

『空気で答えを出す会社 ダイキン』

ダイキンは空調専門メーカーとして、これまでも、これからも、様々な生活空間に起こる「空気の課題」を解決していきます。

首都圏在住の男女 400 人に聞いた「冬の睡眠時における空気の困りごとと寝室環境調査」

半数近くが冬の睡眠に“満足していない”

寝室の「乾燥」「寒さ」が冬の睡眠満足度を低下させている !?

冬の寝室でも温度・湿度（しつど）コントロールが重要な理由とは

杏林大学名誉教授 古賀良彦先生とダイキンがおすすめする冬の寝室環境の整え方

ダイキン工業株式会社は、2017年に「空気で答えを出すプロジェクト」をスタートし、「空気の課題」を解決するさまざまな取り組みを行ってきました。

近年はリビングの大型化に伴い、空調4要素（温度、湿度、気流、清浄度）のコントロールによるリビング空間の快適性に対する意識が高まりつつあります。しかし寝室の空調については、暑さ寒さをしのげる“必要最低限”のものでいいと考える人もいて、その優先順位は低くなりがちです。一方で睡眠はというと「睡眠負債」（睡眠不足が蓄積した状態）という言葉が話題になるほど、睡眠と私たちの生活の質（QOL）との密接な関係性について、今改めて注目が集まっています。

そこで、首都圏在住の男女400人を対象に、「冬の睡眠時における空気の困りごとと寝室環境調査」を行いました。加えて、睡眠について詳しい杏林大学名誉教授 古賀良彦先生に聞いた、冬の睡眠の重要性と快適な睡眠のための寝室環境の整え方と、ダイキンがおすすめする睡眠時のエアコン暖房の上手な使い方について紹介します。

冬の睡眠時における空気の困りごとと寝室環境調査結果

1	冬の睡眠に“満足していない”人は約半数（4割以上）存在 “満足していない” 男性44.5%、女性 43.0%	P 2
2	冬の睡眠時の二大困りごとは「乾燥」と「寒さ」 男性は「のどの乾燥」（56.0%）、「肌の乾燥」（38.5%）、「空気の乾燥」（33.0%）の順 女性は「のどの乾燥」（61.5%）、「手足の冷え」「肌の乾燥」（48.0%）の順	P 2
3	冬の睡眠時にエアコン暖房を使っている人は約5割（48.0%）に及ぶ 1割超（12.5%）は「つけっぱなし」で朝まで使用	P 3
4	冬の睡眠時にエアコン暖房を使うことで気になることは 「電気代」（男性63.5%、女性67.5%）と「空気の乾燥」（男性57.5%、女性67.0%）	P 3
5	冬の睡眠時における加湿器使用は男女ともに約4割 エアコン暖房以外の寒さ対策は男女ともに「靴下をはく」こと	P 4
6	冬の睡眠時に加湿器を使うことで気になることは 「給水タンクのお手入れ」、「部屋の結露」	P 4

冬の睡眠に“満足していない”人は約半数（4割以上）存在

冬の睡眠に対する満足度を聞いたところ「満足している」「満足している」「どちらかという満足している」と答えなかった「満足していない人」（「満足していない」「あまり満足していない」「どちらでもない」）の割合は、男性で44.5%、女性で43.0%となりました（図1）。男女ともに半数近く、4割以上もの人が冬の睡眠に満足していないようです。

