

この冬の「ボンマルシェ」の「環境衛生学」

寝室のウイルス対策、 していますか？

“安心な眠り”は“寝室の環境づくり”から！

健やかな眠りは健康維持に直結します。とりわけ、「新しい生活様式」のなかで意識したいのは、「寝室の抗ウイルス・抗菌対策、そのための寝具選びです」と、語るのは東邦大学教授の館田一博先生。寝室の抗ウイルス・抗菌対策の重要性を説く館田先生が、今、特に注目しているのが、世界で初めて抗ウイルス・抗バクテリア寝具を開発した「マニフレックス」の新シリーズ「マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロック」です。2児の母であり、家庭での抗ウイルス・抗菌対策に高い意識を持つ俳優の板谷由夏さんが、日頃注意すべきことや、寝具の選び方を、館田先生にうかがいました。

(撮影：天日恵美子／取材・文：角田奈穂子／ヘアメイク：結城春香(板谷さん)／構成：ボンマルシェ編集部)



ボンマルシェアンバサダーに聞きました

Q 寝室の抗ウイルス・抗菌対策していますか？

抗ウイルス・抗菌対策は、今年最大の関心事といえることもあって、数日間でも多くのアンバサダーから回答をいただきましたが、「寝室」に限ると、意識がまだ及んでいないようです。衛生対策が重要な今年の冬。寝具は「洗えない、干せない」というお悩みも多数寄せられ、「抗ウイルス対策ができる寝具」については72%の方が「使用してみたい」と答えています。

調査機関：ボンマルシェ編集部／調査時期：2020年10月28日～11月3日／調査対象：n=175人



教えてくださったのは
館田一博先生(東邦大学教授)

ただたかずひろ 東邦大学医学部微生物・感染症学講座教授。長崎大学医学部卒業。ジュネーブ大学、ミシガン大学の留学等を経て2011年より現職。政府有識者会議「新型コロナウイルス感染症対策分科会」メンバー。

お話をうかがったのは
板谷由夏さん(俳優・「SINME」ディレクター)

いたや・ゆか 福岡県出身。俳優としてTVドラマや映画に多数出演。ニュース番組のキャスターを11年間務めた経験も。ファッションブランド「SINME」ディレクターとしても活躍中。12歳の長男、8歳の次男を育てる母でもある。

抗ウイルス・抗菌対策寝具で安全に眠る“新しい生活様式”を！

板谷 次男が小児ぜんそくを持っていることもあり、寝室の環境には以前から興味がありました。昼間は元気でも、夜、寝つく症状が出てくることがあるので、発作のきっかけになる何かがあるのではないかと考えていたからです。



館田 どんな点に気をつけて寝室を整えていらっしゃいますか。
板谷 掃除機をこまめにかけたり、枕カバーやシーツなどの

寝具を定期的に洗濯したり、シーツとマットレスの間にダニ駆除マットを挟み、半年に1回は交換しています。飼猫が寝室に入らないようにも注意しています。換気も大切なので、朝、起きたらすぐに窓を開けたり、就寝中も空気清浄機を使ったりしています。

館田 どれもとてもいい対策ですね。

寝室は細菌が繁殖しやすい場所

板谷 ただ、ウイルスや細菌はあまり気にしたことがなくて…。寝室は繁殖しやすいのでしょうか？

館田 実はそうなんです。就寝中はコップ1杯の汗をかくと言われてますが、寝具は毎日、それだけの湿気を溜め込んでいます。皮脂や、体からはがれ落ちた皮膚も付着しますし、布団のなかは体温で温度が上昇します。高温多湿で栄養豊富な状態は細菌の繁殖に絶好の環境なんです。

板谷 ウイルスはどうでしょうか？

館田 ウイルスは宿主の人間から離れてしまえば、寝具に付着しても増殖することはありません。でも、1～2日は生存できる生命力を持っています。大型クルーズ船の客室内のウイルス残存について、国立感染症研究所が調査したところ、ベッドの枕から全体の34%にあたる11部屋で検出されたんです。

板谷 寝室は1日の3分の1の時間を過ごす場所ですし、病気のときは寝ている時間がさらに長くなりますものね。ウイルスや細菌がたくさん付着していると考えてもおかしくないんですね。

館田 とくに気温が下がるこれからは、ウイルスが気になる方も多いと思います。

板谷 うちでは今年から、換気のために就寝中も寝室のドアを少し開けているようにしているんですけど、室温が下がる原因にもなってしまいます。冬の換気と室温の関係は悩ましいですね。

