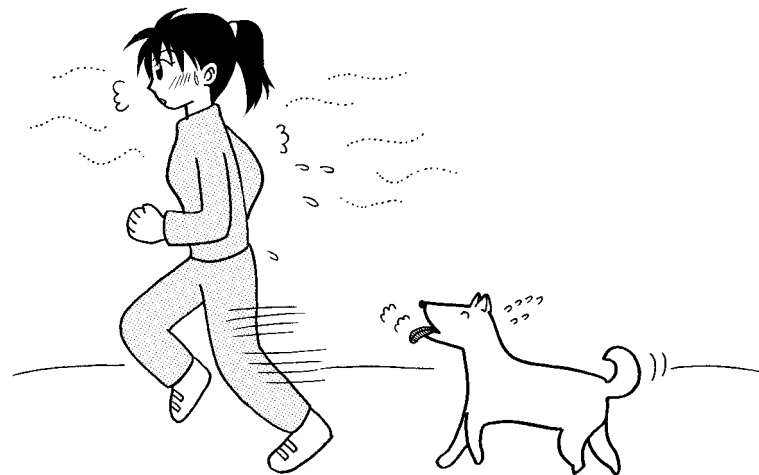


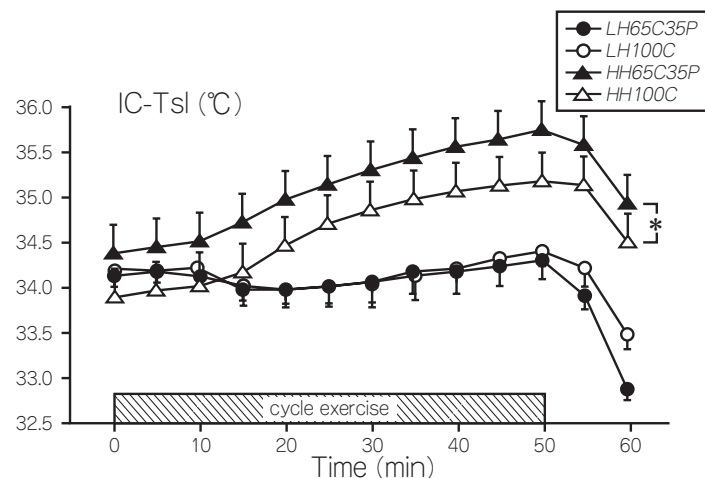
## 環境の湿度変化がスポーツウェア着用時における運動時の体温調節反応に及ぼす影響

研究代表者 神戸大学 井上 真理

運動をするときは汗をかき、運動中の内部の湿度が上昇します。衣服内の温度は最初少し高くなる傾向を示しますが、温度はすぐ低下します。湿度が低い日の運動では、スポーツウェアの素材の差はあまり分かりませんが、周りの湿度が高くなると、保水性が高く放湿性が低い素材（綿）のほうが、衣服内環境の変化が大きく、体温調節のために生体反応もより活発になります。湿度が低いときの運動は、スポーツウェアの素材に関わらず運動をすると涼しく感じ、湿度が高いと逆に暖かく感じます。ただ不思議なことに、周りの湿度が高くて不快感は素材によってさほど違いはありません。どのような素材のスポーツウェアを着ていても、また湿度が高いときも低いときも、運動をすると同じように不快感は増加します。



高湿度下での運動では、綿素材のスポーツウェアで生体反応が活発になる



IC-Tsl : 衣服内平均局所皮膚温  
 LH65C35P : 低湿度環境下での綿65%、ポリエステル35%の混紡布  
 LH100C : 低湿度環境下での綿100%の布  
 HH65C35P : 高湿度環境下での綿65%、ポリエステル35%の混紡布  
 HH100C : 高湿度環境下での綿100%の布