
- ダイキン「第3回 現代人の空気感調査」

総合報告書

夏の睡眠と空気に関する調査結果

平成15年7月

ダイキン工業株式会社 広報部

目 次

． 調査企画	1
1 ． 調査目的	2
2 ． 調査の実施要領	2
3 ． 回答者の基本属性	3
． 調査結果の概要	4
． 調査結果の詳細	8
1 ． 夏の暑さに強い方か	9
2 ． 夏の暑い時期、エアコンの温度設定や ON・OFF でもめることがあるか	10
3 ． エアコンの温度設定や ON・OFF の決定権を持つ人	11
4 ． 夏の暑い時期、エアコンは不可欠なものだと思うか	12
5 ． 寝苦しいと感じる夜が増えているか	13
6 ． 寝る時にエアコンなどをどのように活用しているか	14
7 ． 寝る時にエアコンを使わない理由	16
8 ． 寝苦しい夜のエアコンの設定温度	17
9 ． 自分が寝る部屋の設定温度は誰に合わせているか	18
10 ． エアコンを使う際、最も気をつけていること	19
11 ． エアコンを使う時のユニークな工夫	20
12 ． 最も快適に睡眠できる月と最も寝苦しい月	21
13 ． 夏の平均睡眠時間と夏以外の季節の平均睡眠時間	22
(1) 夏の平均睡眠時間	22
(2) 夏以外の季節の平均睡眠時間	23
14 ． 睡眠不足の原因	24
15 ． 夏の寝不足による影響	25
16 ． 寝不足が原因の失敗	26
17 ． 寝苦しさをから寝場所を変えることがあるか	27
18 ． 寝場所を変えたところ	28
19 ． 夏の快眠法	29
20 ． ユニークな快眠法	30
21 ． 夏、最も快適な眠りが得られそうな場所	31
22 ． 睡眠に関する悩みの有無	32
23 ． 睡眠に関する悩みの内容	33

. 調査企画

1. 調査目的

ダイキン工業は、“空気”にこだわりまた空調の技術を進化させてきた空調のトップメーカーとして、日頃あまり意識されてこなかった“空気”についてもっと多くの方々に興味を持っていただきたいと考え、‘見えない空気を見えるものに’をテーマに“空気”に関する現代人の意識を調査する「現代人の空気感調査」を2002年より実施しています。第3回目となる今回の調査では、年々加速する夏の熱帯夜、都市型のヒートアイランド現象が引き起こす夏の高温が、一般家庭の生活者の睡眠をどの程度阻害しているのか、その影響の実態と生活者の対応策を明らかにすることを目的として実施しました。

睡眠の質を左右する要因は、〔心理的要因〕や〔医学的要因〕に加え、室内の気候（空気調和）、光、音、寝具などの〔環境要因〕が考えられます。これらの要因の中で総合空調メーカーのダイキン工業として、とくに寝苦しい夏の睡眠に対して空気がどのような影響を及ぼし、それらに対して現代人がどのような意識を持っているのか、またよりよい睡眠環境を得るためにはどのような方法を試みているかを、女性、特に主婦の方々を対象に調査いたしました。

2. 調査の実施要領

(1) 調査対象及びサンプル数

東京圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）及び大阪圏（大阪府、京都府、兵庫県）に居住する主婦を対象としました。

Web調査登録モニターの中で、居住地および主婦という対象者条件に該当する約12万人にメール配信を行い、500名にて回答受付を締め切る方法で、有効票数500サンプルを得ました。

（東京圏267サンプル、大阪圏233サンプル）

(2) 調査方法

Web調査

(3) 調査実施時期

平成15年7月4日～7月7日

(4) 調査項目

- ・夏の暑さに強い方かどうか
- ・エアコンの温度設定でもめることの有無、及び温度設定の決定権を持っている人
- ・夏の暑い時期、エアコンは必要不可欠なものだと思うか
- ・寝苦しいと感じる夜が増えていると思うか
- ・就寝時の、エアコンの活用法、エアコンの設定温度、エアコンを使う際に気をつけていること、及びエアコンのユニークな使い方
- ・最も快適に睡眠できる月と最も寝苦しい月
- ・夏の暑い時期の平均睡眠時間と夏以外の季節の平均睡眠時間
- ・夏の暑い時期に睡眠不足になる原因と、夏の寝不足がもたらす影響や睡眠不足が原因で起こした失敗
- ・夏の快眠法
- ・快適な睡眠が得られそうな場所や地域
- ・睡眠に関する悩み

3. 回答者の基本属性

上段：実数、下段：割合(%)

<年代>

20代以下	30代	40代	50代	60代以上	平均(才)
50	117	137	137	59	45.3
10.0	23.4	27.4	27.4	11.8	

<自分自身の職業>

フルタイムの	パート・アルバイト	なし(専業主婦)	*有職主婦
77	125	298	202
15.4	25.0	59.6	40.4

<ご主人の職業>

会社員・公務員	商工サービス自営	専門職(医師・弁 護士など)	自由業(著述・芸 術・芸能など)	無職・その他
345	37	20	17	81
69.0	7.4	4.0	3.4	16.2

<お住まい>

持ち家・戸建て	持ち家・集合住宅	社宅・寮	借家・戸建て	借家・集合住宅	*持ち家	*借家	*戸建て	*集合住宅
243	131	22	11	93	374	104	254	224
48.6	26.2	4.4	2.2	18.6	74.8	20.8	50.8	44.8

<家族構成>

夫婦	夫婦+子供	祖父母+子供(孫+)	その他
130	298	40	32
26.0	59.6	8.0	6.4

・ 調査結果の概要

1. 夏の暑さに“強い方”より“弱い方”の方が多い

「やや強い方だと思う」(35.0%)が最も多いものの「強い方だと思う」(9.8%)は1割で、両者を合わせると“強い方”は44.8%。「やや弱い方だと思う」(33.8%)、「弱い方だと思う」(21.4%)を合わせた“弱い方”(55.2%)の方が多い。
年代別に見ると“強い方”と回答した人は、40代(53.3%)、「弱い方」と回答した人は、20代以下(74.0%)が多い。

2. 夏の暑い時期、エアコンの温度設定やON・OFFでもめることが“ある”

「たまにある」(38.4%)が最も多く、「よくある」(17.2%)を合わせると“ある”(55.6%)が半数を超え、「あまりない」(31.6%)と「全くない」(12.8%)を合わせた“ない”(44.4%)を上回っている。

3. エアコンの温度設定やON・OFFの決定権を持つのは圧倒的に「主婦」

「自分」(61.2%)が断然多く、次いで「ご主人」(31.8%)の順、「子供達」(2.8%)や「祖父母」(0.4%)はごく僅か。決定権は、主婦である「自分」が持っている。

4. 夏の暑い時期、エアコンは“必要不可欠”なもの

「我が家には絶対に必要である」(63.2%)が断然多く、次いで「必要だと思うが、なくても我慢できると思う」(34.0%)の順で、「エアコンはなくてもよい」(2.8%)はごく僅か。多くの家庭で、エアコンは必要不可欠なものとなっている。

5. 寝苦しいと感じる夜が“増えている”と感じている人が圧倒的

「増えてきていると思う」(57.8%)が最も多く、次いで「非常に増えてきていると思う」(27.6%)の順で、両者を合わせると“増えてきていると思う”(85.4%)が8割を超える。「さほど増えてきているとは思わない」(14.0%)は1割強、「増えてきているとは思わない」(0.6%)はごく僅かで、“増えてきているとは思わない”(14.6%)は2割以下。圧倒的多数が、年々「寝苦しいと感じる夜」が“増えている”と感じている

6. 寝る時のエアコンは「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」が最も多い

「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」(40.6%)が最も多く、以下「やや高めの温度設定にして、朝までつけっぱなしにしている」(13.4%)、「エアコンではなく、扇風機をつけて寝る」「エアコンを使わず、自然の風を入れるようにして寝る」(各11.0%)が続いている。
圧倒的多数がエアコンや扇風機を活用しており、何も使わない“ナチュラル派”は1割。

