

まもなくやってくる花粉シーズン。

一般財団法人日本気象協会の発表(2021年1月20日時点)によると、2021年春のスギ・ヒノキの花粉飛散量は例年より下回るものの、昨年と比較すると九州から関東にかけて多く、四国や東海、北陸、関東の所々で非常に多くなると予報されています※。

昨年花粉症の症状が軽かった人も今年の春は要注意です。

そこで、眠りと寝具のプロ、西川のスリープマスターが花粉シーズンの寝具ケア・寝室環境づくりのコツとおすすめの花粉対策寝具をご紹介します。※一般財団法人日本気象協会「2021年春の花粉飛散予測 第3報」

資料提供：西川株式会社

花粉症と睡眠の関係

息苦しさや鼻づまりなどの花粉症の症状は、寝つきが悪くなったり、眠っている途中で目が覚めて熟睡できなかったりと、睡眠の質の低下を招きます。また、睡眠不足による免疫力の低下は、花粉症の悪化にも繋がります。花粉に負けずぐっすり眠るためにも、花粉対策をしっかりと行い、眠る時の環境を整えましょう。

寝具・睡眠環境の花粉対策



▲花粉が付きにくく落ちやすい衛生寝具「西川のキレイなふとん アレルウォール」

●寝室の掃除はこまめに

室内の花粉が舞うのを防ぐために、こまめに拭き掃除を行ってください。花粉除去機能がある空気清浄機の活用も効果的です。

●花粉から寝具を守るひと工夫

ふとんを干す時は、使わないカバーをつけた状態で干します。乾いたら外でカバーをはずしてから室内に取り込むようにすると、室内へ花粉が入り込むのを防げます。取り込む際には、ふとんの表面を軽く払って花粉を落とすようにしてください。花粉症がひどい方は、ふとん乾燥機やふとんクリーナーを活用するのも良いでしょう。こまめに洗うシーツやまくらカバーは、花粉の付着を防ぐために室内干しもおすすめです。速乾性や防臭機能を持つ素材のものを選ぶと、部屋干しの乾きにくさやニオイの悩みが解消されます。

●花粉が付きにくい素材の寝具を選びましょう

おすすめ素材は、サラサラとした質感で花粉や埃がすぐに落ちやすいもの。毛足の長い起毛素材は花粉をキャッチしやすいので避けてください。お店で実際に触れてみて素材感を確かめるのもよいでしょう。また、アレルギーのもととなるアレル物質を減らす機能寝具もありますので、毎年花粉症でお困りの方は、この春に寝具を見直してみてもいかがでしょうか？

●寝室の湿度は50%程度、おやすみ前はアロマでスッキリ気分

寝室は加湿を意識しましょう。理想的な湿度は50%程度です。また、ペパーミントやユーカリなどは花粉対策や鼻、喉のトラブルに効果的な香りで、おやすみ前に香ると気持ちがスッキリします。アロマオイルやピローミストなど、取り入れやすい方法で活用してください。



花粉対策におすすめ！

『西川のキレイなふとん アレルウォール』商品概要

3つの機能を複合した、西川独自の「アレル物質対策加工」

『西川のキレイなふとん アレルウォール』は、“防ダニ加工”、“防汚加工”、“アレル物質低減加工”の3つの機能を複合した西川独自の「アレル物質対策加工」を側生地に施した衛生寝具です。ご自宅での洗濯も可能で、清潔にご使用いただけます。2020年度グッドデザイン賞受賞。

ダニを寄せ付けない“防ダニ加工”

人間の嗅覚に作用しない、ダニの嫌がる成分を生地に加工し、家庭内のダニに対する防ダニ(忌避)効果があります。

花粉が付きにくく落ちやすい“防汚加工”

生地表面の花粉の付着を軽減し、付着しても簡単に脱落する防汚加工を施しています。

アレル物質を低減する“アレル物質低減加工”

生地に施した加工によって、ダニのアレル物質が繊維上に付着した場合、アレル物質に働きかけ、低減します。

商品特徴

洗えて清潔

アレル物質対策

キレイで気持ちよい

お手入れ簡単

合繊掛けふとん／合繊肌掛けふとん

エルゴノミクス(人間工学)で導き出した、寝た状態に適したフォルムの「3D-Fitキルト」で、通常のキルトより肩口の隙間が少なく体にフィットします。中わたには、わた切れが起こりにくい長繊維“エンドレスファイバー”を採用し、ふとんからのホコリの発生を抑制します。

[価格] 合繊掛けふとん:¥22,000(税込)
合繊肌掛けふとん:¥16,500(税込)
[カラー] ホワイト
[サイズ] 各150×210cm(シングルロングサイズ)



▲西川のキレイなふとん アレルウォール 合繊掛けふとん

敷きふとん／オーバーレイ敷きふとん

側生地が着脱でき、中材も洗うことができる清潔仕様です。敷きふとんは三つ折り可能でコンパクトに収納できます。オーバーレイは、お手持ちの敷きふとんやマットレスの上にお使いいただけます。

[価格] 敷きふとん:¥33,000(税込)
オーバーレイ敷きふとん:¥22,000(税込)
[カラー] ホワイト
[サイズ] 各100×200cm(シングルサイズ)



▲西川のキレイなふとん アレルウォール 敷きふとん

まくら

側生地だけでなく、詰めものにも防ダニ加工のパイプを採用。丸洗いができ、清潔にご使用いただけます。

[価格] ¥8,800(税込)
[カラー] ホワイト
[サイズ] 63×43cm



▲西川のキレイなふとん アレルウォール まくら

掛けふとんカバー／ピローケース／クイック®シーツ

肌に触れるカバリングはコットン100%。掛けふとんカバーは、両サイドのダブルファスナーからふとんを出し入れでき、クイックスナップで着脱が簡単です。

[価格/サイズ]
掛けふとんカバー:¥7,700(税込)/150×210cm
ピローケース:¥2,750(税込)/90×45cm
クイック®シーツ:¥6,600(税込)/100×200×28cm
[カラー] ホワイト・ブルー



▲西川のキレイなふとん アレルウォール カバリング各種

眠りのスペシャリスト「スリープマスター」は、西川・日本睡眠科学研究所認定の資格取得者。眠りのメカニズムや、寝具についての知識を保有し、快適な睡眠環境づくりのアドバイスをいたします。テレビ・ラジオ・雑誌など多方面のメディアで幅広く活躍しています。