館田 ウイルスや細菌は周囲の至る所に存在するので、リスクをゼロにすることはできません。でも、発症の可能性を下げることはできます。体に付着する数を減らしたり、石鹸で洗い落としたりすることが、もっとも効果的な対策なんです。

板谷 私も子どもたちに、まめに手洗いをさせるように心がけています。そのせいか感染症にかかる機会が減ったように思います。

抗ウイルス・抗菌対策の寝具を！

館田 ウイルスや細菌との接触を減らすグッズにも目を向けるいいと思います。最近、注目されているのが、抗ウイルス・抗菌の加工技術が使われている「マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロック」の寝具シリーズです。生地の加工にウイルスの膜をこじ開けて分解する「ベシクル技術」と、ウイルスを固定して拡散を防ぐ銀イオンの技術が使われているユニークな寝具です。

板谷 寝具の中でも、マットレスは洗うのが難しいですし、抗ウイルス・抗菌の加工が施されている製品なら安心ですね。

館田 マットレス以外にシーツや枕カバー、ベッドマットタイプなど、いくつかの種類があるので、今の生活に取り入れやすいのも私はいいと思っています。

板谷 “新しい生活様式”に合わせた寝具の開発も進んでいるんですね。今日はとても勉強になりました。



Product Line Up! ウイルスを99.99%減少させる寝具シリーズ

マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロック

イタリアの寝具メーカー「マニフレックス」が、スイスのハイキュ社の先進テクノロジーを採用して開発した画期的な寝具シリーズは、まさに「新しい生活様式」の必需品！「ベシクル技術」がウイルスを取り巻く硬い膜を急速に枯渇させて分解。強力な抗ウイルス・抗バクテリア性を備える銀イオンが素早くウイルスを引きつけ、拡散を防ぎます。抗ウイルス効果は洗濯30回まで効果が持続。

一度外出すれば、だれでも無自覚・無症状のまま、ウイルスを家中へ持ち込んでしまう危険性があります。ウイルスはドアノブや受話器、トイレなどとともに、枕や寝具やその周辺

ボンマルシェ編集部が使ってみたら
人間工学に基づいた製品でぐっすり眠れました

から集中的に検出されたというレポートもあります。東邦大学教授の館田一博先生は、「マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロック」によって、寝室でウイルスをシャットアウトできるなら、お年寄りや赤ちゃんなどリスクが高い方々にとっては何よりの朗報です」と語ります。

そして、寝具は寝心地の良さも大切。「体をしっかり支えてくれる抜群の安定感。SDGsの観点から金属を使っていないのにこの快適な弾力性！ぐっすり眠れました」とは、編集スタッフの弁。

「ヴィロブロック マットレス」

人間工学に基づいたウェーブ構造が頭部や肩、腰などをサポート。美しい就寝姿勢を保てます。通気性にも非常にすぐれています。/ (S) W100×D195×H21 (cm) 165,000円(税込)～※12年間長期保証付き



HEIQ VIROBLOCKを浸潤加工したファブリックは、メルボルンのピーター・ドハーティ感染・免疫研究所でテストされウイルスを99.99%減少させる効果が実証されています。テストはサンプル生地にウイルスを30分間接触させ残存ウイルスを測定する方法で行われ、30分後のサンプル生地にウイルスは残存せず、その結果、接触対照比で99.99%減少したことが証明されています。マニフレックス×ハイキュ ヴィロブロックシリーズは、こうした効果の実証されたHEIQ VIROBLOCK加工を使用しています。もちろん繊維製品の抗菌性試験ISO20743及び抗ウイルス性試験ISO18184をクリアしています。



「ヴィロブロック ウィング」

日本の住宅事情と生活パターンに合わせてつくられた人気の高い三つ折りタイプのマット。持ち運びにも便利なキャリーハンドルが付いています。/ (ss) W80×D198×H11 (cm) 38,500円(税込)～ ※10年間長期保証付き



「ヴィロブロック ボックスシート」

マットレスやウィング、布団など幅広い寝具に使用できます。取り外しも簡単です。/ (S) W100×D195×H11～27 (cm) 9,900円(税込) ※マットレス別売



「ヴィロブロック トッパー」

マットレスや布団の上のせるだけで「マニフレックス」特有の寝心地と抗ウイルス効果が得られるパッドタイプ。人間工学に基づき、快適な寝心地をキープ。/ (S) W100×D195×H4 (cm) 22,000円(税込)～ ※マットレス別売



「ヴィロブロック ピローシート」

ゴムバンドで取り付ける、たっぷりした大きさのカバーなので、さまざまなサイズの枕にかけられます。/ W80×D50 (cm) 4,950円(税込)