7. 寝る時にエアコンを使わない理由は「体によくない気がする」「エアコンがなくてもさほど暑くない」「体がだるくなる」がトップ3

「体によくない気がする」(19件)、「エアコンがなくてもさほど暑くない」(18件)、「体がだるくなる」(17件)がトップ3。

8. 寝苦しい夜のエアコンの設定温度は「27」が最も多い。平均は26.0

「27」(23.0%)が最も多く、次いで「28以上」(20.8%)、以下「25」(20.3%)、「26」(18.5%)の順で続いている。平均は26.0。

9. 自分が寝る部屋の設定温度は「自分」に合わせている

自分が寝ている部屋の温度設定は、「自分」(64.1%)に合わせているが最も多く、「ご主人」(26.6%)に合わせているのは2割台にとどまっている。

10. エアコンを使う際、最も気をつけているのは「温度」、次いで「運転時間」

「温度」(45.6%)が最も多く、次いで「運転時間(ON/OFF)」(31.7%)、以下「風力」(12.7%)「湿度」(10.0%)が続く。

11. エアコンを使う時、「風が直接当たらないようにする」ように工夫している

エアコンを使う時には「風が直接当たらないようにする」(37件)が最も多く、次いで「扇風機と併用する」(29件)が多い。

12. 最も快適に睡眠できる月は「4月」と「10月」、最も寝苦しい月は「8月」

最もよく眠れる月は「4月」(29.2%)、次いで「10月」(22.2%)が多く、最も寝苦しい月は圧倒的に「8月」(79.0%)が多い。

13. 夏の睡眠時間は平均5.8時間、夏以外の季節の睡眠時間は平均6.5時間

夏の暑い時期、平均睡眠時間は「6時間」(25.4%)が最も多く、次いで「5時間」(19.6%)の順で、平均は5.8時間。
一方、夏以外の季節の平均睡眠時間は「6時間」(21.8%)が最も多く、以下「7時間」(20.8%)「6.5時間」(17.2%)「8時間」(13.8%)と続く。平均は6.5時間。
夏の暑い時期と夏以外の季節の平均睡眠時間では0.7時間の差がある。

14. 睡眠不足の原因は「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」が圧倒的

「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(70.4%)が圧倒的に多く、以下「寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)」(33.6%)、「つつい夜更かしをしてしまう」(25.8%)、「朝早く目が覚めてしまう」(21.0%)の順で続く。

15. 夏の寝不足による影響は「終日だるい」が最も多い

「終日だるい」(60.0%)が最も多く、以下「日中、眠くて困る」(47.2%)「生活のリズムや体調が狂う」(46.0%)「家事の能力の低下」(38.2%)さらに「食欲の低下」(23.6%)が続く。

16. 寝不足が原因の失敗では「寝付かれず朝寝坊した」など“寝不足による翌日の失敗”が上位を占める

「寝付かれず朝寝坊した」(49件)、「居眠りしてしまった・居眠りしそうになった」(37件)、「昼寝して寝過ごした」(24件)、「乗り物で乗り過ごした」(14件)など、“寝不足による翌日の失敗”が上位を占めている。

17. 3分の1は「寝苦しさから寝場所を変えることがある」

「ない」(67.6%)が多く、「ある」(32.4%)は3分の1程度。

18. 寝場所を変えたところのトップは「居間」

「居間」(65.4%)が断然多く、他に「客間」(20.4%)や「縁側・廊下」(19.1%)などがあげられている。

19. 夏の快眠法の第1は「エアコン」

最も多いのは「エアコン」(53.0%)で、以下「冷凍まくらなどで額を冷やす」(25.0%)、「冷たい枕(枕を冷やす)」(23.0%)、「お酒」(19.8%)、「寝具」(19.0%)、「寝間着」(18.0%)などが続く。

20. ユニークな快眠法は「昼間しっかり体を動かす」「シーツにゴザを敷く」「眠くなるまで起きている」

「昼間しっかり体を動かす」(9件)、「シーツにゴザを敷く」(8件)、「眠くなるまで起きている」(7件)などがあげられている。

21. 夏、最も快適な眠りが得られそうな場所は「北海道」

「北海道」(244件)が最も多く、以下「軽井沢」(69件)、「信州・長野」(35件)、「上高地」(34件)など“長野県”内の各地が続いている。

22. 睡眠に関する悩みは3分の1が「ある」と回答

3分の1が「悩みがある」(33.0%)と回答。「特にない」(67.0%)は3分の2。

23. 睡眠に関する悩みは「いつも寝付きが悪い」ことや「眠りが浅い」こと

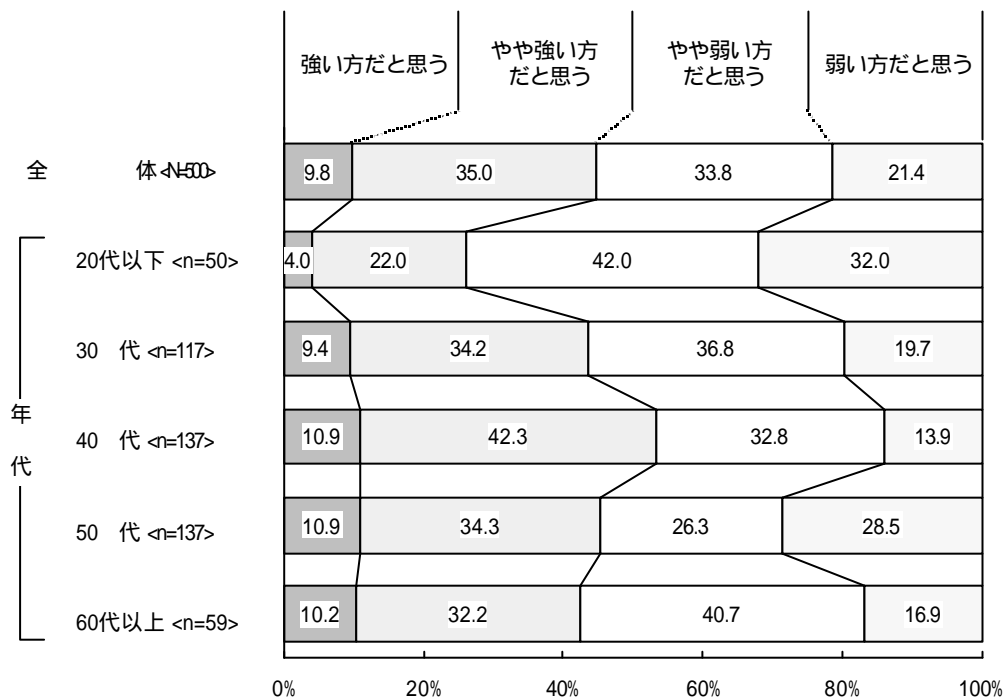
最も多いのは「いつも寝付きが悪い(眠いのにも眠れない)」(47.9%)で、以下「眠りが浅い」(43.0%)、「慢性的な寝不足に悩んでいる」(37.6%)、「夜中に何回も目が覚める」(37.0%)、「夜遅くなっても眠くならない」(28.5%)が続く。

. 調査結果の詳細

1. 夏の暑さに強い方が

「やや強い方だと思う」(35.0%)が最も多いものの「強い方だと思う」(9.8%)は1割で、両者を合わせると“強い方”は44.8%。「やや弱い方だと思う」(33.8%)、「弱い方だと思う」(21.4%)を合わせた“弱い方”(55.2%)の方が多
 年代別に見ると“強い方”と回答した人は、40代(53.3%)、“弱い方”と回答した人は、20代以下(74.0%)が多い。

図1. 夏の暑さに強い方が



夏の暑さには強い方を聞きました。

「やや強い方だと思う」(35.0%)と回答した人が最も多かったものの、「強い方だと思う」(9.8%)は1割で、両者を合計しても“強い方”は5割以下(44.8%)となっています。一方、「やや弱い方だと思う」(33.8%)との回答が3割以上、「弱い方だと思う」(21.4%)が2割あり、この両者を合計すると“弱い方”(55.2%)と回答した人の方が多くなりました。

