



おなかの冷えを防ぐ

保温水着で「プール歩き」も快適

健康のために屋内プールで運動する人が多いようです。でも、軽いウォーキングだけという人は要注意。屋内プールでも思いのほか体温は奪われてしまいます。そんなとき、保温水着が守ってくれます。

「おなかや腰が冷えちゃって。トイレも近くなるから、つらかったわね」。東京アスレティッククラブ・TAC中野本店（東京都中野区）に通う中脇知子さん（76）は、そう話す。8年前、中脇さんは初心者クラスにいた。ほとんど泳げず、1時間立ちっぱなし。普通の水着を着ていると「寒くて、いつやめようかと思っていた」。

同クラブのプールは、そうした人のために約30度に保たれている。それでも中脇さんは寒く感じた。

中脇さんを変えたのが保温水着だ。たまたま業者がクラブに訪問販売で来ていた。試着し、プールに入ると驚くほど温かかった。

素材はゴム。ダイビングのと

きに着るウェットスーツと同じで、水を通さない。おなかや腰が水から守られるうえ、脇などから水が入っても体温で温められるので、冷えは感じない。素材の厚さは2ミリほどで、重さも気にならなかった。

千葉工業大の若林斉准教授（温熱生理学）の実験によると、普通の水着で水温29度のプールに入り、じっとしている

と、1時間後には体温が約1度低下する。保温水着だと体温の低下は約0.7度に抑えられた。被験者は成人男性。若林さんは「体温の調節機能が低下しているお年寄りや体の小さい子どもは、冷えるのが早い。冷えれば健康を害することもあるので注意が必要」と話す。

実際、同クラブでは、3歳未満の子どもにも保温水着を着ても

らうようにしている。TAC中野本店の根本竜輔マネジャーは「子ども以外でも寒いと言う人には、保温水着を勧めています」と言う。

水着を購入した中脇さんは、それから2年ほど着用を続けた。「泳げるようになって、暑いなど感じて保温水着から卒業

保温水着

選び方、使い方のコツ

- ぶかぶかたと隙間から絶えず水が入ってきて冷たい。試着して苦しくなくピッタリのサイズを
- 体と水着がそれぞれぬれていると着やすいので、プールに入って着る

水着の効果

- おなかや腰など冷えやすい部分が守られ温かい
- 泳ぐのが苦手な人でも浮力がつくので泳ぎやすい
- ボディーラインがすっきり見える



DCN提供

29℃のプールでの体温の上がり方



普通の水着

保温水着

被験者は成人男性10人。データはWakabayashi他、2006 J Physiol Anthropolから

グラフィック・甲斐 規裕

購入する際の選び方や使い方にコツはあるのか。オーダーメイドの保温水着を販売するDCN（千葉県市川市）の菊地正浩社長は「体にピッタリと合ったサイズを選んでほしい」と言い、試着を勧める。ちょうどいいサイズだと、ボディーラインがすっきり見える効果もあるという。ぶかぶかだと隙間から絶えず水が入りし冷たい。きつすぎると、苦しいことがある。保温水着は、普通の水着の上から着るのが基本だ。プールに入り、体と保温水着をどちらもぬらせば簡単に着られる。使用後は洗濯機を使わず真水で洗い、日陰に干しておけばいい。値段は2万5千円程度と少し高めだが、1着あれば安心してプールを楽しむのではないだろうか。（富田洗平）

インフォメーション

保温水着は、スポーツクラブの利用者のほか、長い時間水中にいる指導者にも人気があるという。ひざや腰など、冷えが気になる部分だけを覆うサポーターもある。腰のサポーターは普通の水着の下に着用する。DCNのウェブサイトを (<http://www.warm suits.jp/>) では、保温水着の着脱方法や手入れの仕方を詳しく解説している。