

服飾と健康

服飾とは？

人がその生まれたままの体の上に
纏（まと）う衣服、装身具（装飾品）
などのすべてをいう。



衣服とは

- 肉体保護のため身に纏うもの（風雨、日光、寒冷、乾燥など）。
- 富や権力の誇示、所属の組織、思想信条の象徴。
- 帽子、手袋や履物も含む。

装身具とは

衣類と合わせ身を飾る工芸品（指輪やネックレス、ペンダント、イヤリングなど）



装身具の変遷

外敵から身を守る目的で、**魔力物**として常時身につけたのが始まり。装身目的ではなく**呪術的**な意味合いを持っていた。



支配者階級が出現すると自分の**権勢**、**身分**の高さを他者に示す目的で身につけた。



宗教が発展すると神とのつながりを目的として十字架など**宗教的なシンボル**を身につけるようになる



さらに社会が裕福になると一般階級の人間も身につけるようになり、やがては本来の目的ではなく純粋に**美しさ**を目的とした物に変化した。

衣服の起源？

- ①「裸のサル」の人間が衣類をまとうようになったのは約7万年前だったという説
- ②「現生人類がアフリカから世界中に広がり始めたのが約10万年前、アフリカより涼しい地域に住むようになって衣類を考案したのではないか」という説。

人間はなぜ服を着るのか？

1. **実用性**: 寒さ暑さなどから身を守り、体温調節。

外の物理的・化学的危害から身を守る。

2. **社会性**: 職業や身分のシンボル、自己表現。

3. **装飾性**: 美しさの表現、メンタルの強化。

西洋の服の変遷

古代の服



- ギリシャ文明 男女ともに一枚布を体に巻きつけ、シンプルな服装
- 生地などに高級品・下級品の差はあったが、衣服自体に男女や身分の差はほとんど見られない

中世の服



- ビザンツ帝国の時代に至り、絹や宝石や黄金パープル染めに代表される東方の富の流入の影響
- 高位の人々は、金糸刺繍をふんだんに施して宝石を飾った、重くこわばった衣服を着る。

近世の服



- この時代より、人工的に体型を誇張し始め、女性は上半身がV字型に腰を細く見せる
- 男性は、権威を象徴するような高く角のようにふくらませた髪型が流行し、鬘の着用。

近代の服



上半身・スカートとも、動きやすく実用的になる。また、1910年代には、日本の和服など東洋文化に影響を受け、極端に細い裾を持ち筒状の「ホップル・シルエット」が流行した。余計な装飾を外し、布のたるみを活かしたシンプルなスタイルのドレスが流行する。

衣服と健康

1. 体温の保持（強風、寒冷、高温、湿気など）
2. 外的な侵害から体を守る（接触、人間・動物）
3. 良好な精神状態の保持

体温調節

体温を下げる時・暑い時は、抹消の血管を拡張させ、血液を外気に触れさせて熱放散を促す。寒い時は、血管を収縮させ、熱放散を防ぐようにする

寒い時に手足が冷えるのは、手足に血液があまり流れないからであり、これは体の奥が冷えるのを防ぐため

衣服による体温調節

- 保温・保湿性（放熱を防ぐ）
- 通気性（空気が通りやすい、発散性）
- 吸湿性（体内の湿気を吸収する。1時間に平均30～50gの水蒸気が発生）

衣服気温と体温

- 人間の体は、暑くても寒くても体温を37度くらい保つ必要がある。
- 気候に合った衣服を着た場合、肌着と皮膚の間の空気層が常に32～33度、湿度50%前後が理想的である。

季節と皮膚温度

■体の各部によって、体温に違いがある。外気にさらされている部分や、耳たぶや鼻は、比較的体温が低い。

■手は、夏は32～33度ですが、冬には15度～25度と低くなる。外気の影響のないわきの下や直腸が、体の中では最も高い温度を示す。

■一日のうちでも体温には差がある。夜は低く昼ごろはやや高くなるが、最も低いのは、午前4時ごろとされている。

繊維の種類

動・植物繊維

- 植物繊維（綿、麻）
- 動物繊維（絹、羊毛、カシミア、アルバカ、アンゴラ等）

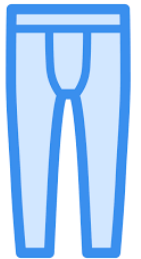
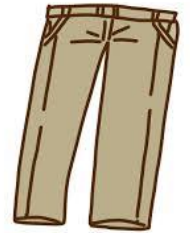
化学繊維

- 再生繊維（レーヨン、キュウブラ、ポリノジック）
- 合成繊維（ナイロン、ポリエステル、アクリル等）
- 半合成繊維（アセテート、トリアセテート、ブロミックス）
- 無機繊維（ガラス、金属）

下着の材質と生死

立山・弥陀ヶ原 吹雪遭難事件

	肌着	中間着	上着	コード	パンツ	ズボン下	ズボン	結果
板倉	綿2	毛2	毛	防水	毛	綿	毛	死亡
三田	毛	毛2	毛	防水	毛	毛	毛	生還
槇	毛	革2	もみ革	登山用	不明	毛	毛	生還



1923年10月17日

間ノ岳の遭難

	肌着	シャツ	セーター	上着	雨具	結果
Z	綿	あり	あり	作業着	ヤッケ	死亡
B	綿	あり	なし	キルティング	ヤッケ	死亡
Q	綿	あり	あり	なし	ヤッケ	死亡
P	綿	あり	あり	キルティング	雨ガッパ	死亡
A	毛	あり	なし	キルティング	なし	生還

(1962年11月4日みぞれ)