どうやら、夏の暑さには“弱い”人の方が多いようです。

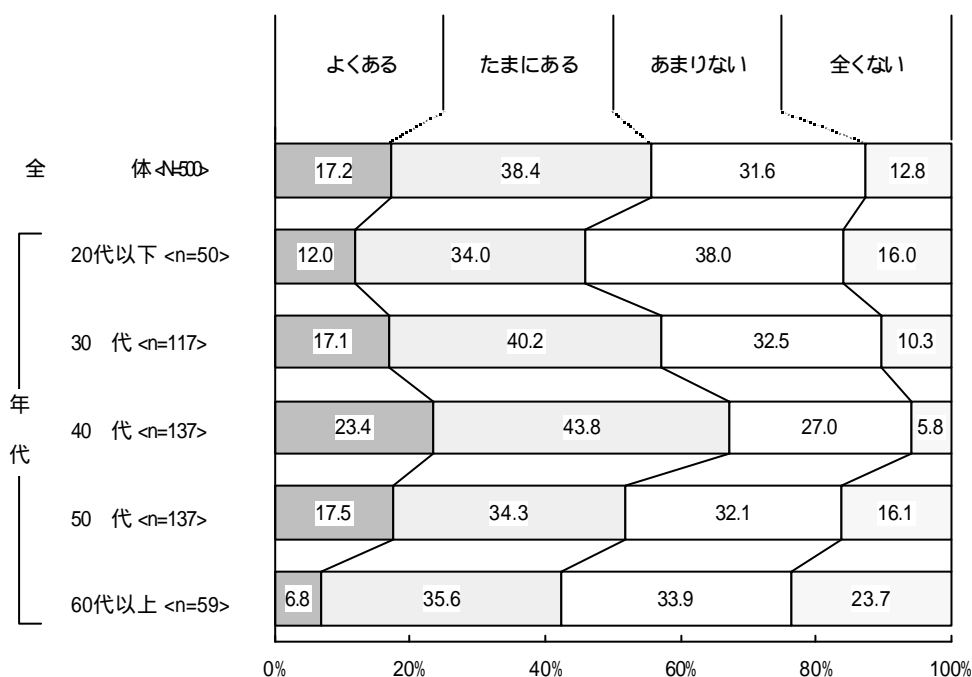
年代別にみると、“強い方”と回答した人は、40代(53.3%)で多めです。また、“弱い方”と回答した人は、20代以下(74.0%)に多くみられます。

さらに後節で検証する夏の平均睡眠時間別にみても、夏の睡眠時間が「4.5時間以下」の人は“弱い方”(69.2%)がほぼ7割を示しているのに対して、「7時間以上」の人では(43.2%)にとどまっております、平均睡眠時間が短い人ほど“夏の暑さには弱い”という結果になっています。

2. 夏の暑い時期、エアコンの温度設定や ON・OFF でもめることがあるか

「たまにある」(38.4%)が最も多く、「よくある」(17.2%)を合わせると“ある”(55.6%)が半数を超え、「あまりない」(31.6%)と「全くない」(12.8%)を合わせた“ない”(44.4%)を上回っている。

図2. エアコンの温度設定や ON・OFF でもめることがあるか



次に、夏の時期、エアコンの温度設定や ON・OFF でもめることはあるかを聞きました。

「たまにある」(38.4%)と回答した人が最も多く、これに「よくある」(17.2%)を合計すると“ある”(55.6%)人が5割を超えます。

一方、「あまりない」(31.6%)と「全くない」(12.8%)を合計すると、“ない”(44.4%)と回答した人は4割台となりました。

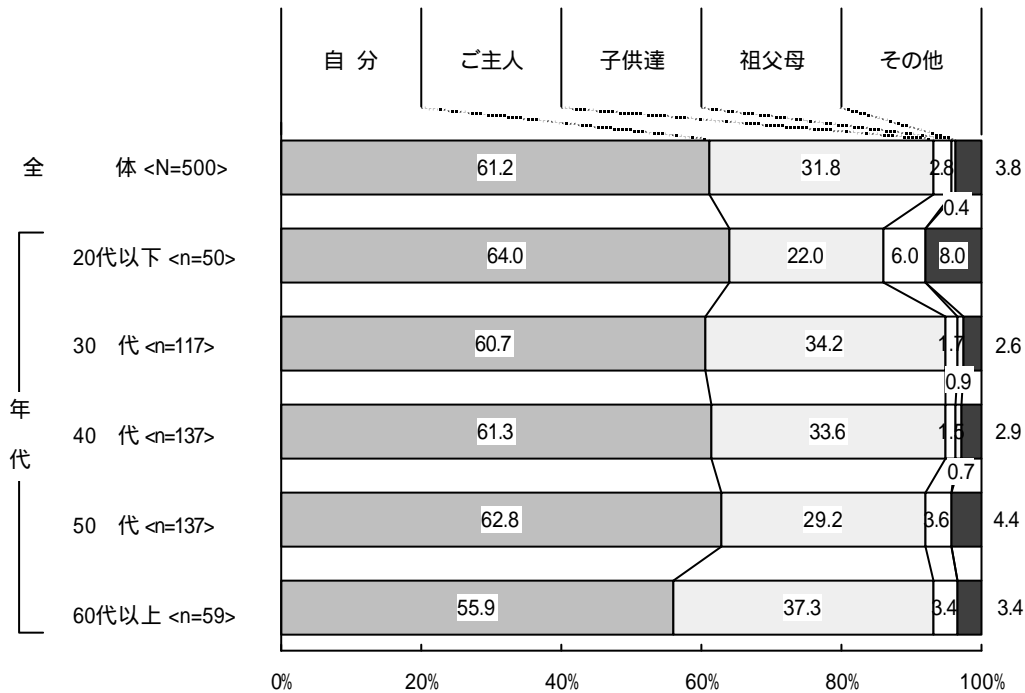
もめることの“ある”人の方が“ない”人よりやや多いようです。

年代別にみると、“ある”と回答した人は、前述の「夏の暑さに強い方」と回答した人が多かった、40代(67.2%)でもっとも多くなっています。

3. エアコンの温度設定や ON・OFF の決定権を持つ人

「自分」(61.2%) が断然多く、次いで「ご主人」(31.8%) の順、「子供達」(2.8%) や「祖父母」(0.4%) はごく僅か。決定権は、主婦である「自分」が持っている。

図3 . エアコンの温度設定や ON・OFF の決定権は誰が持っているのか



では、エアコンの温度設定や ON・OFF の決定権を持つ人は誰なのかを聞いたところ、「自分」(61.2%) と回答した人が断然多くなりました。

次いで、「ご主人」(31.8%) の順ですが、「子供達」(2.8%) や「祖父母」(0.4%) との回答はごく僅かです。

決定権は、主婦である「自分」が持っているようです。

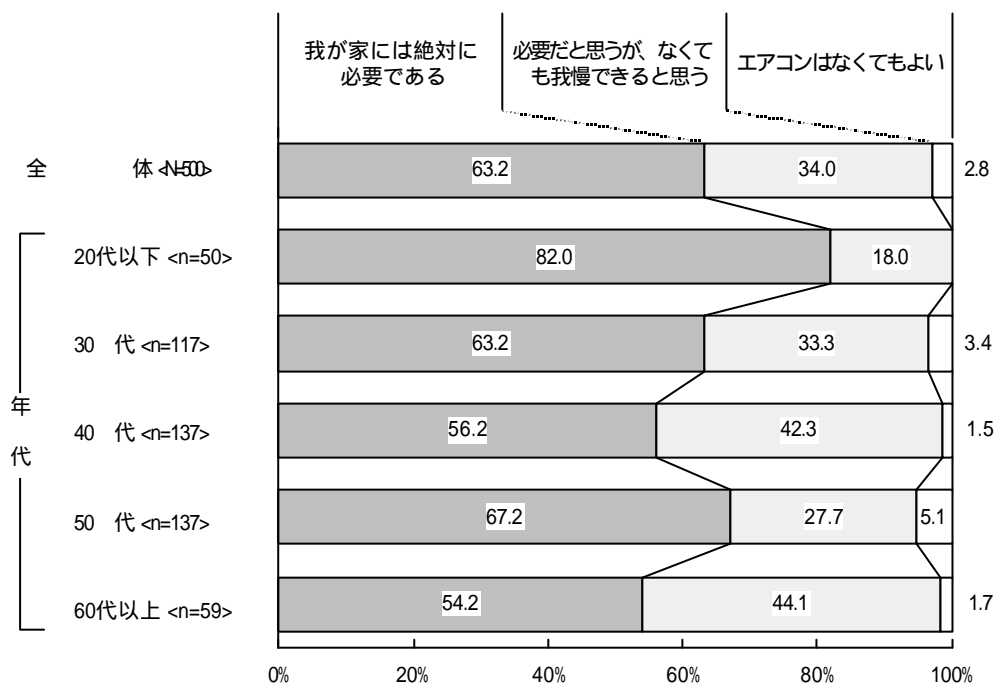
一方で年代別にみると、「ご主人」と回答した人は、20代以下(22.0%)では少なめとなっています。前述の「夏の暑さに強い方か」の設問で、“弱い方”が多かった20代以下の主婦層では、他の層に比べ「自分」で決定権を持っている方や、「子供達」に決定権を多く持たせている傾向が見受けられます。

