

肌着で不調になりたくないです

2023 11月 月号 推挙 2023 11月 月号

肌着 どのを選んでる？



冬用肌着はもう用意されましたか？
近頃は色々な機能を備えた肌着
が、ありますが、これも生活に合
たものを選びなれば、逆効果に
なることもありません。

ユニクロのヒートテックが有名で
調ベてみるとヒートテックでも
吸湿発熱タイプのもの。

アクリル	65%
レーヨン	28%
ポリウレタン	7%

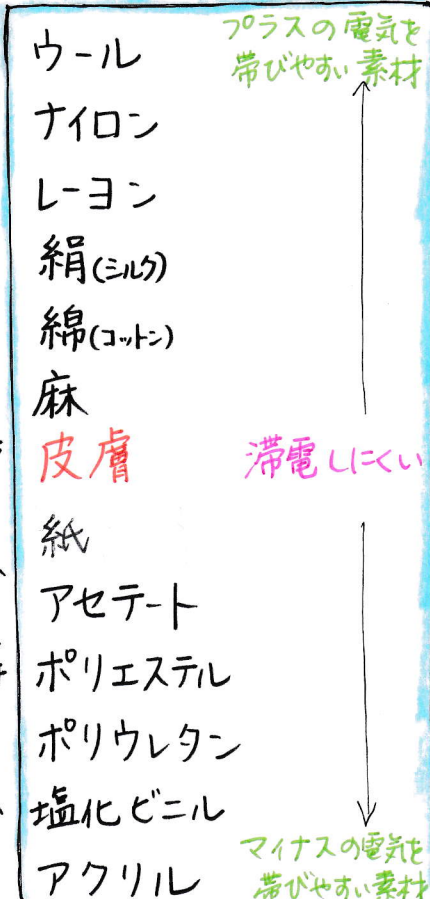
アクリル	41%
ナイロン	31%
レーヨン	27%
ポリウレタン	1%

ポリエステル	38%
アクリル	30%
レーヨン	20%
ポリウレタン	12%

綿	53%
アクリル	35%
レーヨン	7%
ポリウレタン	5%

です。薄くて暖かいことで人気
あります。乾燥肌や身体の水分を
使います。また、登山やサイ
クリングなど、大量に汗をかき
意が必要で、また、登山やサイ
クリングなど、大量に汗をかき

の乾きにくい性質により、身
体を冷やしてしまいう可能性が
あります。



右の表の素材は、隣り合わ
せの素材だと静電気が起きに
く、離れていくほど静電気に
が起きやすくなります。静電気に
より血行不良になることで、
・疲れやすい・だるい・体調
不良が起きやすい・肩こり・
胃腸の調子が悪くなる・貧血
になりやすい・自律神経が乱
れる・ダニほこりを寄せつけ、アレルギーが起る
につながりやすくなります。つまり、上
に着る素材の工夫が要ります。

吸湿発熱インナーをすでに

持っている人は...

- 同じ素材や表ひょうにある近い素材のものは静電気を発生させにくいので、アクリルやポリエステルシャツを着る。
- そもそも電気を溜めにくい綿の服を着る。
- 静電気防止スプレーを使う。
- 手芸用品店等にある導電糸を上着などに縫いつける。
- 柔軟剤を使う。ただし、肌と触れるので、あまりおすすめしません。
- 汗をかきすぎない程度に動く。
じっとしていても吸湿発熱は効果を発揮しません。

子どもにヒートテック?!

よく動き回る子は綿の肌着が最適。
今は静かに過ごし、冷え性の子もいるので、その子に合った肌着を。

全ての肌着で...

- 肌着の寿命は半年~1年
ワンシーズンで替えるのがベストだそうです。
昭和世代はお正月に新調する習慣があった人も多いかもかもしれませんね。
- 締めつけない、でも大きすぎない
跡が残るきつめの肌着は気滞のもと。
血行不良になりますね。
ぴったりフィットが一番暖かく感じます。

少しでも快適な冬が過ごせますように♡

敏感肌・乾燥肌の人には...

- 綿・絹など天然素材のものがおすすめです。絹はたんぱく質でできているので、洗濯にコツが要りますが、最近では洗濯機で洗えるものも増えています。

普段ほとんど動かない冷え性には...

- 身体を動かすことで、筋肉が熱を産生するので、筋肉量が少ない人、高齢などであまり動くことがない人には遠赤外線の表示がある肌着が合います。
- 寝る前の足湯で眠りやすくなるかも。就寝中は足先からの発汗→冷えることがあるので、靴下よりレッグウォーマーが◎。
- その他、室内の湿度を50%程度に保つ。
保湿クリームを塗る。
洗いすぎない。
湯船は40℃以下にする。など

他にも太陽光を吸収することで熱に変換し、保温性を高めた蓄熱保温素材のものもあります。

ウールでできたスーツや制服が多いですが、中に着るのはポリエステル混などより綿100%の方が身体への負担が少ないです。