



立冬がすぎ、朝晩はぐっと冷え込み、秋も深まってきました。寒くなるこの季節、子どもの服だけでなく肌着もついつい大人と同じようなものを着せたりしていませんか？

様々なメーカーから吸湿発熱素材の肌着が販売されます。寒い時季にはすっかり定番となった商品ですが、汗をかくスポーツ選手や、スキー・登山をする人は着用しないとも言われています。同じ理由から代謝が活発で体温が高く、汗をかきやすい子どもにとっても不向きな場合があります。

今回は、看護師から肌着の選び方についてアドバイスです。

肌着の選び方



【吸湿発熱素材の機能】

- ① 発熱機能：身体から蒸発される水蒸気を熱エネルギーに変換し、素材自体が温かくなる。
- ② 保温機能：繊維の間の空気の層（エアポケット）が発生した熱を逃がしにくくする。

【子どもに向かない理由】

- 吸湿性が高く乾きにくい：熱を効率的に発生させるため吸湿性が高く汗を多く吸う反面、乾きにくいために外気温に冷やされ汗冷えを起こす←**汗かきな子どもは冷えるリスクが高い。**
- 吸湿性が高い：身体から出る水分を良く吸う←**乾燥肌が悪化したりかゆくなったりする。**
- 保温性が高い：発生した熱が逃げにくい←**元々体温が高く汗をかきやすい子どもでは熱の発生が活発になり、温かくなりすぎる。暑くなり汗をかくと更に熱が発生してしまい悪循環におちいる。**

【対策】

日常生活において、子どもに積極的に吸湿発熱素材の肌着を着用させる必要性は高くありません。寒さが厳しく、長時間戸外などで過ごす場合などには使用しても良いでしょう。その際には、吸湿発熱素材の肌着の下に綿 100%の肌着を着せると良いでしょう。湿っていないかこまめに確認し、適宜着替えさせるよう心がけましょう。