Q: あなたは冬(12月～2月)の睡眠について、どのくらい満足していますか、

※単一回答

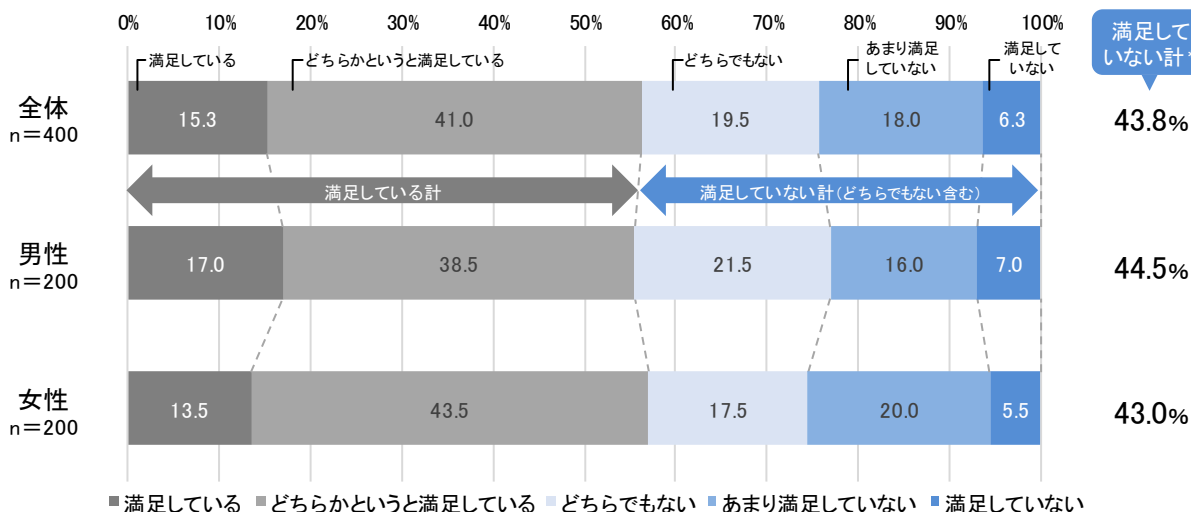


図1 冬の睡眠に対する満足度

*「満足していない」「あまり満足していない」「どちらでもない」の計

冬の睡眠時の二大困りごとは「乾燥」と「寒さ」

睡眠に対する満足度が低い理由を探るために、冬の睡眠時に困っていることについて聞いたところ、男性で最も多かったのは「のどの乾燥」（56.0%）で、「肌の乾燥」（38.5%）、「空気の乾燥」（33.0%）が続きます。女性で最も多かったのは男性同様「のどの乾燥」（61.5%）でしたが、続いて「手足が冷える」が「肌の乾燥」とともに同率（48.0%）で挙げられています（図2）。「乾燥」と「寒さ」は冬の睡眠時の二大困りごとといえそうです。

Q: あなたは、冬(12月～2月)の睡眠時に困っていることや気になっていることはありますか。

※複数回答

■ 男性(n=200)
■ 女性(n=200)

