

# すっきり解決

人に見られることがほとんどないこともあり、買った下着をなんとなく着用し続ける人は多い。だが、ワコールのストア営業部、茂木都美子さんは、「ブラジャーは古くなってしまうとバストをしっか

り支えられなくなり、胸が垂れてしまうなどの変化が進んでしまう」と話す。下着の劣化によって、体のラインが変わってしまうのだ。  
「気になったら買った店で計測してほしい。新品は必ず試着して、体にあったものを身につけること（茂木さん）。体重や加齢でも体のラインは変わるので、定期的なチェックを心がけたい。」

ブラの替え時の兆候はいろいろあるという。使用頻度によっても異なるので、買ってからいつまでといった「消費期限」は定められないが、見た目がくたびれてしまったら限界という。「カップがしわしわになってへこんだり、布地の張りがなくなったりしたら替え時」と茂木さん。特にサイドのベルト部分は、布が薄くなったり穴があいたりするので要チェックだ。  
見落としがちなのがストラップの緩みや、カップの下にあるワイヤの変形。何度ストラップを調節してもずれすぎたり落ちてきたりしてしまうのは、ゴムがゆるんでしまったため。バストの形が崩れてしまつたのはいうまでもない。洗

## ヨレヨレ下着…替え時は？

クローゼットの洋服はこまめに整理整頓するのに、パンツやシャツはたまってしまいます。妻もお気に入りはずらいつとよくこぼします。下着はどのタイミングで買い替えればいいのでしょうか？

## ストラップの緩み目安

**蒸れ・肌触り気になったら**

- 見た目がくたびれている
- 調整してもストラップがずれる
- カップがしわしわでへこんでいる
- アンダーやサイドのメッシュゴムが伸びたり薄くなったりしている
- ワイヤが変形している

**ブラ、こんな風になっていたらもう限界**

男性は半年で2~3枚、下着を新調する

パンツ	在庫
× 8枚	
シャツ	× 9

各2~3枚、半年ごとにチェンジ

(グンゼ2016年3月2000人調査の平均枚数)

男性用の下着はいつが替え時か。グンゼ・インナーウェア事業本部メンズ&キッズMD 適な肌着は汗をかいても蒸れない、肌触りが良い、締め付けないの3条件を満たす。洗濯を重ねれば綿素材が傷んでいくので、これらの条件が失われていくぞうだ。ただし、快適かどうか、ストレスを感じるかどうかは人それぞれ。同社が昨年、2000人を対象に行った調査では、パンツ、シャツそれぞれ平均して半年に2~3枚新調していた。「これが買い替えのおおむねの目安になるので」（南さん）



**無料で引き取ってくれる場合も**

- ワコール** 全国約800店で自社製、他社製のブラジャーを受け付け(今年は3月まで)。回収袋は密封されたまま産業用固形燃料に
- ユニクロ** 全店を対象に自社のヒートテックなどを受け付け(通年)。工業用繊維などの材料に

「色あせた下着は着用する人のモチベーションを減退させる」。スタイリストの橋本ワコさんは、色が人の心の動きに影響を与えるという視覚色彩心理学の観点から、早めに替えるよう勧める。  
橋本さんによると、「青は気持ち落ち着かせ、赤はアドレナリンを分泌させて力みなぎる、といった効果がある」という。「こうした色がきれいに出来ない下着を身につけると、それぞれの効果が出ない」（橋本さん）。下着の色や状態はその日の気分を左右する。たかが下着と高をくくらない方が良さぞうだ。

**悩みや経験談をお寄せください**

あなたのひそかな悩みや、家事や暮らし方で解決したい問題をお寄せください。サイト「なやみのとびら」(https://www2.entryform.jp/tobira/)から投稿できます。投稿していただいた内容は「なやみのとびら」や「すっきり解決」などで紹介します。投稿の上、サイトで日経生活モニターにご登録いただいた方には、毎月抽選で図書カードをお送りします。

「色あせた下着は着用する人のモチベーションを減退させる」。スタイリストの橋本ワコさんは、色が人の心の動きに影響を与えるという視覚色彩心理学の観点から、早めに替えるよう勧める。  
橋本さんによると、「青は気持ち落ち着かせ、赤はアドレナリンを分泌させて力みなぎる、といった効果がある」という。「こうした色がきれいに出来ない下着を身につけると、それぞれの効果が出ない」（橋本さん）。下着の色や状態はその日の気分を左右する。たかが下着と高をくくらない方が良さぞうだ。  
(保田井建)