

肌と心に寄り添う肌着を。患者様のQOLを高めるケアの輪を広げたい。

MediCure News

メディキュア ニュース by GUNZE

2018
Winter

vol.

4

for WOMEN

【特集】

冷えの対策と肌着の活用方法

【連載：肌着のキホン＜第2回＞】

「洗濯表示」



衣料 グンゼは衣で療やす「衣療」という考え方で、
医療 こちよさをお届けします。

明日をもっと、こちよく
GUNZE

冷えの対策と 肌着の活用方法



気温の低下だけでなく、空調等により“冷える”環境は一年を通してわたしたちの身の回りにあります。肌着の素材やサイズを工夫することで、冷えの予防につながります。

1. 女性の冷えについて

女性は「**体を冷やさないように**」とよく言われます。

女性の場合は妊娠出産に関わる子宮等、大切な臓器への血液循環を滞らせないために、冷えには気を付けたいものです。例えば、妊娠中の冷えが、分娩に影響を及ぼす可能性も研究されています。



(参考) 中村 幸代・堀内 成子・柳井 晴夫 (2013) . 妊婦の冷え性と微弱陣痛・遷延分娩との因果効果の推定 - 傾向スコアによる交絡因子の調整 - , 日本看護科学会 , Vol.33, No.4, pp.3-12.

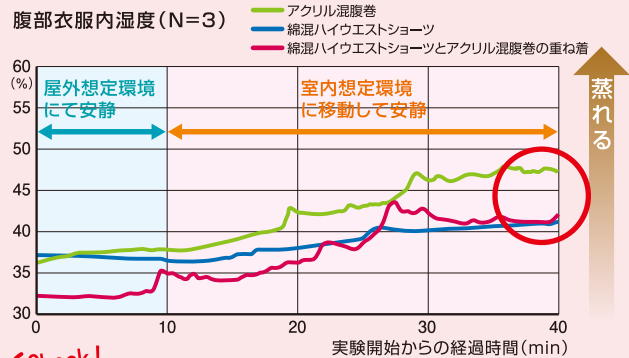
2. お腹を冷やさないために — 腹巻の上手な使い方 —

お腹を保温する肌着としては腹巻が一般的ですが、同じ腹巻きでも素材選びや使い方を工夫することで、よりあたたかく、快適に着用できます。

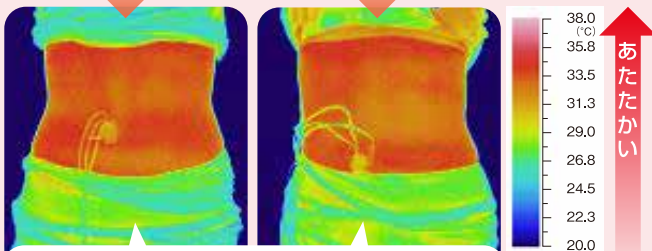


「**アクリル混の腹巻**」と「**綿混のハイエストショーツ**」についてあたたかさを比較してみました。

※屋外想定環境(18°C×50%RH)で10分間、暖房の効いた室内想定環境(28°C×60%RH)で30分間、座位安静したのち、腹部の着衣を脱いで撮影



サーモグラフィーで腹部の表面温度を見てみると…



腹部の保温性は、「アクリル混の腹巻」と「綿混のハイエストショーツ」で大きな差はありませんが…

2枚を重ね着してみると…



肌側にハイエストショーツを着用し、腹巻を重ねるとさらにあたたか!

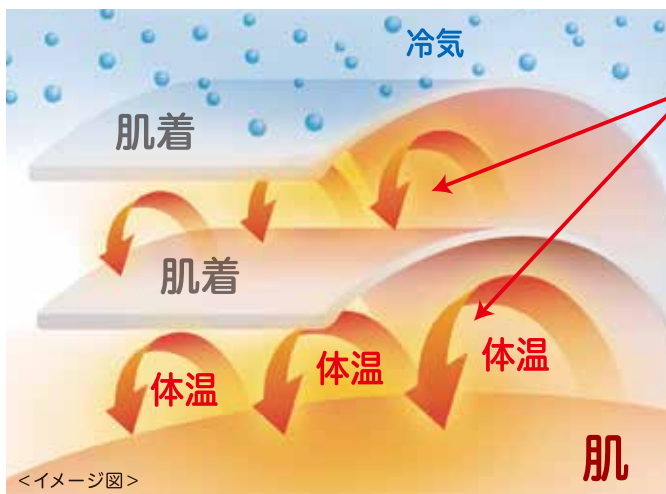
冬でも室内は暖房が効いていて汗をかくことがあり、吸湿性の低いアクリル素材の腹巻を直接身に付けていると、汗が肌に残り、逆に冷えてしまうこともあります。