登山遭難事故と低体温症

低体温症

人間の生命維持に必要な器官の温度（深部体温）が35℃以下に下がった状態のこと。低体温症になると、最初に「寒気」と「全身的震え」が自覚症状として現れる。その後、早い段階で意識障害が生じ、筋肉硬直、呼吸や脈拍が弱くなりやがて死に至る。

ウール（羊の毛）



利 点

- 肌触りが柔らかい
- 油分を含み、撥水性があって、濡れても保温性がある
- 断熱性が高く、通気性がありながら防寒性と保温性が高い
- しわになりにくい
- 他の繊維よりは燃えにくい

欠 点

- 洗うと縮む■防風性が低い
- 磨耗に弱い
- 触るとチクチク感じる（凸凹）



インナーなど発熱素材：ウールの繊維の構造を化学繊維で再現（生物模倣のバイオミメティクス）

ヒートテック

- 暖かい下着として世界的ヒット
- ユニクロの大ヒット商品として有名
- 非常に薄いわりに、保温性が高い
- 東レイとの共同開発で誕生

今後は夏での冬でも着られる服が誕生する可能性

新品肌着は洗濯でかぶれを防ぐ

- 原料の糸が太かったり硬すぎる。
- 吸湿性や通気性が不十分のため、肌がむれる。
- 衣料自体に原因がある。ナイロンやアクリルなど。
- 衣料加工処理剤（衛生、防虫、防炎、蛍光漂白など）

薄着と健康

- 薄着の習慣をつけると体の防衛力も強まる
- 子供にはできるだけ薄着（基礎代謝量が多い）
- 高齢者や高血圧、心臓病などの人は、寒冷ストレスは逆にマイナスに作用するので用心
- 極端な薄着は、カロリーの損失が大きくなるので不経済。風邪の原因にもなる

衣服と省エネルギー

- 地球温暖化による地球環境問題の議論
- 気候に合わせて、空調や建物などの設計、
着衣による調節などの人間の適応行動
- 人間の快適性を保ち、疲労を低減し、作業
効率を維持もしくは向上

着方と健康

- サイズの合わないきつい服を着ていると
内臓が変形したり、血管が押しつぶされて
血流障害に陥る可能性
- 男性の袋の部分は、体温より数度低く保
つので健康を考えた時は袋を温めない方
がよい
- スエットなど体を締め付けるものを着て
寝ると安眠を妨げる

着替えと健康

- 服を長く着ると汚れる，汗が染みる
- 汗には尿酸や乳酸などの分泌物が含まれ，細菌などに分解され臭い匂いを発する
- 衣服が汗や湿気などでばい菌が生息する環境を作り、衣服に着いている染料、助剤などと化学反応を起こす
- 皮膚は油や垢などの刺激を受け、毛囊炎、皮膚炎、湿疹などの皮膚病を起こす

冷えと健康

「冷えは万病の元」。人間はどんな病気でも結果として血流が詰まったり、滞ることによって起こる。その血流に一番の敵が冷え（寒気）である。



金太郎の腹巻

冷えと健康



首



お腹



腰



背中



足

身体の中で比較的に冷えやすい場所

座布団などの敷物

例えば普段の生活で地面（芝生、土、コンクリートなど）、床などに座る時、場所が冷たいか、濡れているかを確認してから、敷物（座布団、段ボール、雑誌、新聞紙など）を使う習慣化することが良い。寒気と湿気が体に侵入して、腰痛や関節疾患、冷え症、及び腹痛など内臓疾患を引き起こす可能性がある。



ストールなどの羽織る物

教室やオフィス、電車やバスの中で強い冷房による体の不調はよくあること。自分の意思では温度のコントロールができないので、自分を守る羽織る物（ストールなど）を用意することが大事。冷房の冷えによって、冷房病（頭痛、食欲不振、不眠、下痢、免疫力低下、生理不順等）にかかる可能性がある。



ヘソ出しファッション服と健康



女性不妊症や生理痛の主な原因として、お腹の冷えが大きいと言われている

臍

- ツボの中で唯一見えて触れる場所。
- 全身の五臓六腑とつながる。
- 「元気」の宿る場所としてとても大事な処。



帽子・マフラーと健康

1. 脳障害の予防（落下物、衝撃、事故など）
2. 頭痛の予防（日射、低温など）
3. 風邪の予防（寒冷、寒風など）
4. 頸椎症の予防
5. 肩凝りの予防
6. 耳凍傷の予防（耳は比較的体温が低い）
7. 精神健康の向上

＊夏でもスカーフ等を持った方が良い





手袋と健康

1. 凍傷の予防
2. 手の創傷の予防
3. ばい菌やウイルスの予防
4. 手荒れの予防
5. 火傷の予防



靴・靴下と健康

1. 足の創傷の予防
2. 足の凍傷や冷えの予防
3. ばい菌やウイルスの予防
4. 体のバランスの維持
5. 精神健康の向上

* 足首が冷えると、下半身が冷えやすいため、踝以上の靴下が良い

五本指の効果

- 蒸れにくい

 - 消臭効果

 - 水虫予防

- 冷えにくい

- 足の指を動かせる

 - スポーツにも最適

 - 外反母趾防止



まとめ

■服飾の選択

自分の体調、季節、予測の天候、置かれる環境、職業、精神状態などによって、その生地、デザイン、カラーを選択する。

■衣服の保健的働き

体温や水分を一定に調整し、体を保護する、生活活動への対応（運動、睡眠、休養など）の役割がある。

■社会的働き

自己表現（個性、美的感覚、社会習慣、喜び）。地球環境問題の具体的な対処法として、服飾の役割は大きい。一日のスタートは着替えから・・・。

課題：服飾の内容をよく理解し、健康に与える影響を述べてください

文字数：1200字（課題、氏名、学籍番号を記入）

形式：A4サイズ

提出期限：対面授業開始の4月21日（火）

提出場所：対面授業の教室