繊維療法™

FIBER THERAPY｜OFFICIAL DEFINITION

正式定義書

肌に触れるものから、地球環境と健康を考える。

株式会社HIRYU
Version 1.0 — 2026.11.19

第1章｜繊維療法™の正式定義

繊維療法™とは、株式会社HIRYUが提唱する、肌に触れる繊維製品の選択、使い方、手入れおよび循環を通じて、日々の快適さと健康に配慮し、地球環境の保全を目指す生活の理念および実践である。
肌着、中間着、アウター、寝具、ぬいぐるみなどを、身体と暮らしを包む身近な環境として捉える。素材の名称だけで判断せず、肌ざわり、摩擦、蒸れ、保温性、清潔さ、耐久性と、生産から廃棄までの環境への影響を総合的に考える。
本名称の「療法」は、暮らしの中で身体をいたわる姿勢を表す。医療上の治療法としての有効性が確立した名称ではなく、病気の診断、治療、予防を行うものでも、医療を代替するものでもない。

第2章｜繊維とは何か

本定義書における繊維とは、糸や布などを構成する、太さに対して十分な長さを持つ、細くしなやかな材料をいう。これはNITEの公開資料に示されたJIS L 0204-3の繊維の定義を踏まえた説明である。[1]
衣料用の繊維には、綿・麻などの植物由来、毛・絹などの動物由来の天然繊維と、レーヨンなどの再生繊維、ポリエステル・ナイロンなどの合成繊維を含む化学繊維がある。[2]
繊維の性質に加え、糸の太さ、織り方・編み方、染色・加工、縫製、混用率によっても、製品の肌ざわりや使い心地は変わる。天然・合成という区分だけで、安全性、健康効果、環境への優位性を一律に決めない。

第3章｜肌に触れるものの役割

01. 肌着｜肌との接点を整える

肌に直接触れ、汗や皮脂を受け止め、衣服との摩擦を調整する。縫い目、タグ、ゴムの締め付け、表面のざらつきも確認し、濡れたままにしない。

02. 中間着｜温度と湿度を調整する

肌着とアウターの間に空気の層をつくり、保温と汗の逃がしやすさを調整する。気温や活動量に合わせ、脱ぎ着しやすい組み合わせを選ぶ。

03. アウター｜外の環境から身体を守る

風、雨、寒さ、日差しなどに対応する。用途に必要な機能と通気性、重さ、動きやすさの釣り合いを考え、過度な蒸れを避ける。

04. 寝具｜長時間の接触を心地よく保つ

シーツ、寝間着、掛け物などの肌ざわりと、寝床内の温度・湿度を整える。洗濯表示に従って洗浄・乾燥し、清潔さを保つ。乳児の寝床は安全を優先し、顔を覆う柔らかな寝具やぬいぐるみを置かない。

05. ぬいぐるみ｜触れる心地よさを大切にする

抱いたり触れたりする身近な繊維製品として、表地だけでなく中綿、毛羽落ち、洗いやすさ、乾きやすさを確認する。対象年齢と使用上の注意を守り、ほこりや汚れをためない。触れることによる感じ方には個人差があり、医学的な効果を保証しない。

第4章｜アトピー性皮膚炎への生活上の配慮

アトピー性皮膚炎では、衣類との摩擦や汗などが刺激となる場合がある。医師の診断と治療を基本とし、繊維製品は個々の肌の状態に応じて選ぶ。[3]

柔らかく表面のなめらかな生地、締め付けの少ない形、肌に当たりにくい縫い目やタグを選ぶ。素材名だけで適合を判断せず、着用時の刺激や蒸れを確かめる。

汗で濡れた衣類は着替え、汗を長時間残さないようにする。汗をかくこと自体を一律に避ける必要はない。洗濯は表示に従い、洗剤を適量使用して十分にすすぎ、よく乾燥させる。[3]

かゆみ、赤み、湿疹などが増した場合は、その製品の使用を見直し、皮膚科医に相談する。特定の繊維やオーガニック素材がアトピー性皮膚炎を治す、またはすべての人に刺激がないと断定しない。処方薬や保湿などの治療を自己判断で中断しない。

第5章｜繊維と海洋汚染

繊維製品は、製造、着用、洗濯、廃棄の過程で微細な繊維を放出することがある。合成繊維から生じたプラスチックの微細片は、マイクロプラスチックの発生源の一つであり、排水などを通じて河川や海へ移動し得る。排水処理ですべてを除去できるわけではない。[4]

天然由来の繊維も微細な繊維を放出し、染料や加工剤などの影響も考える必要がある。天然素材なら環境への負荷がなく、海に捨ててもよいという意味ではない。[4]

衣服と海は、日々の手入れや資源の流れを通じてつながっている。目に見えにくい流出にも関心を向け、製品設計から回収・処理までを考える。

第6章｜環境保全のための実践

必要なものを必要な量だけ選び、修繕しながら長く使う。生産地、原料、染色・加工、耐久性、修理のしやすさ、包装について、確認できる情報をもとに選択する。

衛生上必要な洗濯を行いながら、製品の表示に適した方法で過度な摩擦や傷みを抑える。繊維の捕集用具は、対応する製品と使用条件を確認して活用し、捕集したくずは排水口へ流さず、地域の分別方法に従って処理する。

使える製品は再使用へ、使い終えたものは地域や事業者の回収条件に沿って資源循環へつなぐ。環境への配慮は、原料名や認証の有無だけで完結させず、水、エネルギー、化学物質、廃棄物など、製品の一生を通じて考える。

第7章｜「服用」の歴史的な意味

今日「服用」は薬を飲む意味で広く使われるが、辞書には、衣服を身につけることや、その衣服を表す意味も記されている。『精選版 日本国語大辞典』は、この衣服に関する意味の用例として『続日本紀』の715年の記事を挙げている。[5]

衣服を身につける営みを、身体との関わりから見つめ直す手がかりとして、この言葉の歴史に目を向ける。ただし、この語義や用例は、衣服が薬であったことや、特定の繊維に疾病の治療効果があることを示す根拠ではない。

第8章｜HIRYUからのメッセージ

肌に触れるものから、地球環境と健康を考える。
毎日着る一枚、眠るときに触れる布、大切に抱くぬいぐるみ。その選択は、自分の心地よさとともに、つくる人、使う資源、そして海や土の未来につながっている。
一人ひとりの体質、年齢、暮らし、予算に合った選択を尊重する。今あるものを大切に使うことも、できることから手入れを変えることも、その一歩となる。
HIRYUは、確認できる事実と理念を区別し、科学的知見の更新に学びながら、肌へのいたわりと環境への配慮を日々の暮らしへつなげていく。

参考資料

[1] NITE公開資料：繊維の定義（JIS L 0204-3を紹介）
[2] 関税中央分析所「織物の分析」（税関公式サイト掲載）
[3] 日本皮膚科学会ほか「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2024」
[4] 欧州環境庁（EEA）：繊維由来のマイクロプラスチック
[5] コトバンク「服用」：デジタル大辞泉・精選版 日本国語大辞典

制定・管理情報

正式名称：繊維療法™
文書名：繊維療法™ 正式定義書
理念：肌に触れるものから、地球環境と健康を考える。
制定・発信：株式会社HIRYU
初版公開日：2026年11月19日
文書版数：Version 1.0
本書はHIRYU独自の理念を示すものであり、公的な医療基準や製品認証ではない。™の表記は商標としての使用を示し、登録済みであることを表すものではない。