

快眠生活のすすめ



イラスト：いとたにらん

第6回

羽毛布団を賢く使う

睡眠改善インストラクター

入江慎介(いりえ・しんすけ)

1978年、神奈川県生まれ。2003年、成蹊大学卒業後、フランスベッド株式会社に入社。15年5月、同社を退職し、父が代表を務めるフランスベッド専門販売店・こみちに移る。趣味は、サッカー、ラーメン屋巡り、屋久島一人旅、横浜F・マリノスの応援、エクストラと多数。
<http://komichis01.web.fc2.com/>



寒くなってきましたね。この季節にこそ威力を発揮し、眠りの幸せを感じさせてくれるのが羽毛布団です。まずは羽毛布団の特長から。

① **軽くて温かい** 良い羽毛布団はとも軽く、まるで温かい空気に包まれて寝ているかのような感覚を得られます。体に負担がかからないため、病院のベッドにも羽毛布団が使われているほどです。

② **吸湿発散性に優れて蒸れにくい** 睡眠の質を低下させる大きな要因は、「蒸れ」です。良い羽毛布団は吸湿発散性に優れるため、快適に眠ることが出来ます。

③ **体にフィット** 保温性に優れた良い羽毛布団はしっかりと体にフィット。寝返りを打つ際にも、冷気の出入りや、「朝、目が覚めたら布団がどこかに飛んでいた」というような心配がないため、快適に眠れるのです。冷え性で悩む女性が、羽毛布団を使って改善されたというケースもあります。

こうすればもっと快適——メリットを生かす

選び方の注意点

ここまで「良い羽毛は」と書いたのには理由があります。羽毛布団にもいろいろあり、鳥の種類・産地、生地、質、ダウン率、メーカーなどにより、大きく品質に差が出るからです。よく「フェザー増量中！」とアピールしている広告がありますが、フェザーに保温性は、ほぼありません。また、量を増やすことで「軽さ」という魅力は失われます。羽毛布団は中身が見えないため、信頼できるメーカーを選ぶことをオススメします。

布団カバーで寝心地が変わる

せっかくの良い羽毛布団でも、掛け布団カバー次第というところがあります。カバーは、肌触りが良くて軽い生地になると、相乗効果でより気持ちよくなります。逆に、生地がガサガサしていたり重たかったりすると、羽毛のメリットも台無しです。筆者もフランスベッド新入社員時

代に高品質な羽毛布団を購入したとき、カバー代を節約した結果、肌触りは悪く、羽毛の膨らみも感じられなくなっていました。そこで思い切ってカバーを変えてみると、一転、ふわあ〜と膨らみ、とても気持ちよい羽毛布団に生まれ変わったのです。これにはとても感動しました。以来、真冬でも半そで短パンで寝られるほど温かく、その気持ちよさが続いています。

掛け布団が重たくないと不安

羽毛布団は軽くて温かい点が魅力なので、それだけで寝るように願っています。しかし、「掛け布団は重たくないと安心できない」という方もいます。

どうしても、という方は、羽毛布団の上に毛布を掛けて使ってください。羽毛布団の下に毛布を掛けてしまうと、熱がこもり、蒸れてしまうからです。

メンテナンス

羽毛布団を干す場合、紫外線が生地を傷めてしまうため、風通しの良い日陰で行なってください。叩かずに、ホコリを軽く払うようにしましょう。どうしても陽の当たる場所に干したい場合は、布団カバーをしたまま干すようにしてください。

羽毛と羽根の違い

羽毛布団にはフワフワとして保温性のある「ダウン」と、軸があって硬い「フェザー」が入っています。ダウンの比率によってその呼び名は変わり、快適さも大きく異なります。「ダウン率」50%以上は「羽毛布団」、50%未満は「羽根布団」と呼ばれます。比率が高いほど温かさを感じられるため、羽毛布団はダウン率90%以上がオススメです。

一年中使える羽毛布団

最近では2枚合わせの羽毛布団が主流になってきています。薄めの「肌掛け」は夏や春に、厚めの「合い掛け」は秋に、肌掛けと合い掛けをくっつけて冬に、と一年中、快適に使用できます。