地域別にみると、東京圏は「自分」(66.3%)が6割を超えているのに対して、大阪圏(55.4%)では半数強にとどまり、「ご主人」(37.8%)も4割近く見られます。

4. 夏の暑い時期、エアコンは不可欠なものだと思うか

「我が家には絶対に必要である」(63.2%)が断然多く、次いで「必要だと思うが、なくても我慢できると思う」(34.0%)の順で、「エアコンはなくてもよい」(2.8%)はごく僅か。多くの家庭で、エアコンは必要不可欠なものとなっている。

図4. 夏の時期、エアコンは不可欠なものだと思うか



次に、夏の時期にエアコンは必要不可欠なものだと思うかを聞きました。

「我が家には絶対に必要である」(63.2%)と回答した人が6割強と断然多く、次いで「必要だと思うが、なくても我慢できると思う」(34.0%)の順となっています。

「エアコンはなくてもよい」(2.8%)と回答した人はごく僅かです。

多くの家庭で、エアコンは必要なものとなっているようです。

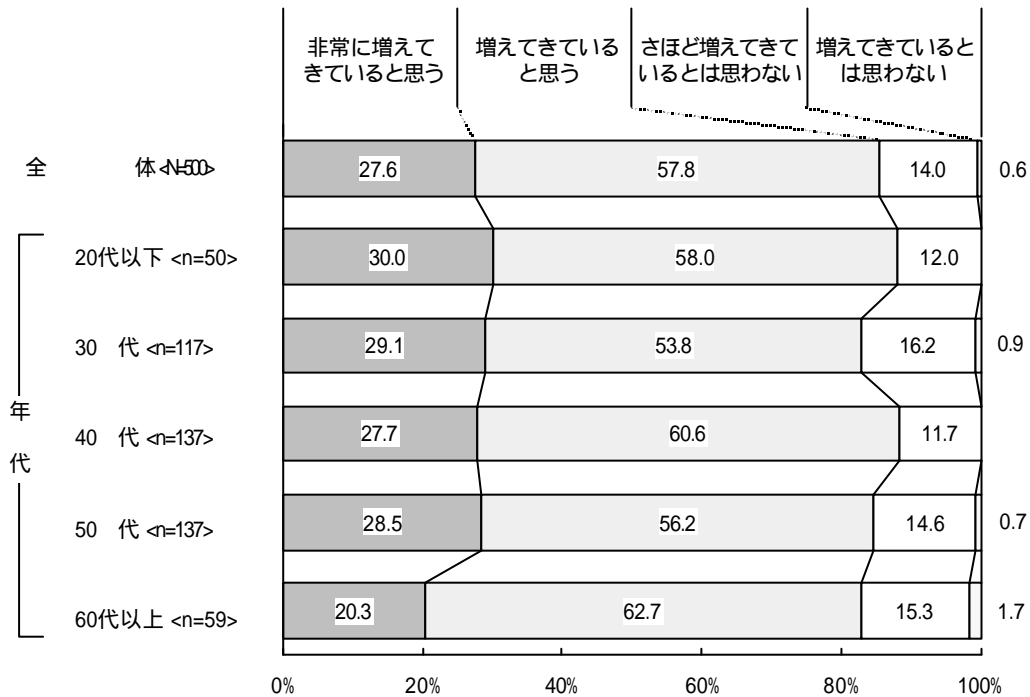
年代別にみると、「我が家には絶対に必要である」と回答した人は、特に20代以下(82.0%)で多く8割を超えています。この結果からも20代以下が暑さに弱く、“エアコン”の存在下で育った時代背景が示唆されます。

地域別では、大阪圏は「我が家には絶対必要である」(68.2%)が7割近くを示しているのに対して、東京圏(58.8%)では6割弱にとどまっており「必要だと思うが、なくても我慢できる」(38.2%)が4割弱見られます。エアコンの必要性については、「西高東低」の傾向が見受けられました。

5 . 寝苦しいと感じる夜が増えているか

「増えてきていると思う」(57.8%)が最も多く、次いで「非常に増えてきていると思う」(27.6%)の順で、両者を合わせると“増えてきていると思う”(85.4%)が8割を超える。「さほど増えてきているとは思わない」(14.0%)は1割強、「増えてきているとは思わない」(0.6%)はごく僅かで、“増えてきているとは思わない”(14.6%)は2割以下。圧倒的多数が、年々「寝苦しいと感じる夜」が“増えている”と感じている。

図5 . 寝苦しいと感じる夜が年々増えているか



例年夏になると熱帯夜の増加などが話題になる中で、「寝苦しいと感じる夜」が年々増えていると思うかを聞きました。

「増えてきていると思う」(57.8%)と回答した人が最も多く、次いで「非常に増えてきていると思う」(27.6%)となっており、両者を合計すると“増えてきていると思う”(85.4%)人は8割以上となっています。

一方、「さほど増えてきているとは思わない」(14.0%)が1割台、「増えてきているとは思わない」(0.6%)との回答はごく僅かで、両者を合計しても“増えてきているとは思わない”(14.6%)人は2割以下に留まっています。

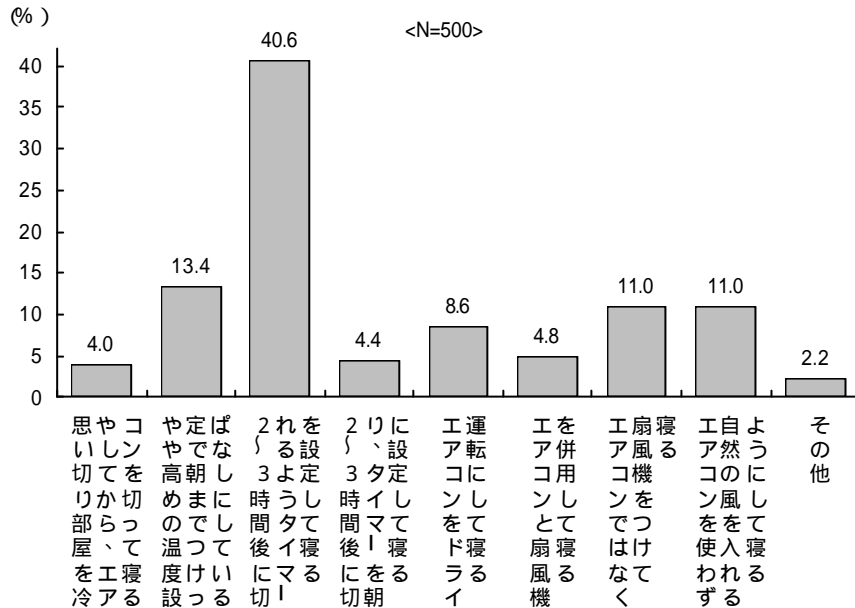
圧倒的多数の人が、年々「寝苦しいと感じる夜」が“増えている”と感じているようです。

地域別に見ると、東京圏は「非常に増えていると思う」(31.8%)が3割を超えており「増えてきていると思う」(52.8%)が半数強であるのに対して、大阪圏では「非常に増えていると思う」(22.7%)が2割強で「増えてきていると思う」(63.5%)が6割を超えています。

6. 寝る時にエアコンなどをどのように活用しているか

「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」(40.6%)が最も多く、以下「やや高めの温度設定にして、朝までつけっぱなしにしている」(13.4%)、「エアコンではなく、扇風機をつけて寝る」「エアコンを使わず、自然の風を入れるようにして寝る」(各11.0%)が続いている。
 圧倒的多数がエアコンや扇風機を活用しており、何も使わない“ナチュラル派”は1割。

