あなたの常識を“衣替え”

# 衣生活あれこれ (19)

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着心地に関する論文がある。

## 下半身を冷やさないように！

寒い季節には、重ね着をすることが多いので肩が凝るという話を聞きます。昭和50年代に、ポリエステル繊維を超極細にすることによって、薄くても暖かい中綿が開発されましたので、以前のように掛け布団が重すぎるとか、綿（わた）入りのスキージャケットが動きにくいなどという着心地の悪さは少なくなってきました。

それでも冬用の衣服は夏用と比べて重いということは事実です。大学生を対象として衣服重量を測定した研究では、冬の衣服重量は女性3・7㎏（夏…1・3㎏）、男性4・4㎏（夏…1・6㎏）と報告されています。

夏との重量差は、上半身に着用するコート類など外側に着用する衣服の重量が多くなることによるものです。上半身に着用する衣服の重量は、ほとんど肩で支えていますので、肩には衣服による圧迫がかかっています。窮屈さと併せて、衣服重量による圧迫が肩凝りにつながっているのかもしれません。外側に着用するコート類には十分ゆとりのあるものが良いですね。

寒い時に、少しでも上半身の負担を軽減し、暖かく過ごすために、下半身の保温をお勧めします。薄くて伸縮性のあるタイツやレギンスなどで、おしゃれも兼ねて着用してみるのはいかがでしょうか。男性用のタイツも増えてきているので、女性だけが恩恵を受けるのではもったいないようです。

足元は、靴下をキチンと着用した上で、ボアの中敷がある靴なども効果的です。タイツなどの衣服は、脚だけでなく腰やお腹部分も覆われているので、全身から見た衣服による被覆面積は案外大きいものです。体の周りに多くの動かない空気をまとうことにつながります。

また、伸縮性があるものは、軽く脚部分を圧迫してくれますので、立ち仕事が多い人では、心臓から下半身に送られる血液をもとに戻す時、ほんの少しですが脚の筋ポンプの手助けをしてくれます。

10年ほど前になりますが、ゼミの卒業生が試合前のウオーミングアップ時に、ジャージーの上下どちらを着用するのが効果的であるかを実験しています。上着を着ないでジャージーズボンだけをユニフォームの上に着用していると、最初は上着着用時より寒く感じるのですが、ウオーミングアップを始めると上着だけの時より、短時間で温まることができました。主観的な温冷感だけでなく、実際に測定した皮膚温や体温変化からも、身体が温まったことが確認できました。

タイツやレギンスとは異なりますが、下半身も冷やさないように心掛けたいものです。