

【夜だけ、もっこふんどし】

◆ 1. パンツのゴムの問題とは？

体は本来、ごく一部が締め付けられただけでも深い眠りが得られない仕組みになっており（＝心身回復力低下）、
○きついゴムは、主に【筋緊張型】の症状
○緩いゴムは、交感神経を刺激して興奮させ、【自律神経型】、【胃腸型】、【免疫型】の症状を引き起こします。しかし、着用が習慣化していると、パンツによる締め付けストレスは「気づけないストレス」となっています。それゆえ、パンツストレスの害は見過ごされています。

◆ 2. ふんどしのメリット

- ① ゴムを使っていないので、締め付けられず、血流がとどこおらない
- ② 風通しがいい（通気性がよく湿度も一定に保たれるため清潔）
- ③ リラックスできる
- ④ 綿、リネン（補足1参照）などの天然繊維なので肌に優しい

◆ 3. 効果

熟睡、便秘・下痢・痔・肩こり・冷え性の解消、腰痛・婦人病の改善、風邪をひかなくなるなど
（他にも、アレルギー性鼻炎、頭痛、胃炎、高血圧、低血圧、むくみ、神経痛、夜尿症、歯ぎしり、水虫、腰痛・嘔吐・めまい・耳鳴りなど精神的な影響による症状、自律神経失調症、過敏性腸症候群、糖尿病、肝機能障害、摂食障害、頻尿、尿道炎、前立腺炎、背腰部痛、下肢関節痛、しみなど多数に効果あり）

◆ 4. 履き方

ヒモの一部にゴムが入っており、そのゴムが体前面に来るように、またそのゴムが肌に触れないようにしてご使用ください（ゴムは、ヒモをいちいちほどかなくも用を足せるようにつけます。用を足す脱ぎ履きの時だけゴムが伸びるような使い方をされて下さい）。

◆ 5. もっこふんどしの作り方（てぬぐい版）・・・予めアイロンで折り目を付けておくと簡単に縫えます

百円ショップで手ぬぐいを購入（長さは87cmと95cmの2種類があります）。
長さ80cmくらいにカットして、ヒモを通せるように両端を縫って本体は完成。
次にヒモを作りますが、長さ95cmの手ぬぐいを使います。
幅約5cmにカットします（手ぬぐいの幅は約35cmですので、5cm幅で7枚切り出せます）。
それを約1.5cm幅になるように縫います（＝ヒモ①）。
長さ14cm、幅1.5cmのゴムを用意し、ゴムの両端にそれぞれヒモ①を縫い付けます（ゴムを1cm重ねて縫い合わせてください）。そして、片方のヒモ①を半分裁断してヒモの完成となります（全長156cmくらい）。
*本体にヒモを通すとき、ゴムが体前面に来るように通してください（脱ぎ履きしやすいです）。

（補足1）リネンについて

快適な「夜ふんどし」生活を過ごすためには、ふんどしの生地選びが重要です。
極上の肌触りで、吸水・発散性がよく、清潔さを保つ素材といえば、リネン（亜麻）がベスト。
日本では「リネン」と「麻」が混同して使われていますが（補足2参照）、高級な洋服、下着、シーツなどに使われるものは、全てリネンです。そんなわけで、体をリラックスさせるためにつけるふんどしには、リネン素材がおすすめです（綿でも十分に効果が得られますのでこだわる必要はありません）。そんなリネンの特徴は、
① 極上でソフトな肌触り（長持ちで、使って洗うほどに柔らかく風合いを増し、肌になじんでいく）
② 汗を素早く吸い取り、乾燥させる（吸水性はコットンの4倍）
③ 雑菌の繁殖を防ぎ、においを抑える（リネンは防カビ性に優れる）

なお、洗濯の際の注意点は、以下通りです。

- ・漂白剤や乾燥機は、繊維を傷める恐れがあります（中性か弱アルカリ性洗剤で漂白剤の入っていないもの）。
- ・蛍光剤入り洗剤は色味を損ないます。

（補足2）リネン（亜麻）と麻

一般的に、“麻”といわれる繊維には、なんと20種類近くあり、麻の中の一つの種類がリネンです（リネンといえば、チクチク、ガサガサというイメージがありますが、それはリネン以外の麻です）。日常私達がよく使うのは、
○リネン（亜麻[あま]）
○ラミー（苧麻[ちょま]）
の2種類だけです。リネン原料のフラックス（亜麻）は、北ヨーロッパの涼しい地方で栽培される1年草の植物、ラミー原料のラミー（苧麻）は、高温多湿な東南アジアなどで栽培される多年草の植物、というように、リネン（亜麻）とラミー（苧麻）は原料からして全く違っています。