図6. 寝る時にエアコンなどをどのように活用しているか



年代	20代以下 <n=50>	30代 <n=117>	40代 <n=137>	50代 <n=137>	60代以上 <n=59>
エアコンを切らずに寝る	-	1.7	5.8	4.4	6.8
エアコンをつけて寝る	18.0	9.4	13.9	16.8	8.5
2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る	36.0	50.4	40.1	36.5	35.6
2～3時間後に切る	14.0	1.7	5.1	2.9	3.4
運転中にタイマーを設定して寝る	6.0	11.1	7.3	8.0	10.2
エアコンと併用して扇風機	12.0	4.3	2.9	5.8	1.7
扇風機を付けて寝る	8.0	9.4	10.9	12.4	13.6
自然の風を入れて寝る	4.0	8.5	12.4	10.9	18.6
その他	2.0	3.4	1.5	2.2	1.7

夏の暑い時期、寝る時にはエアコンなどをどのように活用しているかを聞きました。

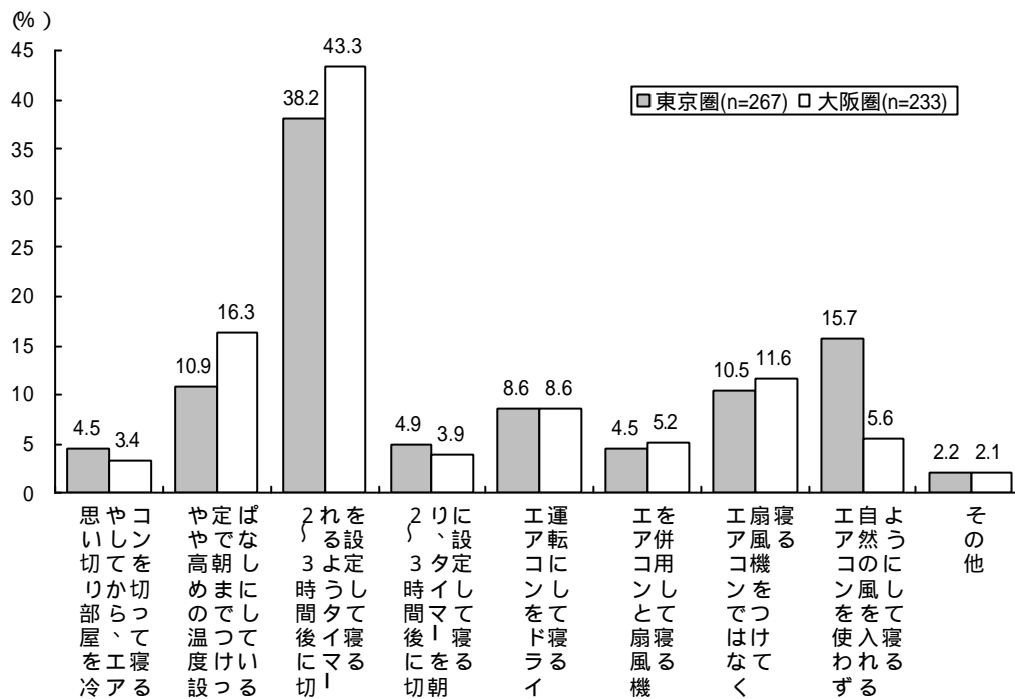
最も多かった回答は「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」(40.6%)となっており、約4割の人がそう回答しています。次いで「やや高めの温度設定にして、朝までつけっぱなしにしている」(13.4%)、以下「エアコンではなく、扇風機をつけて寝る」「エアコンを使わず、自然の風を入れるようにして寝る」(各11.0%)が続いています。

圧倒的多数の人がエアコンや扇風機を活用していますが、何も使わない“ナチュラル派”の人が約1割いました。

年代別にみると、「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」と回答した人は、30代(50.4%)で多くなっています。また、「エアコンではなく、扇風機をつけて寝る」「エアコンを使わず、自然の風を入れるようにして寝る」は、年代が高いほど回答が増える傾向がみられます。

地域別に見ると、大阪圏は「2～3時間後に切れるようタイマーを設定して寝る」(43.3%)、「やや高めの温度設定で朝までつけっぱなしにしている」(16.3%)が《東京圏》(38.2%、10.9%)を上回っており、‘エアコン推奨派’の傾向がみられます。一方、東京圏は「エアコンを使わず、自然の風を入れるようにして寝る」(15.7%)が《大阪圏》(5.6%)を上回っており、‘ナチュラル派’の傾向となりました。

< 参考グラフ >



7. 寝る時にエアコンを使わない理由

「体によくない気がする」(19件)、「エアコンがなくてもさほど暑くない」(18件)、「体がだるくなる」(17件)がトップ3。

表1. 寝る時にエアコンを使わない理由(エアコンを使わない人のみ)

理由	件数
体に良くない気がする	19
エアコンがなくてもさほど暑くない	18
体がだるくなる	17
電気代がかかる	14
冷えすぎる	14
エアコンがない	13
エアコンの涼しさは好きではない	7
起きた時、のどが痛い	7
部屋を閉め切るのでタイマーが切れた時暑い	5
風邪をひく	4
省エネを考えて	4
体の調子が悪くなる	3
冷房病が心配	3
寝ている時には冷えすぎ切れると暑い	2

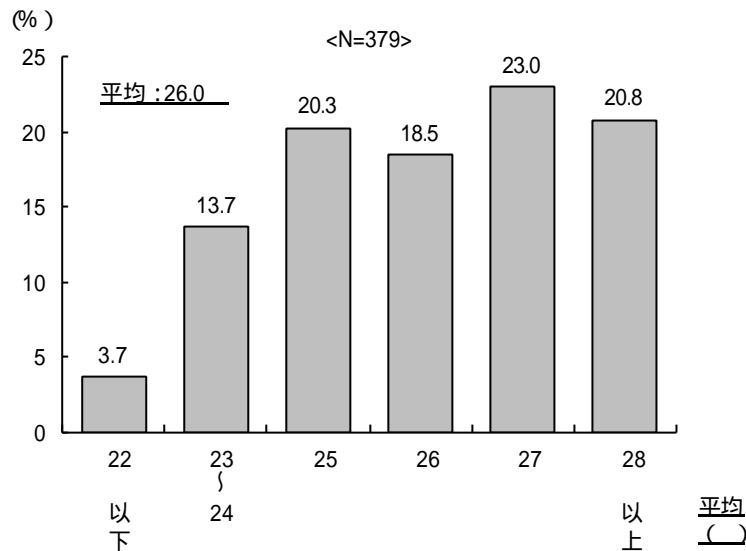
寝る時にエアコンを使わないという人に、どうして使わないのかその理由を聞いてみました。

最も多いのは「体によくない気がする」(19件)で、次いで「エアコンがなくてもさほど暑くない」(18件)、「体がだるくなる」(17件)の順となっており、この3項目がトップ3となっています。以下、「電気代がかかる」「冷えすぎる」(各14件)、「エアコンがない」(13件)、「エアコンの涼しさは好きではない」「起きた時のどが痛い」(各7件)などが続いています。

8. 寝苦しい夜のエアコンの設定温度

「27」(23.0%)が最も多く、次いで「28以上」(20.8%)、以下「25」(20.3%)「26」(18.5%)の順が続いている。平均は26.0。

図7. 寝苦しい夜、エアコンの設定温度は何度位にしているか(エアコンを使っている人のみ)



年 代	設定温度							平均
	20代以下 <n=43>	23	24	25	26	27	28	
20代以下 <n=43>	2.3	16.3	25.6	11.6	20.9	23.3	26.0	
30代 <n=92>	4.3	15.2	17.4	21.7	28.3	13.0	25.8	
40代 <n=103>	4.9	9.7	22.3	18.4	20.4	24.3	26.1	
50代 <n=102>	2.0	15.7	18.6	17.6	23.5	22.5	26.0	
60代以上 <n=39>	5.1	12.8	20.5	20.5	17.9	23.1	25.8	

