

羽毛布団の効果的な使い方

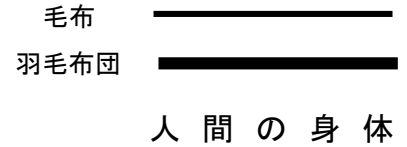
寒い冬の夜、温かく眠るために、掛けるのを増やしたりと、布団の工夫をするひとも多いはずです。

そんなとき、活躍してくれるものの一つに、毛布があります。実はこの毛布、どの位置に入れるかによって、暖かさが変わることを知っていますか？
今回は、毛布を暖かく使う方法について、紹介します。



毛布を上、羽毛布団が肌に触れるように

羽毛布団の上に毛布



冷たく、冬暖かい羽毛布団を、愛用しているひとも多いと思います。実は羽毛布団をかけて暖かい状態をつくるためには、羽毛布団を直接、身体に触れさせることが大切なのです。それは、羽毛が体温を感知することで膨らみ、保温性を高めるといった性質を持っているからです。

その性質を知ったうえで、毛布をどの位置で使うべきかを考えてみましょう。羽毛布団を愛用しているあなたは、毛布を掛け布団の下に入れていませんか？それとも、上に掛けていますか？
そもそも羽毛布団には、動物性繊維が使われています。

動物性繊維は、体温と外気温の差を感じ取って、保温を調整するという性質を持っています。そのため、羽毛布団に直接体温が伝わった方が、保温力が高まるのです。布団に入ったときに肌寒いと感じるのを何とかしたいと考えているなら、身体に直接触れる部分に羽毛布団、その上に毛布を掛ける方が暖かいのです。

そして、真冬にしっかり暖かく眠りたいと思うなら、毛布を敷布団の上に敷き、その上に寝て、羽毛布団をかけるという方法が一番暖かいです。毛布を敷布にすることで、寝ている間に身体から出る熱を受け止めてくれるので、保温効果が上がるのだそうです。羽毛布団1枚では寒いと感じるなら、その上に毛布または薄手の布団を掛けると、さらに暖かさがアップします。

毛布と一口にいっても、使われている素材は、ウールやカシミア、シルク、アクリル、マイクロファイバーなどさまざまです。この毛布に使われている素材によっても、どの位置で使うのが保温効果を高めるかが違ってきます。

ウールやカシミア、シルクは、羽毛布団より吸湿性が高い素材です。そのため、羽毛布団の下に掛ける方が保温効果が高まります。一方のアクリルやマイクロファイバーといった化学繊維は、吸湿効果がほとんどありません。それなら、吸湿効果の高い羽毛布団を直接肌に掛け、その上に毛布をのせる方が暖かくなります。

そしてもう一つ、入れる位置を考えるとときに考慮したいのが、毛布の重さです。毛布は、使われている素材によって、重さが変わります。重い毛布を羽毛布団の上に掛けると、羽毛が潰れてしまうことがあるので、できるだけ軽い素材のものを使うのがおすすめです。自分が愛用している毛布の素材を確認し、一番暖かく使える位置に入れ、冬の眠りの質をあげてみてはいかがでしょうか。