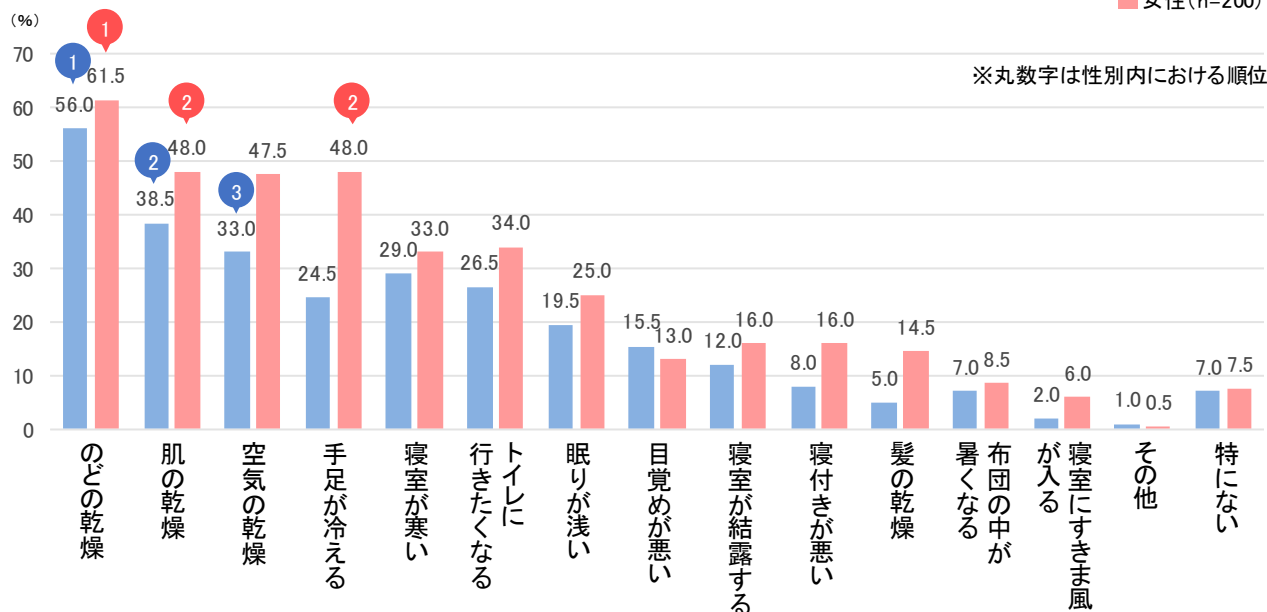


図2 冬の睡眠時の困りごと

冬の睡眠時にエアコン暖房を使っている人は約5割（48.0%）に及ぶ

冬の寝室の空気環境は実際にはどうなっているのでしょうか。冬の睡眠時にエアコン暖房を使用しているか聞いたところ、約5割（48.0%）の人が睡眠時にエアコン暖房を使用していると回答しています（図3）。また、朝までつけっぱなしという人も12.5%おり、冬の睡眠時にエアコン暖房を使用することは、もはや珍しいことではなさそうです（睡眠時のエアコン暖房の上手な使い方についてはP7を参照ください）。

Q: あなたは冬（12月～2月）の睡眠時にエアコン暖房を使用していますか。
※ここでのタイマー設定とは、就寝後から一定の時間が経った後に電源をオフにする設定のことです。

※単一回答

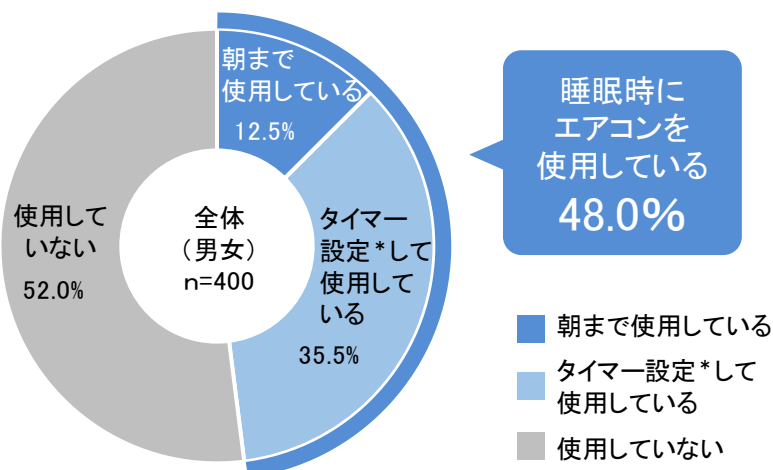


図3 冬の睡眠時におけるエアコン使用

冬の睡眠時にエアコン暖房を使うことで気になるのは「電気代」と「空気の乾燥」

ただし、冬の睡眠時にエアコン暖房を使うことに対しては気になることもあるようです。冬の睡眠時にエアコンを使うことについて気になることを聞いたところ、男女ともに最も多かったのは「電気代がかかる」で、以下「空気が乾燥する」、「喉が乾燥する」が続きます（図4）。なお「その他」を除くすべての項目で、女性の方が冬の睡眠時のエアコン使用について気になる人が多くなっています。

