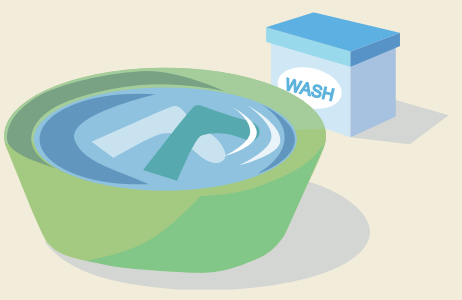
靴下のお手入れ方法

靴下と長く付き合うために普段からできるお手入れ術

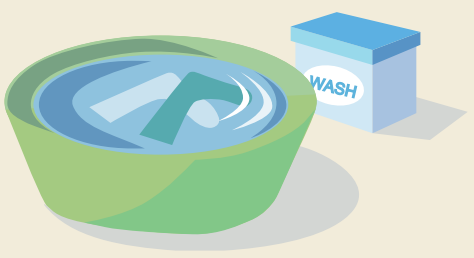
SPECIAL CONTENTS

- ストッキングの基礎知識
- 着圧をはくとどうして脚の浮腫み・疲れが軽減されるの？



靴下のお洗濯方法

お洗濯の前に



ドロ汚れがひどいときは洗濯前に軽く水洗い。簡単に汚れを落としておきましょう。

染み込んだ汚れの場合は、洗濯液（洗剤を 30℃位のぬるま湯によく溶かしたもの）に 1 時間ほど付け置きするとよいでしょう。
但し、商品によっては色落ちする場合もありますので、単独洗いで配色ものなどは注意が必要です。

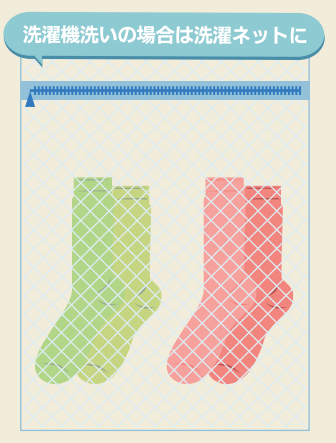
洗濯機で洗う場合

※天然素材（毛･絹･麻など）は手洗いしてください。

一般的なソックスは洗濯機で洗えます。
注水後に洗剤を入れて洗いましょう。
洗剤は中性洗剤を使用し、靴下は裏返しにしてください。

裏返しにすると、汗や皮脂の汚れが落ちやすくなります。
表側に毛玉などができにくく、ほこりなどもつきにくくなります。

洗濯機での洗濯は、他の洗濯物と絡んで変形の原因になることがあります。洗濯ネットに入れて洗うと、絡みや摩擦を防ぎ、洗濯機からも取り出しやすくなります。



手洗いの場合

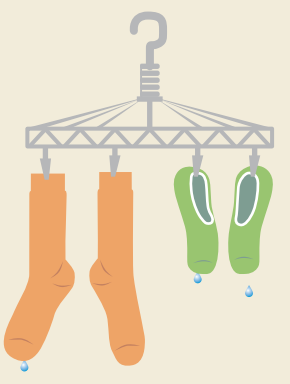
紡毛、絹などの繊細な素材は手洗いが原則。
30℃位のぬるま湯に中性洗剤をよく溶かします。
やさしく押し洗いし、丁寧にすすいでから軽く脱水しましょう。

手洗いの場合も靴下は裏返しにして洗ってください。

乾かす

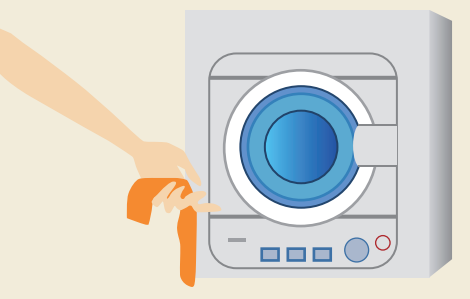
干す場合

口ゴム部分を上にし、直射日光を避け、日陰で乾燥させます。
乾燥後は速やかに収納しましょう。



ドラム式乾燥機の場合

乾燥させすぎないよう、やや湿った状態で取り出し、外気で乾燥させます。



上手なソックスの洗い方

Point

・天然素材（毛･絹･麻など）100% のソックスを長持ちさせる柔軟剤

洗濯、乾燥を繰り返すうちにゴワゴワになってしまわないように、洗濯時に柔軟仕上げ剤を使用してみましょう。
繊維がしなやかになり、肌ざわりもソフトに。繊維間の摩擦を減らすので長持ちさせる効果もあります。

