



おきさちこさんのコラム ナチュラルな暮らしを楽しむ

その12 肌に直接触れる下着の素材について考える

寒くなってきましたね。本物のおしゃれさんは下着で体温調節をするそうです。直接肌に触れる下着は特に、素材選びが快適さにつながります。

私は、化学繊維を直に着ると、肘の内側や首が痒くなる子どもで、冬は本物の毛糸のパンツ(笑)を履かされていました。当時体操着でもあった化繊のブルマーは、静電気で汚れを吸い寄せると、蒸れるからという母の意見で、体育の時のみ着用していました。

大人になってからシルクのインナーを揃えました。夏は蒸れずに涼しく、冬は薄いのに暖かく、肌トラブルからも優しく守ってくれます。そして去年の冬からウールの下着も仲間入りしています。

子どもの保育園が、本格的に登山やスキーをする園で、環境によっては下着の素材が生死を分けることもあると教わりました。速乾素材が基本ですが、近年流行の、汗で発熱する下着もNGとのこと。レーヨンの比率が高いと、雪山で汗を大量にかくスポーツでは「汗冷え」を起こすそうです。登山用品を探すうちにウール(毛)の下着に出会いました。ウールは汗で発熱するため温かく、しかも速乾性もあり、天然の自浄作用や消臭作用もあり、いいことづくめです。

アクリルたわしで掃除をすると、汚れがアクリルに吸着されて、きれいになりますが、ウール(毛)でたわしを作ると、きれいになりません。アクリルはマイナスに帯電しているため、プラスに帯電している汚れを吸い寄せやすく、ウールはプラスに帯電しているので、汚れをはじく特長があるのです。アクリルセーターが汚れやすいのは、化学的根拠に基づいているのですね。

ウールは、髪の毛と同様、キューティクルがあるため**粉石けんス**

ノールをよく溶かして洗った後、最後にクエン酸でアルカリを中和して仕上げると、縮みもなく、しっとりなめらかな風合いです。下着には何も残留させたくないのも、ぬるぬるした柔軟剤よりも気持ちがいいです。

布巾や寝具には、リネンも優秀です。「麻」は総称で、リネン、ジュート、ラミーなどさまざまな種類があります。

麻=じゃがいも袋のイメージだったので、しなやかなリネンに驚きました。リネンは汚れが落ちやすく、吸湿速乾性に優れ、天然の抗菌力も魅力的。いつか家中のタオルをリネンにするのが、ささやかな夢です。

食べ物を買うときに、裏側の成分表示を見ることと、服や下着を買うときに、品質表示を見ることは似ています。素敵デザインでも、蒸れて痒くなったり、臭くなったり、擦れて肌が黒ずんだりしたら、苦痛ですものね。「下着は見た目より素材」。人間と一緒にかも？

天国のお母さん、毛糸のパンツを嫌がってごめんさい。この歳になってようやくその良さを実感しています。

これまでの「ナチュラルな暮らしを楽しむ」はコチラ

[▶ http://www.shabon.com/column/](http://www.shabon.com/column/)



興 幸子(おきさちこ)さん

大学で天然物化学を専攻し、製薬メーカー、調剤薬局に薬剤師として勤務。安全で気持ちの良い生活法を提案する「ナチュラル家事」の講師として各地で講演中。薬剤師、公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピーアドバイザー、ハウススキー協会認定整理収納アドバイザー



リネンのキッチンクロスで、ガラスの水滴を拭きとると、ケバ立ちもなく、薄いのですばっと拭き取れます。しかも、吊るしておくとおとという間に乾くので、衛生的で、臭くなりません。