エアコンを使っている人に、夏の寝苦しい夜のエアコンの設定温度を何度位にしているかを聞きました。

「27」(23.0%)と回答した人が最も多く、次いで「28以上」(20.8%)となっており、以下「25」(20.3%)「26」(18.5%)の順が続いています。

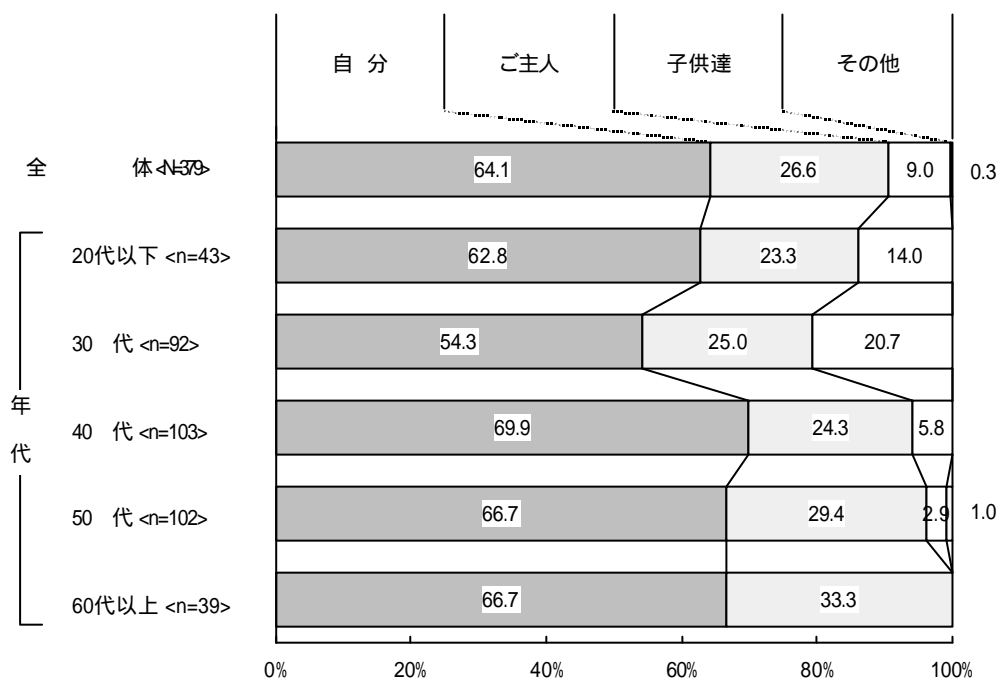
ちなみに、設定温度の最低は16.0、最高は30.0で、平均は26.0となっています。

地域別では、東京圏は「28」「25」(各24.6%)が大阪圏を上回っていますが、大阪圏は「27」(23.4%)「26」(21.8%)「23~24」(15.4%)「22」(6.4%)が東京圏を上回っています。平均温度は東京圏が26.2、大阪圏が25.7と、東京圏の方がやや高く設定しているようです。

9. 自分が寝る部屋の設定温度は誰に合わせているか

主婦である「自分」(64.1%)が最も多く、「ご主人」(26.6%)は2割台にとどまっている。

図8. 自分が寝る部屋の設定温度は誰に合わせて決めているか(エアコンを使っている人のみ)



次に、寝室の設定温度は誰に合わせて決めているかを聞きました。

「自分」(64.1%)との回答が最も多く、6割以上の方がそう答えました。次いで「ご主人」(26.6%)「子供達」(9.0%)の順となっています。

3分の2近くの方が、「自分」と回答しています。

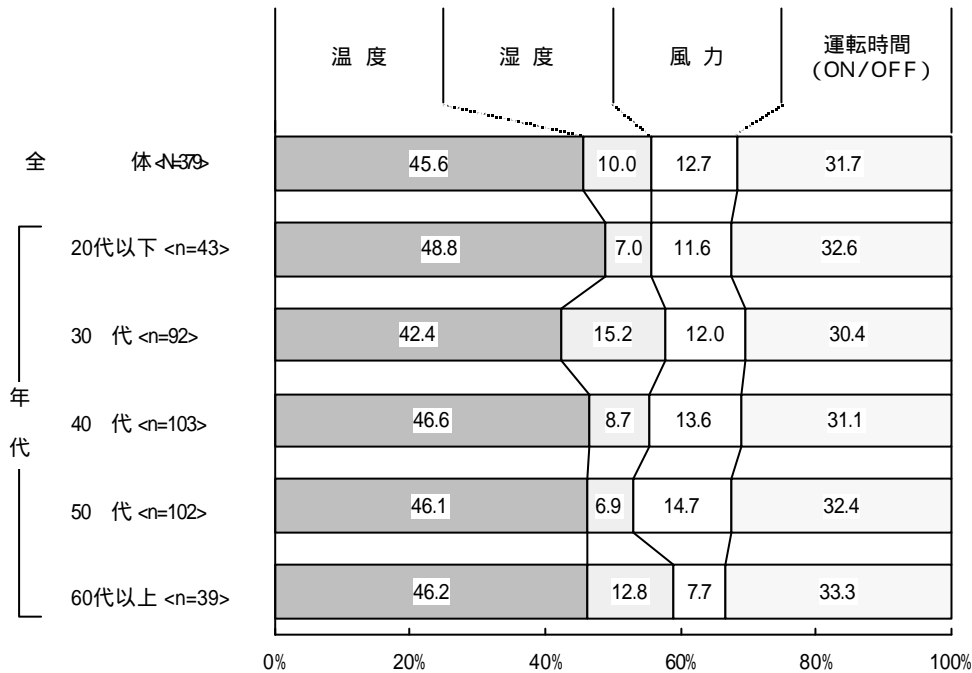
年代別に見ると、いずれの年代も「自分」が最も多くなっていますが、30代は「子供」(20.7%)もやや多めです。

地域別にみると、東京圏は「自分」(67.5%)が大阪圏(60.6%)より多くなっています。

10. エアコンを使う際、最も気をつけていること

「温度」(45.6%)が最も多く、次いで「運転時間(ON/OFF)」(31.7%)の順。以下、「風力」(12.7%)「湿度」(10.0%)が続く。

図9 . エアコンを使う際何に最も気をつけているか(エアコンを使っている人のみ)



では、寝る時にエアコンを使う際、何に最も気をつけているかを聞きました。最も多かったのが「温度」(45.6%)、次いで「運転時間(ON/OFF)」(31.7%)の順となっています。以下、「風力」(12.7%)「湿度」(10.0%)の順で続きます。

地域別にみると、「温度」は大阪圏(48.4%)が東京圏(42.9%)を上回っているのに対して、「運転時間(ON/OFF)」は東京圏(34.0%)が大阪圏(29.3%)を上回っています。

11. エアコンを使う時のユニークな工夫

「風が直接当たらないようにする」(37件)が最も多く、次いで「扇風機と併用する」(29件)が多い。

表2 . エアコンを使う際のユニークな使い方や工夫 (エアコンを使っている人のみ)

ユニークな使い方や工夫	件数
風が直接当たらないようにする	37
扇風機を併用する	29
羽を上上げる	12
ドライに設定する	8
風の方向が動くようにする	6
窓を開けておく	3
弱風に設定する	3
風が足下に行くようにする	3
暑がりの順に風が行くようにする	3
乾燥しないように濡れたタオルをかけておく	2
送風口に厚紙をあてている	2
風の方向を左右に分ける	2
おやすみタイマーにする	2
室外機に日よけをつけている	1
電気代がもったいないので家族全員同じ部屋で寝ている	1
主人に内緒で温度を上げている。そうしないと冷蔵庫のようなところで寝る羽目になる	1
エアコンの送風口に風鈴をつける	1
窓ガラス用透明断熱スプレーを窓にスプレーして温度を下げている	1
リボンを付けている	1