・お風呂の残り湯で変色？

入浴剤の入ったお風呂の残り湯を洗濯に使う場合はちょっと注意。
入浴剤の成分によっては、柔軟剤と反応して、白いものがピンクに変色してしまうことがあります。
柔軟剤を使用する場合やすすぎの時の使用は避けた方がよいでしょう。

・ソックスを痛める紫外線

ソックスに編み込んであるゴム糸は、洗剤や紫外線の影響で劣化が早まることがあります。
洗濯するときは洗剤が繊維に残らないように、よくすすぎましょう。
また、干すときは口ゴム部分を上にして、陰干ししましょう。

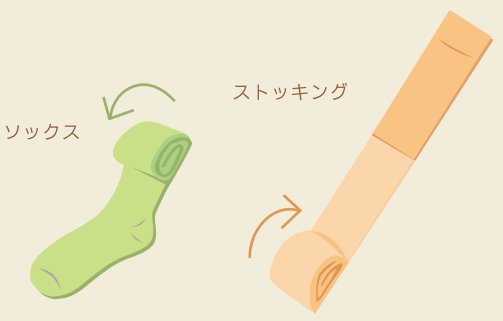
・漂白剤の使い方

頑固な汚れに効果的な漂白剤。でも、ソックスの口ゴム部分に使用すると、痛みを早めてしまいます。
特に塩素系の使用は避けましょう。酵素系や還元型を汚れ部分に使用したら、もみ洗い後の洗濯はスピーディに。

靴下の収納･保管

日頃の収納

ソックスの左右がバラバラになっていると、いざお出かけのときにひと苦労。
もう片方を探すのに時間を取られたり、お洋服とのコーディネートもしづらいものです。
口ゴム部分を重ね、芯にし、巻くようにするとコンパクトにまとまります。
また、ストッキングはまず半分にたたみ、伝線しにくいウエスト部分が外側にくるように端から巻いていきます。



シーズン終わりの長期収納

Point

ソックスの汚れはセーターなどに比べてガンコなため、完全に取り除くのが難しいもの。
長期収納の際のポイントは、汚れに付着しやすい「カビ」や「虫食い」を予防することです。

1. 洗濯したら、しっかり乾燥させる。
2. 防虫剤を靴下の上に散らして収納。ソックスを重ねるときは間にも入れる。
3. 防虫剤は一種類の使用が原則。タイプの違うものは反応しあって溶け、シミの原因になることも。
4. 防湿材をあわせて使うとさらに効果的です。

着圧靴下ってどうして脚の浮腫みや疲れが取れるの？

SPECIAL CONTENTS

ミルキングアクション
milking action
段階着圧設計

milking action

リンパの流れを改善
ふくらはぎは第２の心臓

着圧の効果ミルキングアクション

寝る時以外は立ったり、座ったり、歩いたりで常に足は地面に近い場所にあります。
おまけに足はカラダの中で心臓から一番離れている部分なので、
血液やリンパの流れが滞りがちになりやすい所です。

足のムクミや疲労はこの流れの悪化が大きな原因！
それを防ぐには歩くなどの動作でふくらはぎの筋肉を積極的に動かし、
そのポンプ効果で流れを促すことが重要になります。
これがふくらはぎが人間の第 2 の心臓と呼ばれる所以なんです。

このポンプの効率を良くするために作られたのが着圧ソックス。
ふくらはぎから足首にかけて段階的に絞る
（乳搾りに例え「ミルキングアクション」と呼ばれる動作）ことで、
筋肉の動きをサポート、下半身に滞っている血液やリンパを
上半身に戻すことを助けます。

この作用で足のムクミや疲れを改善することができるんです。

※着圧の効果については個人差があります。

hPaって？

hPa（ヘクトパスカル）は衣服圧力を示す国際単位です。
お天気ニュースなどでもよく耳にする言葉ですが、これは大気の圧力（気圧）の単位として使われています。弾力靴下の締め付けの強さの程度も圧力であらわすことができ、hPa（ヘクトパスカル）は、圧力を示す数値です。

