

# 正しい寝具のお手入れ

## 健康な生活は快適な睡眠から

一日のはじまりは睡眠からはじまります。質のいい睡眠をとることがその日の体調を決めることにつながります。

## 快適な睡眠のために あなたに合った寝具を

まくら、掛ふとん、敷布団、マットレス。どれも万人に合うというものはありません。ひとりひとり正解がちがうので、あなたに合う寝具を探すことが大切です。



## 寝具の機能を維持させるために 寝具のお手入れを

せつかくいいふとんがあっても、お手入れができていないとその機能を十分発揮できません。それは直接眠りの質の悪化につながります。さらにはふとんの寿命も短くすることにもなります。

毎日使うふとんだからこそ、こまめにお手入れすることがなによりも大切なことです。あなたの眠りのために今できることをやりましょう。

## ふとんを干す

最近は昔に比べ、ふとんを干す頻度が少なくなっているようです。特に綿ふとんのような植物性のわたのふとんは干さないと湿気を発散しないのでジメジメして大変です。また汗により繊維がもろくなることもあり、ふとんの寿命を減らすことにもなります。正しい干し方で定期的に干すことにより、快適な睡眠環境を保持しましょう。

### カバーに入れたまま干す・日陰で干す

できればふとんはいい状態で長年使いたいものです。しかし日差しが強い日にそのまま干すと側生地が傷んでしまい寿命が短くなります。特に瓦屋根で干すことは上からの日光だけでなく、熱した瓦との挟みうちですから絶対にやめましょう。カバーに入れたまま干すことをおすすめします。また、花粉の季節や車の排気ガスがとどく場所ではそれをふとんが吸い込んでしまうことを避けることにもなります。

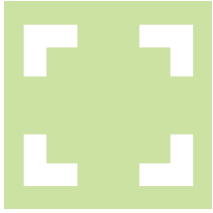
質のいい羽毛や羊毛のふとんなどは通常日陰もしくは風通しの良い部屋の中で干すだけで十分です。といっても日光には殺菌作用があるので、たまには少しの時間だけ裸で干すことも必要と言えるでしょう。

### ふとんを叩かない

ふとんを叩くときに出る埃やゴミは、多くが叩いたときに壊れた繊維です。叩けば叩くほど側生地も中わたも壊れていくのです。ですので軽くはたく程度にして、あとは掃除機で吸うことをおすすめします。

### 夏場の強い日差しでは片面で30分 冬場でも1時間、干し過ぎには注意

逆に日差しが強い日に干し過ぎるとわたの脂分が抜けてしまい、パサパサになってこれも寿命を減らす結果となります。干し過ぎにも注意が必要です。



## ふとんを洗う

汗かきの方は3年、普通の方でも5年を目安に。

カバーをまめに洗っていても、ふとんを定期的に干していても少しずつ汚れは染みついていきます。衛生上もよくないですし、ふとんの寿命を減らすことにもなります。

### 丸洗いとウォッシュابل

ふとんに書かれている『丸洗対応』は業者洗い可、『ウォッシュابل対応』は家庭洗い可ということです。ですが実際は夏用の薄いふとんならまだしも、冬用の大きなふとんを家庭で洗うことは難しいと言えます。

### 羽毛ふとんを洗う注意点

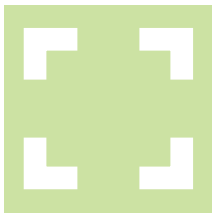
羽毛ふとんやウールのふとんの多くはダウンプルーフ（ウールプルーフ）という吹出し防止用の加工がされており、洗うとそれが取れてしまいます。つまり**吹出しが出やすくなる**ということです。ですので吹出しが気になる方、アレルギーのある方は丸洗いのできる側生地（できるだけ通気性のいいもの）で作られたものを使いましょう。アレルギーの方には糸で閉じず、熱の癒着で閉じられたものもオススメです。

### 家庭で洗う場合は必ず確認を

おふとんを家庭で洗う場合は本当に洗えるかどうか、洗い方はどうか、必ず確認しましょう。ウールのふとんを洗ってしまい縮んでしまったという話はよく聞きます。

### アクアジェットクリーニング

おふとんの汚れは水洗いが一番。しかし、ウールなどは普通に水洗いしてしまうと縮んだり、痛んだりしてしまいます。しかし、このアクアジェットクリーニングは水を吹き付けて洗う、おふとんへの負担が少ない洗い方なので、ウールでも大丈夫です。もちろん羽毛や木綿のおふとんにも最適です。数年に一度のおふとんの洗い、できるだけきれいに洗いたいですよね。