Q: あなたは、冬（12月～2月）の睡眠時にエアコン暖房を使うことについて気になることはありますか。

※複数回答

■ 男性（n=200）
■ 女性（n=200）

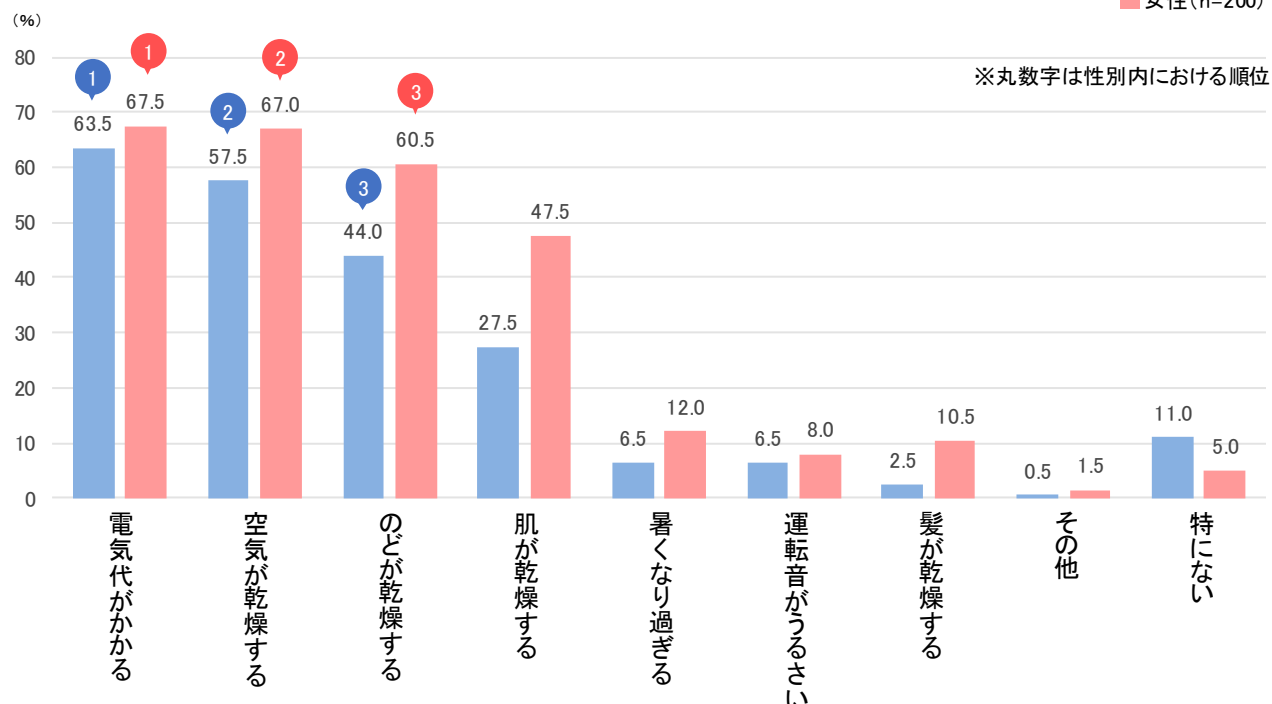


図4 冬の睡眠時にエアコン暖房を使うことについて気になること

冬の睡眠時における加湿器使用は男女ともに約4割

冬の睡眠時に喉や肌の乾燥に困っている人が多いです（図2）。そこで、冬の睡眠時にエアコン暖房以外で何かしていることはあるのかその対策を聞いたところ、「加湿器を使う」が男女ともに約4割（男性39.0%、女性40.5%）に達し、冬の睡眠時における加湿に対する意識は高まりつつあるといえそうです（図5）。寒さ対策としては、男女ともに「靴下をはく」が最も多く、男性の約2割（19.5%）、女性の約4割（38.5%）が靴下を履いています。

