

あなたの常識を、衣替え

# 衣生活

(19)

あれこれ



今村律子

和歌山大学教育学部教授。被服生理学、被服・衣生活教育が専門。博士(医学)を愛知医科大学において取得。日本家政学会、日本衣服学会などに所属し、『衣服と健康の科学』などの著書や衣服の善心地に関する論文がある。

暖房器具の恋しい季節となりました。子どもの頃(昭和40年代)を思い起こしてみると、家の中には採暖器具として練炭火鉢があるだけでした。夕方になると、母が豆炭に火を起こしてくれるので、行火(あんか)に残っている前日の灰を捨て、真っ赤にいこった豆炭と入れ替えて布団の足元へ入れるというのが日課でした。今は、湯たんぽを使っています。

夏季に良質な睡眠を取る話を7月の本紙に掲載しています。冬季はどうでしょうか。睡眠時には、身体の末端部が温まり、その部分から外部へ熱を逃がして体温を低下させるといふメカニズムがあります。そのため、冬季に手足がいつまでも冷たいと、本当になかなか眠れません。快適な睡眠時には、

布団と身体の間のできる空間の温度(寝床気候)が32、34度になるといわれています。

合があります。必然的にその部屋に置いてある寝具は冷たくなっていきますので、布団に入っても快適な寝床気候を得ることができません。このような状態で布団に入ると手足がますます冷たくなってしまいます。入床するまでに布団の中が温まっていると、室温が低く

う。電気敷毛布も、布団内を温めるために利用すると考え、入床時には電源を切ることをお勧めします。保温性と軽さを兼ね備えた羽毛布団や毛布を使用すれば、いったん温まった布団内の温度は持続すると考えられます。寒いからといって、一晩中電気敷毛布をつけていると、睡眠時の体温低下量が少なくなり、良質な睡眠が得られないという実験結果があります。敷毛布の電源を切ると、寒くて途中で目が覚めるという場合は、入床時に温度調整の目盛りを一番低くして利用ください。

ベッドの場合は、シーツの下に敷く敷きパッドを利用されているかと思えます。中綿繊維が毛100%のものも冬季にはお勧めします。先月の本紙に記載しましたように、毛は吸湿して発熱しやすい繊維です。人は発汗していなくても、常に皮膚表面から水蒸気を発生させています。就寝時に、身体から発生する水蒸気によって、ポリエステルの中綿と比べ寝床内が温まりやすくなることを卒業研究で実験してくれている学生がいます。いろいろな方法を合わせ技として工夫してみてください。

## 合わせ技で暖を取る工夫