

～ 毛布は上？下？ ～

立冬が過ぎ、ようやく冬らしくなってきました。
お休みになるときの寝具、暖かくするために掛け布団と共に毛布を使う方が多いと思いますが、それは掛け布団の上ですか？下ですか？
今年最後のかかわら版は、暖かくして睡眠を取る方法をお伝えします。

～ 上に掛ける方が多いようです ～

ここ寒さが増すこの時期になるとインターネットで「毛布は布団の上なのか、下なのか」という議論が巻き起こるそうです。

温かく眠るための布団と毛布の順番について、某ウェブサイトでは、全国500人の男女のうち「毛布を掛け布団の上に敷く」と答えた人は53.4%。

「毛布を掛け布団の下に敷く」と答えた人が45.2%として「掛け布団の上に敷く」派がやや優勢となる結果が出ました。



一方、「日本ふとん協会」によると、開口一番「一概には決まっていない」と話します。

また、素材でも変わるとして「使い心地など、本人の好みによっても変わる」としているようです。

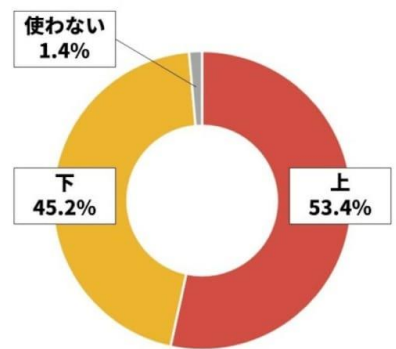
また布団の中に温まった空気を逃がさない、上から蓋をするという意味では、毛布を上からかける方が良さそうです。

ただし、綿布団の場合は体の密着性が低く、少し隙間が空きますので、そこを毛布で埋める感じでの使い方として、毛布を中に入れるという方法があります。

ということで、使っている掛け布団の種類が何なのかによって工夫が変わってきます。

なお、以前は多く見られた綿の掛け布団は、体と布団の間に出来た隙間から冷気が入りやすく吸湿性が高い綿の毛布で隙間を埋めていました。この頃、掛け布団の下に毛布を敷く人が主流だったそうです。

しかし、現在は身体に密着して隙間ができにくい羽毛布団が増えたことに加え、毛布の材質も豊富になったため、掛け布団の上に毛布を掛ける方が熱が逃げにくいとされています。



～ 第3の候補！？身体の下に敷く方法 ～

羽毛布団を使用する前提とはなりませんが、天気予報でご存じ

“ウエザーニュース”によると、もっとも暖かい効果が得られにくいのは、**体の上に直接毛布をかけてしまうパターン**だそう。暖かい状態をつくるには、**羽毛布団を直接体に触れさせることが不可欠で、羽毛は体温を感知して膨らみ、保温性を高める性質**があります。

羽毛布団と体の間に毛布があるとこの効果を遮断してしまうため、**体の上に羽毛布団、その上に毛布という順番が良い**そうです。

また、毛布の素材によっても上下で効果が変わってくるので、上図をご参照下さい。

そしてさらに暖かさをパワーアップさせたいときは、**毛布を体の下に敷くのがおすすめ**です。

ものによっては、背中から冷えて来ている場合もあるので、掛け布団の上にかけるよりも、**体の下に敷いた方が体感的に暖かい**こともあります。

その人の動き、家の環境、部屋の環境にもよりますが、例えば床が冷えている部屋や就寝時に部屋が冷えているような寝室だと床から冷気が伝わってくるため敷き毛布で遮ることも有効です。

寝ている間に体から放出される熱を下から受け止めてくれるので、保温効果バッチリになるそうです。

冷え性の方は特に、掛け布団の上にもう1枚、毛布(なければ薄手の布団)で**“フタ”をすれば、上方向への放熱も防ぐ**ことができます。

～今年もお世話になりました！～

体調を万全に
良いお年をお迎え下さい

<https://maruhiro2103.co.jp>

毛布の素材で羽毛布団との配置を変えよう

動物性繊維なら (ウールやカシミアなど)	化学合成繊維なら (ポリエステルやアクリルなど)
 <p>上 羽毛布団</p> <p>下 毛布</p> <p>羽毛布団より体に密着する</p>	 <p>上 毛布</p> <p>下 羽毛布団</p> <p>羽毛布団の保温性や保温性を逃がさない</p>
<p>冬の寝具、こう工夫する</p> <ul style="list-style-type: none"> 綿布団は日干し、羽毛布団は陰干し 10度以下なら羽毛布団でも毛布を1枚プラス 毛布は素材により、使う場所を変える 	<p>快適な就寝・起床のためのプラスα</p> <ul style="list-style-type: none"> 就寝の少し前に入浴を済ませる 締め付けない靴下を選ぶ 起床時の温度・光を調整する

手持ちの毛布のタグを確認しよう



私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、声かけ頂ければ、何かとお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～

 **マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

