



涼感寝具で熱帯夜を快適に過ごす

夏の間、特に辛いのが寝苦しい熱帯夜です。暑さで何度も目が覚めてしまい、睡眠不足に悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。今回は、まだまだ続く残暑の熱帯夜をより快適に過ごすための「涼感寝具」の選び方と、それぞれの素材の特徴について詳しく解説します。

天然繊維の涼感寝具

化学繊維に比べて肌にやさしく、アトピーや敏感肌の方でも安心して使えるのが天然繊維の大きなメリットです。

麻（リネン・ラミー）

紀元前から使われてきた歴史ある涼感素材で、日本でも「近江麻」や「小千谷縮」として親しまれています。化学繊維と比較しても優れた熱伝導性を持ち、吸水・速乾性にも長けています。肌に触れた瞬間にひんやり感があり、丈夫でお手入れが簡単なのも特徴です。

綿

天然繊維の代表格で、肌への刺激が少ないため化学繊維でかぶれやすい方におすすめです。近年人気の「ガーゼケット」は、ガーゼ状の生地を重ねた薄手の掛け布団で、タオルケットより軽く通気性に優れています。エアコンで体が冷えすぎてしまう場合は、従来のタオルケットや薄手の肌掛け布団を選ぶとよいでしょう。

接触冷感素材の寝具

人体の熱や汗を素早く吸収・拡散する機能性素材です。その冷感度は「Q-max」という数値で測定でき、数値が高いほど強いひんやり感を得られます。

一般的な化学繊維（ポリエステル・ナイロンなど）

即効性の高い冷感効果がありますが、長時間の接触で熱や水分がこもりやすくなる場合があります。

レーヨン・リヨセル

木材を原料とする再生セルロース繊維で、麻と同等のQ-max 値を持ちながら放熱性・吸湿性に優れています。化学繊維の感触が苦手な方や、より自然な肌触りを求める方におすすめです。

快適な睡眠のための選び方

最適な涼感寝具は、住環境や個人の体質によって大きく変わります。

住環境による選び方

木造住宅：通気性重視で麻やガーゼ素材

鉄筋住宅：断熱性が高いため接触冷感素材も効果的

エアコン使用：体の冷えすぎを防ぐ綿素材

エアコン不使用：冷感効果の高い麻や接触冷感素材

体質による選び方

暑がり・汗かき：吸湿速乾性の高い麻やレーヨン

冷え性：綿やガーゼなど体温調節しやすい素材

敏感肌：刺激の少ない天然繊維

あなたの住環境と体質に合った涼感寝具を選んで、快適な夏の睡眠を手に入れましょう。



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700