Q: あなたは、冬（12月～2月）の睡眠時にエアコン暖房以外で何かしていることはありますか。

※複数回答

■ 男性（n=200）
■ 女性（n=200）

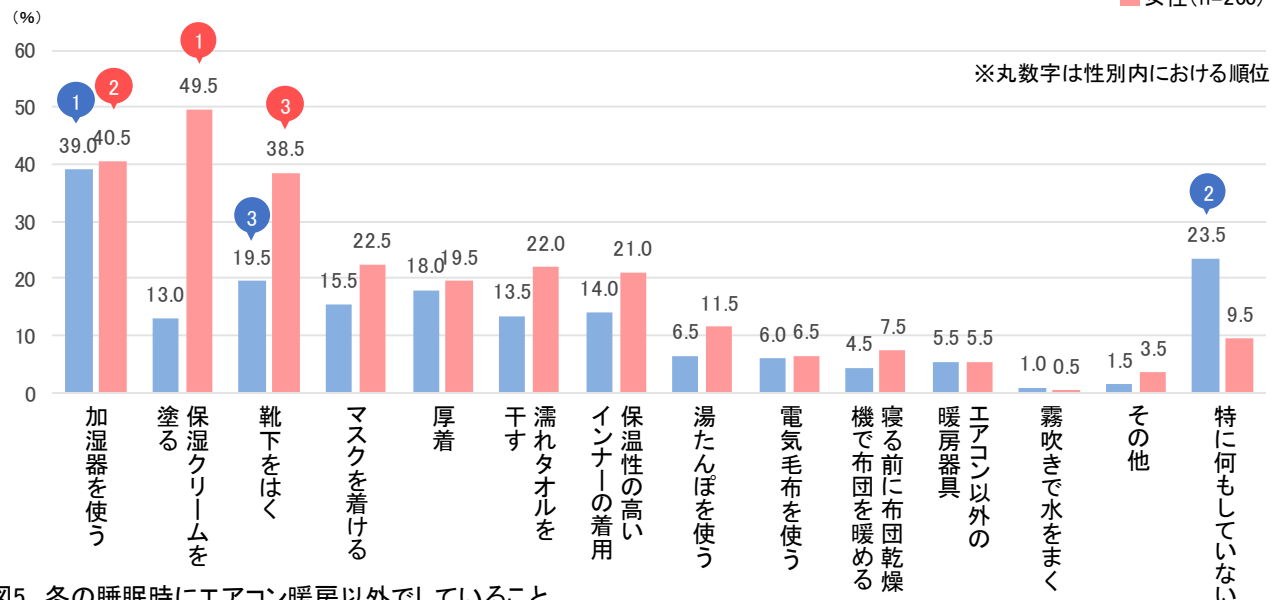


図5 冬の睡眠時にエアコン暖房以外でしていること

冬の睡眠時に加湿器を使うことで気になることは「給水タンクのお手入れ」「部屋の結露」

冬の睡眠時における加湿に対する意識が高まる中、加湿器を使うことについて気になることを聞いたところ、最も多かったのは、女性が「給水タンクのお手入れが面倒」（46.0%）、男性が「部屋が結露する」（35.5%）でした。

Q: あなたは、冬（12月～2月）の睡眠時に加湿器を使うことについて気になることはありますか。

※複数回答

■ 男性（n=200）
■ 女性（n=200）

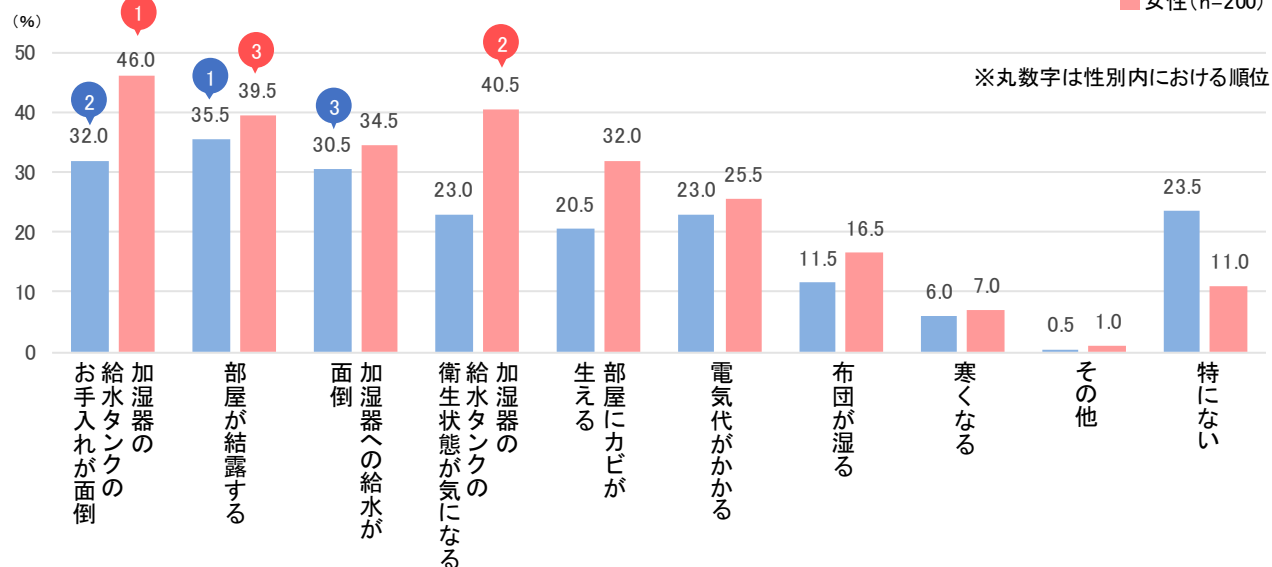


図6 冬の睡眠時に加湿器を使うことについて気になること



杏林大学 名誉教授
古賀良彦 先生

1946 年東京都世田谷区に生まれる。1971 年慶応義塾大学医学部卒業。1976 年杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。1990 年助教授、1999 年主任教授、2016 年名誉教授となり現在に至る。日本催眠学会名誉理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会名誉会員などを務める。

