

【公開講座報告】

衣服と健康の科学、最前線

—シニアの健康を支える衣生活—

間瀬清美

名古屋女子大学家政学部

公開講座の開催

本部会では、部会内で蓄積してきた研究成果をわかりやすく一般の人々に解説する公開講座を2年に1回のペースで開催している。本年度は12月3日（土）に名古屋女子大学で開催した。被服を学ぶ学生はもちろん、広く一般の人々、特に中高齢者にも幅広く呼びかけ、健康を支える衣生活を継続する意識を高めてもらえるよう啓蒙活動を行っている。

1. 衣服と健康・基礎講座

1) 暑熱環境下での体温調節と衣服による

暑さ対策 小柴朋子氏(文化学園大学)

日本は四季に富んだ美しい国であるが、昨今の夏の暑さには、誰もが閉口している。衣服着用のポイントとして「重ねない」「覆わない」「空気の通り道を増やす」「汗を吸う素材を」「乾きやすい素材」「何より透湿性を」は重要である。

2) 寒冷環境下での体温調節と衣服による

寒さ対策 深沢太香子氏(京都教育大学)

寒冷環境下では衣服を重ね着することなどで体温が好ましい状態に維持されるよう常に体温調節を行っている。特に寒さに弱い生物であるヒトが寒冷環境下で生存するためには衣服は必須のツールとなる。人体の形態による放熱現象の特徴と寒冷環境での生理反応の特徴を把握して、寒さに対する効果的な衣服の着方を実践することは、寒さによる不快感だけでなく、省エネルギー対策にも繋がるであろう。

2. 衣服と健康・関連講座

1) 健康を支えるための運動—体を動かしてみよう—

藤巻裕昌氏(名古屋女子大学)

運動を積極的におこなうことが、健康を支えるものであるという考え方はある程度、認識されてきた。一つの方法として、身近で誰でも簡単にできる体操、ラジオ体操について紹介された。さらに「二代目ラジオ体操第3(日本体操学会)」を実際にその場において皆で、体を動かして行った。

3. 衣服と健康・応用講座

1) 衣服の着用状況調査の結果より

前田亜紀子氏(群馬大学)

季節や気候に応じた衣服の選択は、健康や着心地に関係する。群馬県前橋市は、日本の局地風として有名な空っ風の発生地である。そこで、群馬という土地に特有の風がもたらす冬季の気候に着目し、着用率との関係を調査した。

2) 加齢に伴う体温調節機能の変化と衣服

芝崎 学氏(奈良女子大学)

幼児や高齢者の熱中症は屋内において発生する割合が高く、熱中症による搬送人数の4割以上を高齢者が占めている。暑熱刺激に対する反応において高齢者では熱放散能力が低下しているのは明らかであり、温度上昇に対する認知も低下していることから、遮熱性を高める一方で、放熱を促進できるような衣服が必要なかもしれない。

3) シニアの健康を支援する衣服

諸岡晴美氏(京都女子大学)

加齢による心身の変化が顕在化するシニア層を対象とし、「健康で」かつ「アクティブに」生活するための衣生活支援のあり方を総合的な視点から提案してきた。本講演では、平均寿命と健康寿命の差を短縮し、生活の質の低下を防ぐこと、「老い」に対して積極的なコンセプトをもった繊維製品の開発やその設計指針を導出することを視点に実施してきた研究成果の一部について概説した。

公開講座を終えて

最新の研究成果を一般の人々に聞いていただいた良い機会であり、147名の参加があり、大変盛会であった。

<連絡先>

〒467-8610 名古屋市瑞穂区汐路町3-40

名古屋女子大学 間瀬清美

電話：052-852-9419 mkiyomi@nagoya-wu.ac.jp