例えば 10hPaとは、指先の面積が1㎠とするとそこに10g（100円玉2枚相当）の重りを載せた程度の圧力をいいます。

知っておきたい

ストッキング･タイツの基礎知識！

SPECIAL CONTENTS

◆デニール

デニールは繊維の太さを表す単位。数が大きいほど太くなります。
一般的にナイロンストッキングは 15 ～ 20デニールです。

◆シアーパンスト

パンストの形態で透明感のあるものをいいます。

◆サポートパンスト

DCY、SCYの糸をレッグに使用したパンストのことをいいます。

◆オペイクタイツ

パンストの形態で厚手のものをいいます。一般に25デニール以上のものをいいます。

◆バルキータイツ

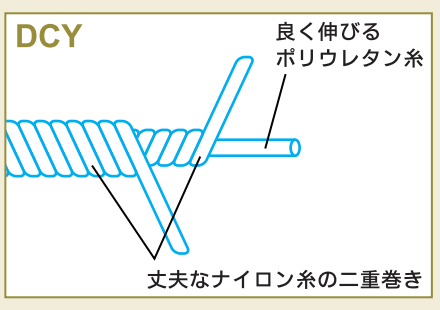
パンストの形態で毛混などの嵩高いタイツをいいます。

◆コンジュゲート

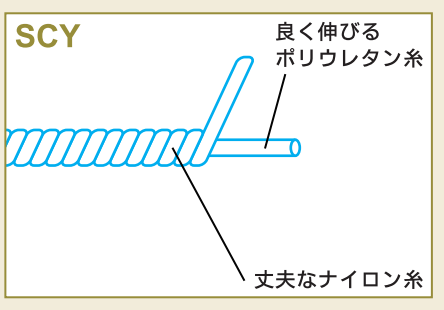
耐熱性の異なる2素材を複合させ、それぞれの特徴をもった糸をいいます。
熱セットするとポリウレタンとナイロンの熱収縮率の差によりコイル状の縮みが発生します。
透明感、フィット力、サポート力ともにバランスのとれた糸で、特に優れたソフト感を持っています。

◆DCY･SCY

サポート糸の構造の違いで丈夫さに差がでます。
ポリウレタンにナイロンを「二重巻き」したのが DCY、「一重巻き」が SCY。
DCYはSCYよりも丈夫です。



ポリウレタンを3倍に引き伸ばした状態で
ナイロン糸を一回巻き、その上からもう一度
逆方向にもう一回巻いた糸をいいます。
SCY に比べてパワーはハードで丈夫になります。



ポリウレタンを3倍に引き伸ばした状態で
ナイロン糸を一回巻いた糸をいいます。パワーは
ソフトで透明感に優れていることになります。

◆ハイゲージ

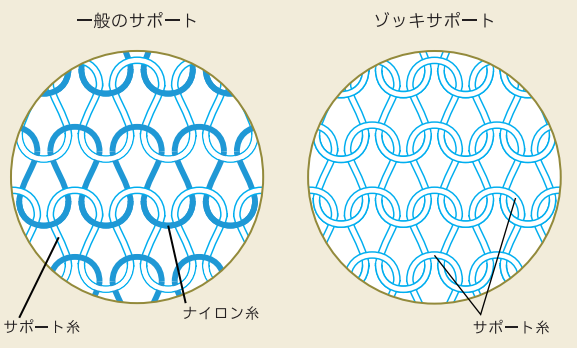
普通のストッキングより編み目が細かく、高いカバー力と
なめらかなフィット感が特徴。キメが細かく、はき心地も良いです。

◆交編

サポート糸とナイロン糸を交互に編んだもの。
一般のサポートタイプストッキングはこの編み方です。
素肌のような透明感が特徴です。

◆ゾッキ

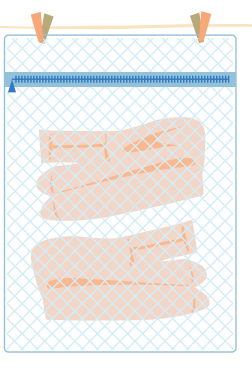
サポート糸だけの平編み。フィット感があり、肌ざわりもソフト。
横縞ができにくく、マットな風合いが特徴です。
伸縮、サポート性ともに強いです。



ストッキングの洗濯･乾燥方法

洗う

手洗い、あるいは洗濯ネットに入れて弱水流で洗濯機洗いし、
脱水します。洗濯後、柔軟仕上げ剤を使用することで肌ざわりもよくなり、引きつれや伝線も起こりにくくなります。

乾かす

陰干しで乾燥させます。
ストッキングは意外とスペースを取り、他の洗濯物とこすれると引きつれやすいので、洗濯ネットに入れたまま吊るし干しにすると便利です。