

DeLonghi

Better Everyday

# デロンギ・オイルヒーター 快眠に導く環境とは

質の良い睡眠は、疲れをとるだけではなく、健康的な体づくりにも深く関係します。日だまりにいるようなあたたかさに包まれるオイルヒーターは、騒音や温風による違和感がほとんどなく、寝室に適した暖房器具。医師に聞くシリーズ「オイルヒーターを医学する」。今回は、深い眠りを得る大切さと室内環境について考えます。



## 質の高い眠りと健康は 密接に結びついています

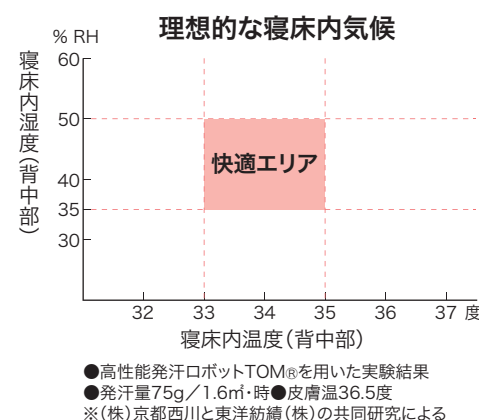
部屋の温度と  
ふとんの中の温度が  
眠りの質を左右する

睡眠は、日中の活動時間に対する休息時間と思われがちですが、心、体、脳のメンテナンスが行われる大切な時間です。ですから、質のよい睡眠をとることは、心と体を健康的に保つために重要な意味をもっています。

人の体は自分では意識していませんが、さまざまなストレスにさらされています。心地よい音楽や香りは快眠を誘うこともあります。光、音、においには睡眠中のストレスの原因になりやすいという一面もあります。個人差はあるものの、眠りに入るときはこれらの過度な刺激を受けない環境を整えるようにしてください。

温度や湿度と密接に関わっており、部屋全体の温度だけではなく、ふとんの中も快適な状態を保つのが理想です。

快適な眠りに導く室温の目安は、男性は18度、女性は20度です。就寝時に理想的なふとんの中の温度は33度。湿度を含めたふとんの中の状態を「寝床内気候」と呼んでいますが、熟睡しやすいのは温度が33度から35度、湿度が35%から50%の範囲です。



開とされています(グラフ)。

この数値には、理由があります。人は眠りにつく前に体温が1度くらい下がります。手足の末端の血液が冷やされ、その血液が全身をめぐることで体温が下がると眠くなるのです。ところが、急激に下がったり冷やしすぎたりすると、脳が体温を上げるよう指令を出し、逆に眠りにくくなってしまいます。同様に体温が上がると、過度な睡眠は得られませ

ん。体温より少し低めの33度を適温と感じるのはそのためです。

適度な室温で  
あたたかさを感じる  
オイルヒーター

このような寝床内気候を考えたとき、日本でも昔から親しまれてきた湯たんぽは理想的な暖房といえるでしょう。輻射熱を利用したオイルヒーター



スリープクリニック調布院長  
遠藤拓郎先生

えんどう・たくろう / 1993年、東京慈恵会医科大学大学院修了。スタンフォード大学、チューリッヒ大学などでの研究を経て、2005年にスリープクリニック調布を開院。医学博士。睡眠医療認定医師、精神保健指定医、精神科専門医。

今回は「アレルギー編」。11月19日(土)掲載予定です。

### 節約型が新登場

ECO運転でエコロジー

新発売の「デロンギドラゴン デジタル」は、周辺温度を感知して、自動で電源をオン/オフしながら室温をコントロールする温度センサー機能付き。エコ運転モードなら、適切な電力レベルを自動で選りながら設定温度よりもわずかに控えめな温度であたためます。だから、電気代がおさえられます。従来型モデルでも機能や設置場所を工夫することで効率的に節電できます。

シミュレーション監修: 酒井孝司教授 (明治大学理工学部建築学科)

デロンギ 従来品	デロンギ ドラゴン デジタル
通常運転	ECO運転
1日の電気代 約110円	1日の電気代 約90円 (16度設定 控えめ運転)

●シミュレーション条件  
【広さ】寝室6畳【時間】8時間  
(22:00~翌6:00)【室温】16度前後  
【外気温】2010年11月~2011年  
3月の東京の1時間ごとの平均気温  
【W数】1200W  
※1kW・時の電気代は22円で計算  
※1200Wモデルをもとに検証

睡眠は毎日とるものです。一日一日の眠りの質が健康につながることを意識して、心地よい眠りの環境を心がけてください。(談)

私もオイルヒーターを利用して

ますが、スイッチを消した後もしばらく熱を帯びているので、脱衣場で使ったオイルヒーターを寝室に運んで部屋をあたためておくなど、エネルギーを有効活用できるのもメリットだと感じています。

ターも適しています。輻射熱は赤外線により物体を直接あたためるため、室内の設定温度をさほど高くしなくてもあたたかさを感じられます。ふとんにも直接熱を伝えるので、おだやかなあたたかさを保ちやすくなります。

New



※写真はTDD0915W



デロンギ・  
オイルヒーターは  
体にやさしいあたたかさ

誕生! 次世代デロンギ。  
ドラゴンデジタル新登場



- ECO運転モード  
自動で最適な電力レベルを選択しながら、設定温度よりもわずかに控えめな温度で運転。消費電力を抑えられます。
- 温度を自動コントロール  
温度センサーが周辺温度を感知し、自動で電源をON/OFFしながら室温をコントロールします。温度設定は10~28度の間で選択可能です。
- デジタル表示  
温度設定や運転モードが一目で分かるデジタル表示。4段階で明るさが調整できるので、就寝を妨げません。
- リモコン付き  
離れていても操作できるリモコン付き。本体にセットできるので邪魔になりません。

「デロンギドラゴン デジタル」	
TDD0915W	TDD0712W
●適用畳数: 4~10畳 ●9枚フィン	●適用畳数: 3~8畳 ●7枚フィン
●1500W(強1500/中900/弱600)	●1200W(強1200/中700/弱500)
希望小売価格 64,800円(税込み)	希望小売価格 59,800円(税込み)

100年以上の歴史をもつ  
イタリアの家電メーカー、デロンギ

デロンギは1902年、イタリア北部トレヴィソの街で生まれた家電メーカーです。ポータブルオイルヒーターを世界で初めて開発し、現在では約70カ国において累計約5,000万台のオイルヒーターを販売するトップメーカーになりました。その他にも、ポタ一つで換気したてのエス

レッソが楽しめる全自動エスプレッソマシンや、キッチンにスタイリッシュに彩る電気ケトル等のキッチン家電、本格イタリア料理の調理を可能にするコンベクションオープン等、イタリアのライフスタイルをご家庭にお届けする製品を多数そろえています。

