは？」	26
「こだわりの羽毛ふとんに出会った！」	29
コラム「抱き上げても泣きやまない、赤ちゃんの理由とは？」	34

第2章 布団について【掛布団編】

37

「平安時代の掛ふとん」…………… 38

「掛ふとん」は薄くて軽いものがいい！…………… 40

「正しい『羽毛ふとん』の選び方」…………… 42

「30万円の羽毛ふとんでも寒いわけは？」…………… 45

「究極の掛ふとんとは？」…………… 48

「最高価格の羽毛ふとんは200万円！」…………… 50

コラム「毛布って必需品なの？」…………… 53

第3章 布団について【敷布団編】

57

「ウレタン敷ふとんでは寝られない！」…………… 58

「もめん敷ふとんは、お日さまの匂い！」…………… 61

「自分の体毛で作ったふとんが一番適している？」…………… 64

第4章

ベッドについて

79

「電気を使った敷ふとんで、冷え性になるわけは？」

「洋間には洋風の寝方が合う！」

「日本人は、日本式の寝方が合っている？」

コラム「ふとんカバーが一番いい素材は何？」

.....

.....

.....

.....

67

69

73

76

「耐用年数切れのベッドで寝ると？」

「ポケットコイルと、オープンコイルの違いとは？」

「キングサイズは1人用の大きさ？」

「一流ホテルのベッドで、気持ちよく熟睡できるわけは？」

「世界の超一流ベッドメーカーとは？」

「日本の一流ベッドメーカーとは？」

「ベッドの王様はウォーターベッド？」

コラム「寝袋で使う究極の素材とは？」

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

80

82

84

87

90

93

96

98

第5章

枕について

101

「無枕は危険です！」

「枕を10個以上買つても、首に合わないわけは？」

「映画のシーンに出てくる枕の使い方が最高！」

コラム「北枕で眠るといいと聞きましたが、本当なのでしょうか？」

102 105 112 114

第6章

睡眠について

117

「寝だめつてできるの？」

「昼行性動物と夜行性動物の違いとは？」

「アポロ計画が睡眠研究のスタート！」

「断眠の世界記録とは？」

「早起きは三文の徳(得)！」

「いいのはどっち？ 朝の散歩と夜の散歩」

118 120 122 125 127 129

第7章

睡眠館オーガニックについて

137

「寝るって楽しい！」……………

「小川のせせらぎ、月明かり」……………

コラム「パジャマの盲点とは？」……………

135 133 131

「寝具提案の自信の根拠（エビデンス）とは？」……………

「今やり残したことは？」……………

コラム「奇跡のハーブティーが眠りを深くする！」……………

144 141 138

おわりに 150

付録 「お客様からの珍質問や珍事例！」 156

参考文献 162