Q：睡眠にとって、冬はどのような季節といえるのでしょうか？

冬は睡眠にとって難しい季節

冬は日照時間が短く、夜が長くなるため、眠りの質が高くなると思われるかもしれませんが、実は睡眠にとっては厳しい季節です。というのも、良い睡眠には日中に身体や脳をしっかり使っておく必要がありますが、寒い冬は日中の身体活動量が少なくなります。身体活動量が少なくなることによって、人とのコミュニケーションが減り、結果的に脳の活動量も低下します。つまり冬は、良い睡眠をとるための条件が整いにくい、睡眠にとってはとても難しい季節なのです。

もっと積極的に冬の睡眠環境について考えるべき

睡眠環境という点から見ても同様です。一般に寝室環境は室温 20℃前後、湿度 40～60%、寝具内温度 30℃前後に保つことが推奨されています。しかし冬の寝室温度は何もしなければ 10℃前後で、湿度も低く、寝具内温度も整うことはありません。調査結果を見ても、冬の睡眠に“満足していない”人が 4 割以上もいることの背景には、冬に特有の睡眠環境の問題があるためと考えられます。睡眠は一年 365 日、毎日必要不可欠なものです。私たちはもっと積極的に、冬の睡眠のあり方やその対策について考えていく必要があるといえます。



Q：冬に睡眠の質を下げないために注意すべきことはありますか？

寝る直前の「食事」、「お酒」、「熱いお風呂」は NG

冬の睡眠の質を高めようとしてやっていることの中には、実は間違いということも少なくありません。たとえば、夜食として温かいものを取ったり、お酒で身体を温めたり、熱いお風呂にゆっくり入ってから寝るようにしている方がいるかもしれませんが、それらは睡眠にとってすべて逆効果です。眠る直前に食事を取ると代謝が上がり眠りにくくなり、お酒は中途覚醒が生じやすくなりトイレも近くなることで眠りの質を低下させます。熱いお風呂は睡眠時に本来下げるべき深部体温が下がりにくくなり寝入りが悪くなります。

「厚着」、「靴下」は睡眠の質を下げる

また、寒いからといって厚着したり、靴下を履いたりして寝ることもおすすめできません。質の高い睡眠を得るには、寝具の中で身体の表面が温まった上で、身体から熱が適度に放散される状態にする必要があります。厚着や靴下はこの熱の放散の妨げとなるため避けた方がよいでしょう。



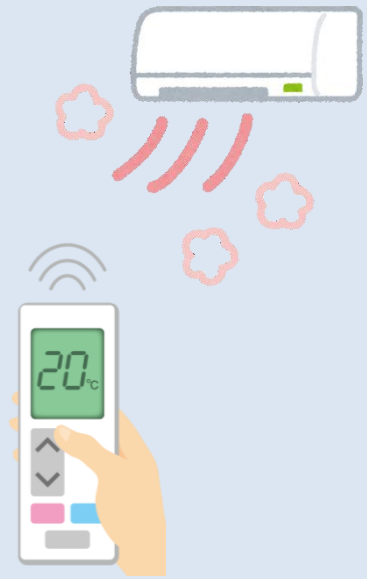
Q：冬に睡眠の質を高めるにはどうすればよいでしょうか。

冬の寝室は室温 20℃前後、湿度 40～60%を目指す

まずは冬の寝室の睡眠環境として推奨されている室温 20℃前後、湿度 40～60%の環境づくりを目指しましょう。温度については眠る少し前にエアコンを 20℃前後に設定して運転するだけです。理想は寝室の温度を最適な状態で一定にすることなので、朝までつけっぱなし運転がおすすめです。つけっぱなしにしたい場合はオフタイマーを使うとよいでしょう。ただしその場合は、保温性と通気性を兼ね備えた寝具や寝間着を選ぶなど寝室の温度低下に備えた工夫をするようにしましょう。

