

季節の変わり目 春夏秋冬

寝具の衣替え!

長かった夏も終わり本格的な秋冬シーズンが到来! 寒くなってきたり、暖かくなってきたり季節の変わり目は寝具の衣替えにも最適なタイミングです。心地よく眠るための寝具の選び方や収納方法など「寝具の衣替え」についてご紹介します。



布団を出す時期、しまう時期はいつ? 寝具の衣替えは「寝室の室温」が目安です。

季節を問わず、寝床を一定温度に保つために私たちは布団を変えて対応しています。快適な眠りのための布団の中の温度は32～33℃位、湿度は50%前後が理想的と言われています。

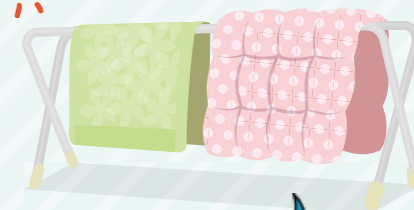
室温の目安	季節	理想の寝具	説明
15℃前後	秋から冬	真綿掛けふとん、羽毛掛けふとん、毛布	室温が15℃以下になってきたら、羽毛布団など保温に優れた布団に衣替えするのがおすすめです。季節によっては気温が10℃以下になってしまう場合もあるので、毛布や真綿の掛け布団、綿毛布や電気毛布も一緒に準備するとよいでしょう。
15℃～20℃前後	春から夏	羽毛掛けふとん	15℃を超え始めると毛布では暑く感じ寝苦しくなります。20℃を超え始めたら毛布も薄手の物に衣替えをしましょう。
25℃前後	夏	綿毛布またはタオルケット	室温が25℃以上になったら衣替えの時期です。寝苦しさを感じるのであれば、タオルケットやひんやりシーツなどに衣替えして快適な睡眠を得るようにすると良いでしょう。
20℃～25℃前後	夏から秋	真綿掛けふとん	室温が25℃を下回る日が続いたら、このタイミングで暑い夏にしか使わない寝具(タオルケット、ひんやりシーツなど)をしまい、秋から冬にかけて使う真綿掛け布団に衣替えするのがおすすめです。

快適な眠りには、やっぱり羽毛布団! 羽毛布団の種類別衣替えの目安

快眠のためには保温力と軽さを両立させることが大事。その両方を兼ね備えた布団と言えば羽毛布団です。羽毛布団の種類による違いを確認しておきましょう。

羽毛布団の種類	羽毛の充填量	季節	室温の目安	説明
本掛け	1.0～1.5kg	冬	15℃以下	冬本番に活躍する羽毛布団で、「本掛け」や「厚め」などと呼ばれています。一般的に室温が15℃を下回ったら準備しましょう。
合掛け	0.6～1.0kg	春・秋	15～25℃	「合掛け」は本掛けよりもやや薄く、少し肌寒いけれど本掛けでは寝苦しいと感じた時が合掛けへの衣替えサインです。
肌掛け(ダウンケット)	0.3kg	夏	25℃以上	「ダウンケット」とも呼ばれ、合掛けよりもさらに薄く軽やかな使い心地です。室温が25℃以上になったら合掛けから肌掛けへ衣替えしましょう。

羽毛布団は収納前のひと手間が大切! キレイに保管するためのケア方法



STEP 1 羽毛布団の干し方

布団を干すときは陰干しが基本です。気をつけたいことは次の3つです。

- ① 晴れた日の10時から14時の間に片面1時間程度で両面を干します。
- ② 干すときは必ず羽毛布団のカバーをつけたまま干します。
- ③ 取り込むときに叩くのは誤りです。叩かないでください。



羽毛布団は紫外線を長時間浴びると劣化してしまいます。それを防ぐために干すときは必ずカバーをつけたまま干します。また羽毛布団は湿気が大敵です。15時以降になると湿気がついてしまうので、長時間干しっぱなしにしないようにしましょう。

●外干しができない場合

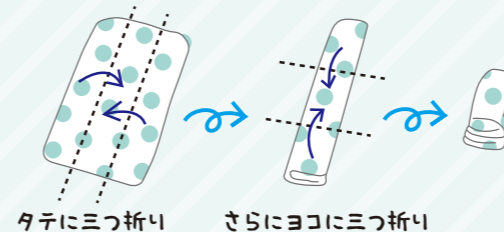
室内に羽毛布団を広げて部屋に風を通すだけでも違います。サーキュレーターなどを使って空気の流れを作りましょう。

STEP 2 羽毛布団の正しいたたみ方

- ① 羽毛布団を縦方向にシングルサイズは三つ折り、ダブル・クイーンサイズは四つ折りにします。
- ② 次に両サイドから三つ折りにします。

★たたむときのポイント★

羽毛布団の中に溜まっている空気を抜いていきます。優しく押しつぶすようなイメージでたたんでいくと、中の空気が抜けてコンパクトにたたむことができます。叩くのではなく、ギュッとゆっくり押ししていくようにしてください。思ったよりも力のいる作業のため2人でたたむと効率よく簡単にたたむことができます。



●布団は圧縮してもいいの?

羽毛布団に限らず、圧縮はあまりお勧めできません。内部が密閉状態になると湿気の逃げどころがなくなり、収納前にせっかく乾燥させたつもりでも、寝具に残った湿気がカビの原因となる不安も! 特に羽毛布団は圧縮してしまうと羽毛がつぶれてしまい、特有のふわふわ感が失われてしまいます。

STEP 3 羽毛布団のしまい方

羽毛布団をしまうときは、収納場所の中でもできるだけ一番上に入れましょう。

干してフワフワにした羽毛布団の上には、ほかの布団や毛布などを重ねないようにします。羽毛布団を収納する押し入れも、晴れた日に空気を入れ替えるなどして乾燥させておきましょう。ふすまを2枚とも中央に寄せると両側に隙間ができるので、押し入れの中の空気が流れやすくなります。可能であればスノコを敷いたり、除湿剤などを併用したりして湿気対策をしましょう。