寝る時にエアコンを使っているという人に、エアコンを使う際何かユニークな使い方や工夫をしているか聞いてみました。

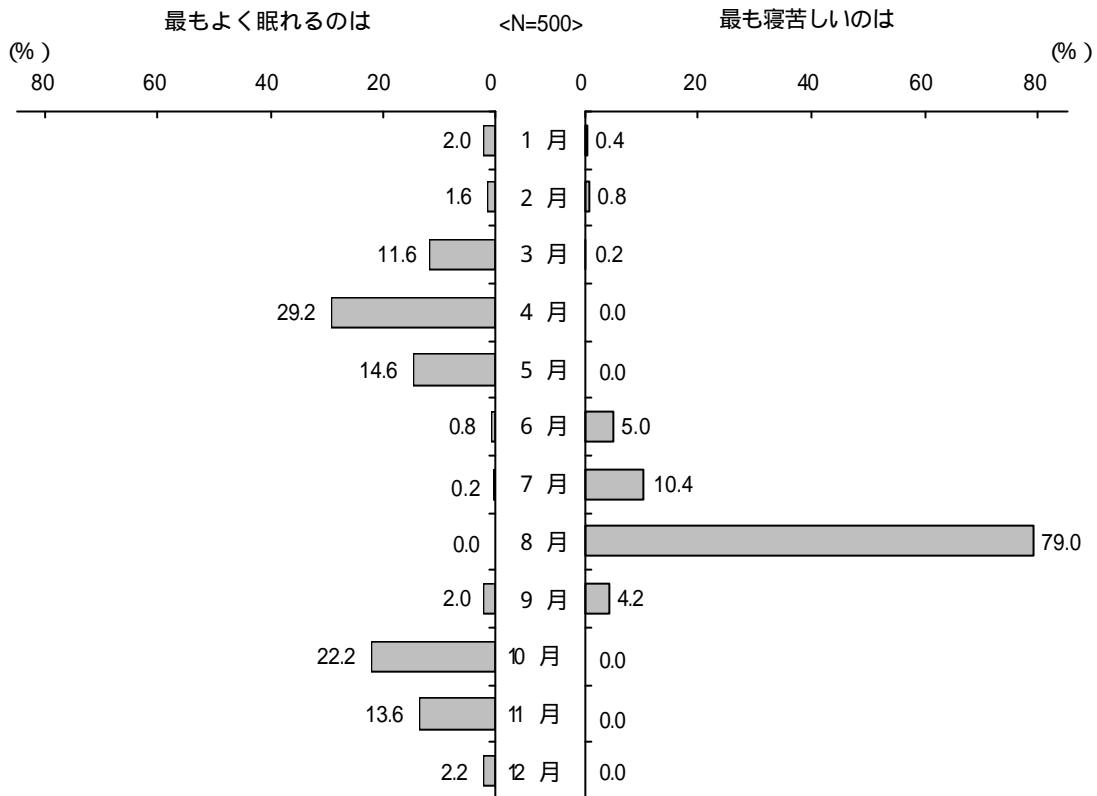
最も多いのは「風が直接当たらないようにする」(37件)で、次いで多いのは「扇風機と併用する」(29件)です。以下、「羽を上上げる」(12件)、「ドライに設定する」(8件)、「風の方向が動くようにする」(6件)などが続いています。

“羽の向き”や“方向を動かすこと”などで“風が直接当たらないような工夫”を多くの人が心懸けているようです。

12. 最も快適に睡眠できる月と最も寝苦しい月

最もよく眠れる月は「4月」(29.2%)、次いで「10月」(22.2%)が多く、最も寝苦しい月は圧倒的に「8月」(79.0%)が多い。

図10. 最も快適に眠れる月と最も寝苦しい月は



最もよく眠れる月を聞きました。

「4月」(29.2%)と回答した人が最も多く、次いで「10月」(22.2%)となっています。以下、「5月」(14.6%)「11月」(13.6%)「3月」(11.6%)の順で続きます。

暑くもなく寒くもなくの春と秋の時期に回答が集中しています。

年代別にみると、「4月」と回答した人は、年代が低いほど回答が多い傾向がみられ、また「10月」と回答した人は、年代が高いほど回答が多めとなっています。

地域別にみると、東京圏は「10月」(26.6%)が最も多く次いで「4月」(26.2%)の順となっていますが、大阪圏では「4月」(32.6%)が多くなっています。

次に、最も寝苦しい月を聞きました。

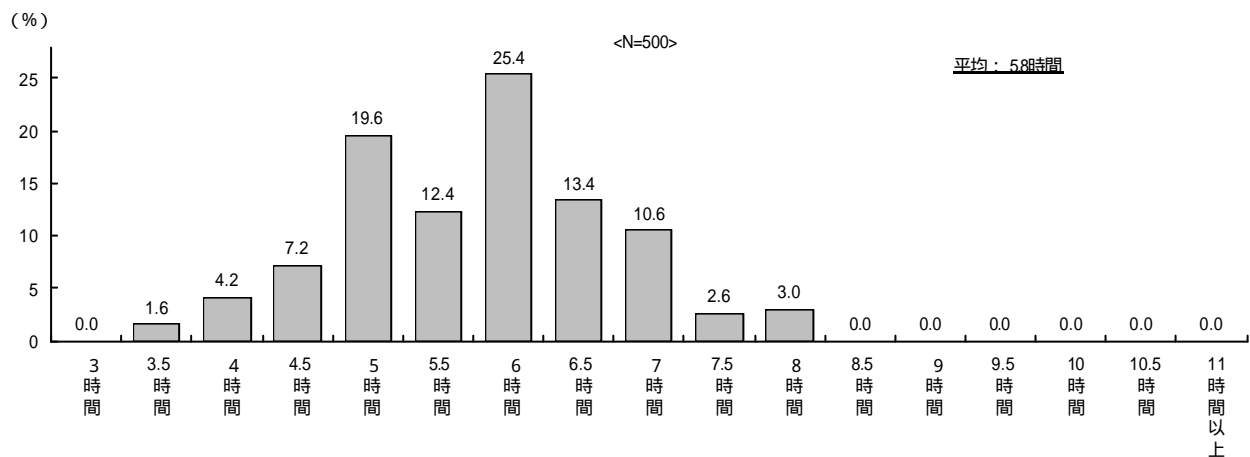
圧倒的に多かったのは「8月」(79.0%)で、約8割の人がそう回答しています。次いで「7月」(10.4%)、以下「6月」(5.0%)「9月」(4.2%)の順で続き、夏の時期に回答が集中しています。その他の月を回答した人は、いずれもごく僅かです。

13. 夏の平均睡眠時間と夏以外の季節の平均睡眠時間

夏の暑い時期、平均睡眠時間は「6時間」(25.4%)が最も多く、次いで「5時間」(19.6%)の順で、平均は5.8時間。
 一方、夏以外の季節の平均睡眠時間は「6時間」(21.8%)が最も多く、以下「7時間」(20.8%)、「6.5時間」(17.2%)、「8時間」(13.8%)と続く。平均は6.5時間。
 夏の暑い時期と夏以外の季節の平均睡眠時間では0.7時間の差がある。

(1)夏の平均睡眠時間

図11. 夏の暑い時期の平均睡眠時間



夏の暑い時期、平均睡眠時間は何時間くらいかを聞きました。

「6時間」(25.4%)と回答した人が最も多く、次いで「5時間」(19.6%)となっています。以下、「6.5時間」(13.4%)「5.5時間」(12.4%)「7時間」(10.6%)の順で続きます。平均は5.8時間でした。

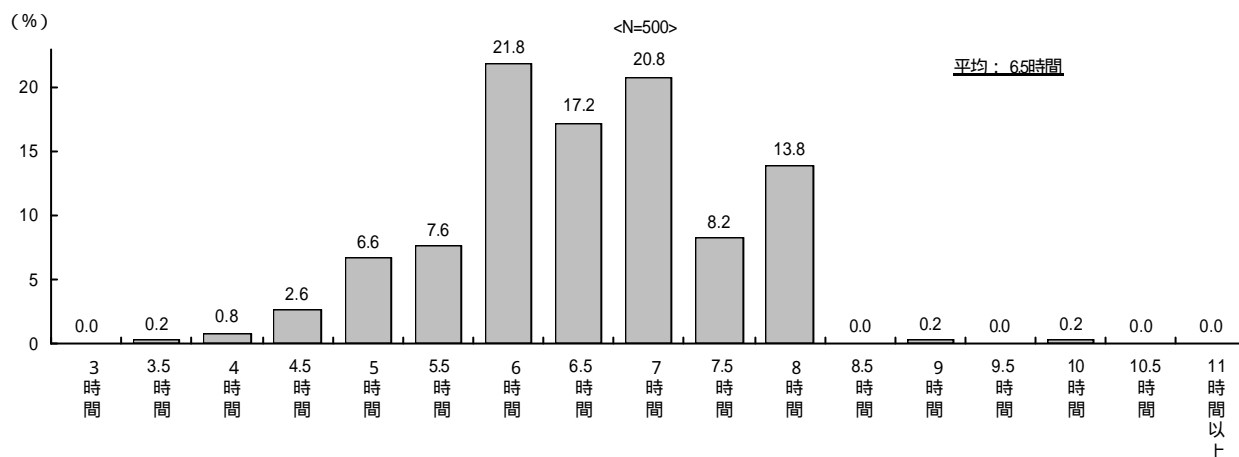
後述する夏以外の季節の平均睡眠時間別にみると、夏以外の睡眠時間が6.5時間以下の人は夏の平均睡眠時間もまったく同じ時間が最も多くなっていますが、7時間以上の人はいずれも夏の平均睡眠時間が短くなっており、7時間の人は「6時間」(38.5%)、7.5時間の人は「6.5時間」(26.8%)、8時間の人は「7時間」(27.5%)が最も多くなっています。

