

省エネ生活を支える暮らしの知恵「衣の工夫」

文化学園大学教授 田村照子

省エネ生活を支える衣の工夫、「入るを制して、出づるを図る」が原則です。家計の工夫とは反対のようですね。

私達は、体の中で作っている熱を、たえず体の表面から外へ放散することで、体温を一定に維持しています。熱は温度の高い方から低い方へ、温度差に比例して流れますから、気温が高くなると体温との差が小さくなり、放熱が不足して体温が上がりそうになります。このとき脳は暑いと感知して、体温を下げるため発汗を促し、汗の蒸発潜熱による放熱を増加します。ですから、暑い夏には、体の熱の「出づるを図る」、つまり、体表面からの放熱を促し、汗の蒸発を促進するような「衣の工夫」が必要になります。

方策としては、まず衣服と体の間に風を通すこと、その為には通気性の良い布地、ゆとりのある衣服、衿や袖口、裾などの開口部の開いた衣服を選ぶことです。日本では古くから夏の盛装には麻が用いられてきました。麻は涼しとも言われ、接触時のひんやり感があり、通気性に優れ、張りがあって肌にまとわりつかず、汗の吸収が早く乾きやすいという夏向きの特徴を持っています。冷房のない時代の人々は麻の着物の袖口から風を入れて暑い夏を乗り切っていたのかもしれませんが。麻の性質に習った素材選びがお勧めです。

衣服の中にかぜを通すと述べましたが、汗が流れ落ちるほど暑い場合、シャツやブラウス、パンツ等が皮膚に張り付いて不快な思いを経験したことがあるでしょう。アウターによっては、下に吸水性・速乾性の高い下着を着て、汗を吸収させ繊維表面に広げて蒸発させるほうが気持ちよくすごせます。

ただし庶民の夏の過ごし方はもっと簡単、江戸の浮世絵に見るように家でくつろぐ家族はほとんど裸、つまり日射の入らない家の中では、皮膚を覆う面積は少ない方が涼しい、ランニングシャツに短パンが最高ということになります。

一方、日射のある戸外での衣の工夫は「入るを制す」にあります。真夏の日射は紫外線ばかりではなく赤外線(熱線)エネルギーも強烈。これをなるべく体に入れないためには、皮膚の露出は少なくした方が懸命です。この際、帽子やシャツ、ズボン、靴などのように体に接して着用する場合は、日射を反射する白っぽいものの方がお勧めです。黒など濃色の衣服は赤外線を吸収して温度が上がりこれが皮膚から体内に入り体温上昇につながります。日傘のように体から離して用いる日よけの場合は、日射の透過が少ない濃色の方が有効です。涼しげなレースの日傘の効果は見た目以上に期待できません。