## マットレスのお手入れ

マットレスといっても厚さも違えば重さも違い、素材や加工の仕方もいろいろあります。直敷き用の折れるタイプ、ベッド用の一本のタイプにも分かれますね。ですが基本的なお手入れは当然同じです。マットレスは何もしなくていいと思われがちですが、けしてそんなことはありません。

### マットレスを干す

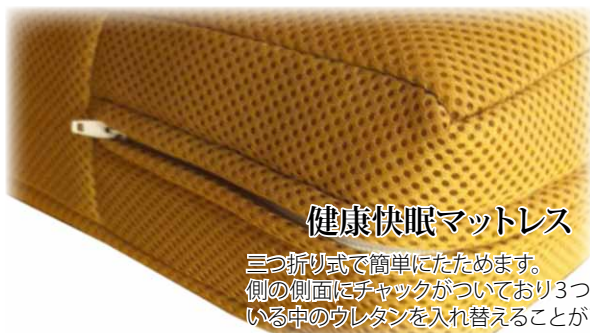
干すといっても大きなマットレスなら外に出すのも一苦労。ですので基本的に風通しのいい部屋の中で**壁に立てかける**だけで結構です。それだけでずいぶん湿気を抜くことができます。外に出して強い日差しにさらすと側生地だけでなく中身も傷んだり融解することもあります。湿気は下に下に行きますのでマットレスと床（ベッド）の間が一番カビが生えやすい場所ということになります。

### 向きを変える

人間は体重の44%が腰部にあるといわれるのでマットレスを長年使っていると腰の部分からへたってきます。へたってくると当然腰がくの字になりますので腰痛、さらには他の場所へも影響が出ることもあります。そうなる**とマットレスを買い替える時期**ということになります。

そこで少しでも**マットレスの寿命を延ばす**ためにできることは、向きを変えることでへたる場所を分散させることです。頭と足を逆にする、裏表を逆にする。この4パターンを一定期間でローテーションしていくとマットレスの使用期間を伸ばすことができます。

また、折れるタイプのマットレスでは側面のチャックを開けて**中身を入れ替える**ことができるものもあります。へたってきたら腰部分を足部分などと交換して使用することで使用期間を伸ばすことができます。



健康快眠マットレス

三つ折り式で簡単にたためます。  
側の側面にチャックがついており3つにわかれて  
いる中のウレタンを入れ替えることが可能です。



# カビを予防する

人は寝ているあいだに平均して夏場には 600cc、冬場でも 300cc の汗をかいていると言われています。それを毎日しているのですから想像するだけでふとんはすごいことになっています。長いあいだ干さずにおいたらカビが生えるのも納得できますね。

## カビが生えやすいのは梅雨と冬

梅雨のじめじめした季節にカビが生えやすいのはわかりますが、意外に寒い冬場にもカビが生えやすいのです。寒い日はよく窓に水滴がついています。それは外気温と室内の気温との温度差によって生じるものです。それがおふとんでも生じているということです。冬は干す日が限られてくることもあり一番気をつけなければならない季節です。窓の水滴を見たら思い出しましょう。

## 除湿パットを敷く

湿気を取り除く除湿パットというものがあります。これはふとんと床の境、ベッドでもマットレスの下、ようは**一番下に敷くもの**です。パットにはセンサーがあり、その色が変わると吸湿できる量が満タンになった合図。干してもらえると元に戻ります。値段によって吸湿量がかなり違ってきます。頻繁にふとんを干せる方は安いものでもいいですが、難しい方は吸湿量が多いものをおすすめします。



### ドライウェル除湿パット

シングル用 10290 円  
ブルーのセンサーが吸湿量が満タンになるとピンクに変わります。吸湿量は約 6 リットル。  
注：写真はマットレスの上に敷いてありますが、実際はマットレスの下に敷いてください。

## 基本は干す

先もお伝えしたとおり、定期的に干すことが一番の予防になります。天気が良くない時期はふとん乾燥機を使うのもいいでしょう。

## スノコの使用

湿気は下へ行きますので、一番気をつけなければならない場所は敷ふとんと床との間です。ベッドでも直敷きでもスノコ状のものを下に置くことで空気の道を作ることができ、通気性がアップすることになります。といってもふとんとスノコの板との設置面は湿気が溜まりますのでお手入れは必要です。



