

快眠の作法

第 139 号
2026/6/26

Q

敷き布団やマットレスの裏にカビが生えるのは梅雨の湿気が原因ですか？

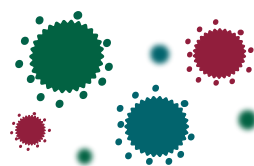
A

空気中の湿気だけではなく、睡眠中に出る汗や結露による水分も原因となりえます。



お布団を敷きっぱなしにせず、定期的に干して湿気を取り除いてください

カビといえば梅雨の季節などで湿気が高いときに発生するイメージですが、**布団に発生するものは人の汗などの水分が原因となることも多いです。**また、冬場でも布団の裏に**結露が発生する場合があります。**布団は体温によってカビが繁殖しやすい温度環境となり、特にフローリングに直置きの場合は熱と湿気がこもりやすくなるため、カビ防止のためには敷きっぱなしにせず、**週一回程度には干して湿気を逃がすことを推奨します。**



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索



★次回第 140 号は 2026 年 7 月 10 日から下記の各ネットページへの掲載、また LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。★次回もお楽しみに!!
('超' 寝具店ヌノヤ HP、'超' 寝具店ヌノヤ楽天市場店、'超' 寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、'超' 寝具店ヌノヤ本店)