加湿は無理のない方法で

冬の寝室はエアコン暖房を使う／使わないに関わらず乾燥しがちです。寝室環境やライフスタイルに合わせた無理のない加湿方法を検討し、寝室内の湿度を 40～60%に保つようにしましょう。



ダイキンからのアドバイス | 冬の寝室環境の整え方

今回の調査結果から、冬の睡眠に満足していない人、寝室の乾燥と寒さに困っている人が少なくないことが明らかになりました。そこで当社が提案したいのは、就寝前後におけるエアコン暖房の活用です。就寝前や就寝中にエアコン暖房を活用することで手軽に冬の寝室の空気環境を整え、睡眠の質を高めることができます。以下にエアコン暖房を中心とした寝室の空気環境の整え方についてご紹介します。リビング同様、滞在時間の長い寝室の空気環境について、冬の睡眠をきっかけに見直してみてもはいかがでしょうか。

ダイキンがおすすめする冬の寝室の空気環境の整え方

エアコン暖房を活用する方法	就寝前	①就寝 30 分前からエアコン暖房（設定温度 18～20℃）を使って寝室（や寝具）を温めておく。 冬の寝室の寒さに伴う末梢血管の収縮を防ぐことで、入眠がスムーズになり、質の高い睡眠につながります。カーテンで断熱したり、事前の暖房時に掛布団を広げておいたりするとさらに効果的です。
	就寝中	②就寝中もエアコン暖房（設定温度 18～20℃）を使って寝室を温めておく。 気温は深夜から明け方にかけて最も低くなるため、就寝中もエアコン暖房はつけたままにしておくことをおすすめします。また、最近のエアコンには、睡眠直後は温度を高め、その後は 2℃程度下げ、起床前にはまた高めにするというように、睡眠時の体温変化に合わせて自動で適切な温度に設定してくれる機能を搭載したものもあるので、それらを活用するのもよいでしょう。 エアコン暖房をつけたままにしたいという方は、エアコンの ON/OFF タイマーを組み合わせる形で、就寝 30 分前から 2 時間運転した後に OFF、そして起床する 1 時間前に ON になるよう設定するのがおすすめです。 ▼就寝時に ON/OFF タイマー設定する場合
エアコン暖房以外の方法 （エアコン暖房と組み合わせるとさらに効果的）	就寝前	③電気毛布や湯たんぽなどで寝具を温めておく。 冷たい寝具に入った時の末梢血管の収縮を防ぐことで、入眠がスムーズになり、質の高い睡眠につながります。
	就寝前 就寝中	④お風呂で身体（深部体温）を温めておく。 入眠は深部体温が下がることで促されます。睡眠の 1～2 時間前に熱すぎない（38～40℃）お風呂に入って深部体温を高くしておく、入眠に向けて深部体温が下がりやすくなります。 ⑤寝室を（湿度 40～60%程度に）加湿する。 冬の寝室の乾燥は、不快だけでなく、喉や肌への負担も大きくなります。またエアコン暖房を使うと湿度が低下するため、加湿器や洗濯物を干すなどして寝室の湿度が 40～60%程度になるように加湿を心掛けましょう。この時、湿度設定ができる加湿器を使うと結露が発生しにくく安心です。

調査概要（図 1～6 の調査結果について）

- 表題 : 冬の睡眠時における空気の困りごとと寝室環境調査
- 調査主体 : ダイキン工業株式会社
- 調査実施 : 株式会社マクロミル
- 調査方法 : アンケート調査（インターネット調査による）
- 調査期間 : 2019 年 12 月 5 日（木）～12 月 6 日（金）
- 調査対象 : 首都圏（東京都／神奈川県／千葉県／埼玉県）在住の男女 400 名
- 対象内訳 :

性別	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60 歳代	計
男性	40	40	40	40	40	200
女性	40	40	40	40	40	200

単位：人

- 備考 : 結果の構成比は四捨五入しているため、構成比の和が 100%にならない場合があります。