

## 秋の寒暖差に備える寝具選び

日によって気温の差が大きい時期は、寝る前の布団選びも迷いますね。今回は寒暖差に備える寝具の話題です。

早めにポリエステルなどの敷きパッドを用意しがちですが、思いのほか暑い夜もあるので、できれば天然素材の寝具がおすすめです。

例えば「綿」は、適度な保温性に加え**吸湿性も高い**ので、夜中に汗をかいても安心です。寒いかなと感じる場合はボアタイプを選ぶとよいでしょう。

また掛け布団ですが、明け方の冷え込みが心配な場合は、早めに「羽毛の掛け布団」を使ってはいかがでしょうか。

羽毛は温かさが注目されますが、実は**吸湿性・発散性も高い**ので、布団の内部が蒸れにくく、一定の湿度を保つ働きをしてくれます。