### ハニカムシート

床やベッドの底板に敷くことで、空気の層ができ通気性が増すのでカビ防止になります。また暑い夏などは敷ふとんの下に敷くことで暑さを和らげる働きもあります。

## おふとんを片付ける

長期間使用しないおふとんを片付けるときは、通気性の良い箱か袋に入れることをおすすめします。裸で片付けるのはまだ良いですが、ビニールなどの通気性がないものに入れてしまうとカビの原因、繊維の悪化に繋がります。

また、圧縮袋に入れると、おふとんへの負荷がかかるので極度の圧縮はおすすめしません。

片付けるまえ、使用するまえに一度干すことで、状態の良いおふとんを使用することができます。

## 古くなったふとんは捨てるの？

10年以上木綿のふとんを使っているとふんわり感もなくなり、へたってきます。「もう捨てよう」とおもわれるまえに、「**打直し**」を考えてみてはどうでしょう。打直しをすると、ふんわりとしてカサがでてきます。打直しとは中のわたをもう一度ほぐし直し繊維の方向を整えることです。

羽毛ふとんでも同じことです。「**羽毛をリフォーム**」することで洗浄して余分なゴミや壊れた羽毛を取り除き、新品に近いふんわり感が戻ってきます。打直しやリフォームをすることで、捨てるはずだったものを再利用するというエコに繋がります。**10年を目安**に考えてみてください。



創業1890年 121年の歴史をもつ寝具店

## 自然で快適な眠りをご提案したい

### そのために Sawada ができること

国民の5人に1人は何らかの睡眠障害を抱えているといわれています。ストレスの多い現在社会において健康のために最も大切なことは、質の良い睡眠をとることであるといえましょう。本当に良い眠りを追求するために、さわだは睡眠科学と寝具を連携させながら様々な取り組みを行っています。私どものサポートは「快眠カウンセリング」と「快眠フィッティング」の2つからなります。



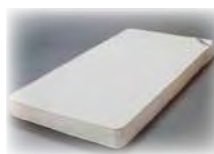
### まくら

あなたとあなたのおふとんにピッタリのまくら選びをお手伝いします。20種類以上のまくらよりお使いの敷ふとんの固さに合わせたもので試し寝していただきご相談させていただきます。



### マットレス

日本トップクラスの品揃え。ヨーロッパのメーカーを中心とした30種類以上のマットレスを試し寝していただいで寝比べをすることができます。体質や環境に合わせたご提案をさせていただきます。



### 羽毛ふとん

上質な原料を体質に合わせて作るには自家製造しかないと店舗奥に「羽毛工房」設けました。ドイツ Lorch 社の羽毛洗浄機・乾燥選別機に加え、羽毛除塵機、サイクロン機能付の羽毛充填機を導入、小売店としては日本でも一、二を争う設備を備えており、製造からリフォームに至るまで一貫してサポートできる体制を整えています。



羽毛ふとんリフォーム・承り中！  
サイズや羽毛量の変更も可能です

### 天然素材

ヒトは動物です。自然な眠りを生み出すためには、ヒトにとって快適でストレスの少ない天然素材を使うべきであると考えます。木綿・麻・羊毛・真綿など厳選した天然素材を工場直送にすることで、リーズナブルなオリジナル寝具としてご提供しています。暑い夏には本麻が最適です。



大人気!暑い夏にはやはり麻!  
本麻クール敷きパット  
本麻クール掛けふとん 新作入荷

## 滋賀医大認定の睡眠指導士や睡眠環境コーディネーターが眠りと寝具のカウンセリングを行います

さわだでは滋賀医科大学睡眠学講座認定の睡眠指導士(上級1名、初級3名)、日本睡眠環境学会認定の睡眠環境コーディネーター、睡眠環境診断士(2名)が最適な眠りの環境づくりをお手伝いいたします。



店舗の西側(元パワ駐車場)に当店の駐車を設けました。わからない場合は商店街の駐車場の利用、もしくは店頭へお付け下さい。

### 眠りのプロショップ Sawada (沢田商店)

〒526-0059 長浜市元浜町 13-27  
TEL.0749-62-0057 0120-17-0057  
URL <http://www.sleep-natura.jp>  
E-mail [info@sleep-natura.jp](mailto:info@sleep-natura.jp)