肌に触れる部分には吸湿性の良い素材の下着を着用し、その上から保温素材のものを重ねると、快適に保温することができます。



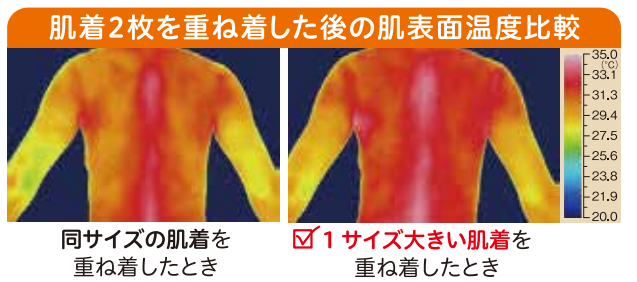
3. 肌着の重ね着のコツ!

「肌着を1枚着用することであたたかく感じる」という経験をされた方も多いと思います。では「もっとあたたかくしたい!」場合、どのようにすればよいのでしょうか?



Check!

肌着と肌の間にあたたかい空気の層を作ることによって保温性がアップします。
1サイズ大きい肌着を重ね着することで、あたたかさがUPしますよ!



まとめ!!
冷え対策には、汗冷えに注意し、冬も吸湿性の良い素材の肌着を身につけましょう。

連載 vol.2

連載:肌着のキホン<第2回>
洗濯表示

2016年12月から洗濯表示が変わったのは、ご存知でしょうか。衣類を購入するときは用途やデザインだけでなく、「洗濯表示」を確認し、家庭での取り扱いがしやすいか等の参考にしましょう。



洗濯のしかた

旧記号



旧記号は洗濯機と手洗いを別の記号で表していましたが、桶のマークにまとめられました。

新記号



洗濯機で洗うことができます。マーク下の線の増加に伴い、より「弱い」洗濯コースを選びましょう。



手洗いができます。洗濯温度の上限は40℃です。

下線の数が増えるごとに作用が弱まる「マイナスパー」と覚えましょう!



乾燥のしかた

旧記号

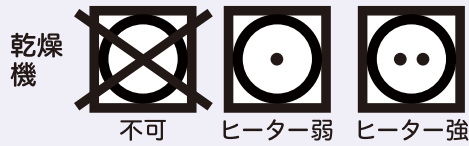


旧記号は自然乾燥しか表示されていませんでしたが、タンブラー乾燥が新設されました。

新記号



※つり干しはハンバーにかけるか小物干しに吊るします。
※平干しは平らな場所に広げます。



× タンブラー乾燥できません
・ ヒーター弱 (排気温度上限60℃)
・ ヒーター強 (排気温度上限80℃)

タテ線は「つり干し」、ヨコ線は「平干し」と覚えるといいですね!

ハイウエストショーツ

帝王切開や分娩など術後の創や肌のお悩みに。
締めつけ感が少ない、お腹をやさしく守る
腹巻と一体になったショーツです。



こんな方に
オススメ!

- 腹部の外科手術後に創を保護したい方
- 妊娠中や産後に優しく肌を包み込みたい方
- 腹部の肌あたりが気になる方
- お腹を冷やしたくない方

締めつけ感が少ない
ゴム
不使用



やさしく包み込む着用感

ゴムを全く使わず、グンゼ独自の編み立て技術によって、ソフトなフィット感とストレッチ性を実現。お腹まわりをすっぽりやさしくサポートします。

着用者
より

- ▶ 肌触りもよく、生地が柔らかいので動きやすいです。(24 歳女性)
- ▶ お腹がすっぽり包まれるのであたたかいです。(29 歳女性)
- ▶ ホールド感が気持ち良かったです。(34 歳女性)
- ▶ 着けている感じがなく、体にフィットしてすぐ着心地が良いです。(40 歳女性)
- ▶ 締め付け感がなくて良かったです。帝王切開分娩など、術後の創の保護ができそうです。(42 歳女性)

メディキュアシリーズ アイテム一覧



低刺激インナー



アーム・レッグカバー



ネックカバー



サポートキャップ



前開きハーフトップ



ハイウエストショーツ



カッティングチューブ



ボクサーブリーフ(尿吸水パッド対応)



インターネット

商品について、より詳しい内容は

グンゼ メディキュア

「メディキュア」ブランドサイト
http://www.medicure-gunze.com/



【商品内容のお問い合わせは】グンゼ株式会社 お客様相談室

フリーダイヤル 0120-167874

受付時間 月曜日～金曜日 9:30～17:00

(土日祝日、年末年始などの休暇を除く)

http://www.gunze.co.jp/support/