ちなみに平均時間でみると、夏以外の睡眠時間が4.5時間までの人は夏の睡眠時間もまったく変わりませんが、5~6.5時間の人は0.5時間程度、7~8時間の人は1時間程度短くなっています。

夏以外の平均睡眠時間	夏の平均睡眠時間	夏以外の平均睡眠時間	夏の平均睡眠時間
3.5時間	→ 3.5時間	6.0時間	5.5時間
4.0時間		6.5時間	5.9時間
4.5時間		7.0時間	6.0時間
5.0時間		7.5時間	6.4時間
5.5時間		8.0時間	6.9時間

(2) 夏以外の季節の平均睡眠時間

図 12. 夏以外の季節の平均睡眠時間



次に、夏以外の季節の平均睡眠時間は何時間くらいかを聞きました。

最も多かった回答は「6時間」(21.8%)、次いで「7時間」(20.8%)の順となっています。以下、「6.5時間」(17.2%)「8時間」(13.8%)が続いています。

平均は6.5時間で、夏の暑い時期の平均睡眠時間と比べると、0.7時間多くなっています。

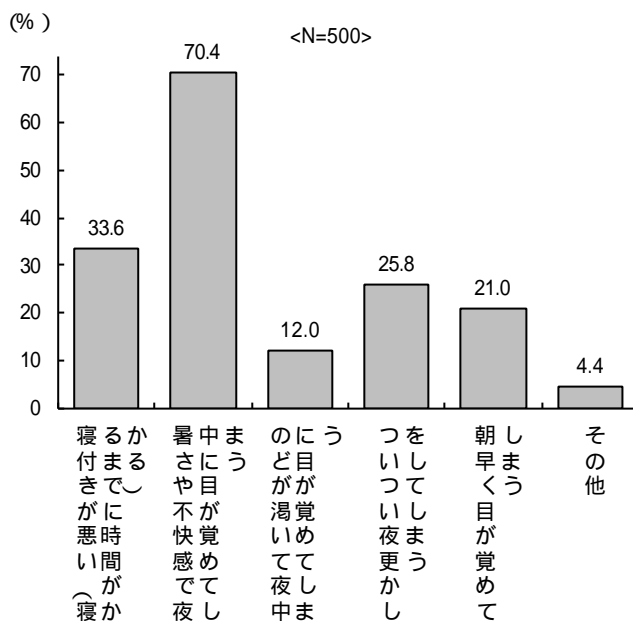
年代別にみると、20代以下と30代は平均で6.8時間となっており、他の年代に比べてやや多めです。

地域別にみると、東京圏は「7時間」(20.6%)、「6.5時間」(20.2%)がともに2割を占めていますが、大阪圏では「6時間」(26.2%)が最も多くなっています。

14. 睡眠不足の原因

「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(70.4%)が圧倒的に多く、以下「寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)」(33.6%)、「ついつい夜更かしをしてしまう」(25.8%)、「朝早く目が覚めてしまう」(21.0%)の順で続く。

図 13. 睡眠不足になる原因(複数回答)



年代	20代以下 <n=50>	30代 <n=117>	40代 <n=137>	50代 <n=137>	60代以上 <n=59>
寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)	54.0	35.0	29.2	28.5	35.6
暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう	76.0	77.8	70.1	67.2	59.3
のどが渇いて夜中に目が覚めてしまう	22.0	22.2	5.8	8.8	5.1
ついつい夜更かしをしてしまう	22.0	21.4	26.3	29.2	28.8
朝早く目が覚めてしまう	14.0	28.2	15.3	24.1	18.6
その他	10.0	1.7	5.1	4.4	3.4

夏の暑い時期、睡眠不足になる原因としてはどんなことが多いかを聞きました。

圧倒的に多かった回答は「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(70.4%)で、約7割の人がそう回答しています。次いで「寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)」(33.6%)となっており、以下「ついつい夜更かしをしてしまう」(25.8%)「朝早く目が覚めてしまう」(21.0%)の順で続いています。

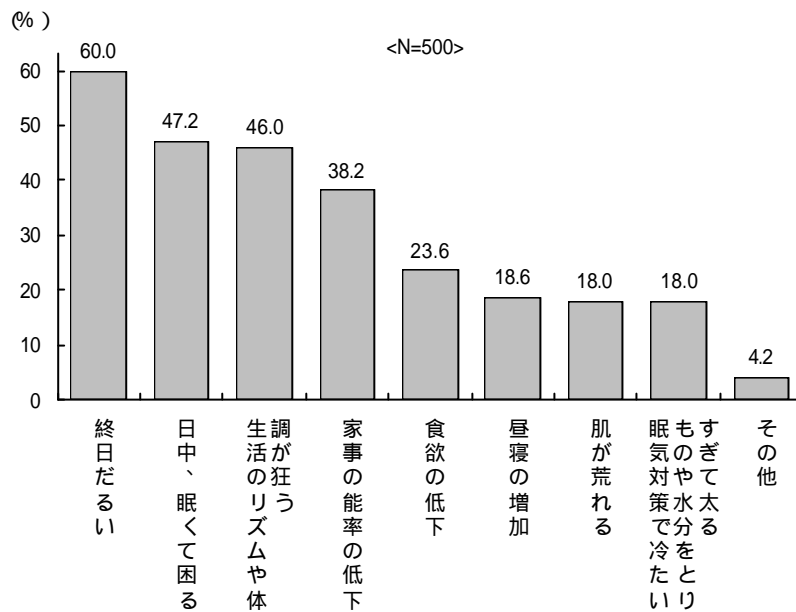
年代別にみると、「寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)」と回答した人は、20代以下(54.0%)で多く、また「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」は、年代が低いほど回答が多い傾向がみられます。「のどが渇いて夜中に目が覚めてしまう」は、30代(22.2%)と20代以下(22.0%)の回答が他の年代に比べて多くなっています。

地域別にみると、東京圏は「寝付きが悪い(寝るまでに時間がかかる)」(37.8%)が大阪圏(28.8%)より多い結果となっています。

15. 夏の寝不足による影響

「終日だるい」(60.0%)が最も多く、以下「日中、眠くて困る」(47.2%)、「生活のリズムや体調が狂う」(46.0%)、「家事の能力の低下」(38.2%)、さらに「食欲の低下」(23.6%)が続く。

図14. 夏の時期の寝不足がもたらす影響(複数回答)



年代	20代以下 <n=50>	30代 <n=117>	40代 <n=137>	50代 <n=137>	60代以上 <n=59>
終日だるい	66.0	64.1	63.5	62.8	32.2
日中、眠くて困る	48.0	39.3	48.2	50.4	52.5
生活のリズムや体調が狂う	44.0	48.7	43.8	46.0	47.5
家事の能力の低下	34.0	43.6	32.8	41.6	35.6
食欲の低下	36.0	28.2	24.1	18.2	15.3
昼寝の増加	22.0	19.7	13.1	21.2	20.3
肌が荒れる	26.0	23.9	19.7	13.9	5.1
眠もすのぎや対策で水分を冷たいり	18.0	21.4	16.1	16.8	18.6
その他	10.0	6.8	1.5	3.6	1.7

また、夏の時期の寝不足はどんな影響をもたらすかを聞きました。

「終日だるい」(60.0%)が最も多く、6割の人がそう回答しています。次いで「日中、眠くて困る」(47.2%)、「生活のリズムや体調が狂う」(46.0%)の順となっており、以下「家事の能力の低下」(38.2%)、さらに「食欲の低下」(23.6%)が続きます。

年代別にみると、「終日だるい」と回答した人は、60代以上(32.2%)では少なくなっています。また、「食欲の低下」「肌が荒れる」は、年代が低いほど回答が多く、「日中、眠くて困る」は、30代(39.3%)の回答が少なめです。

地域別にみると、東京圏は「生活のリズムや体調が狂う」(53.2%)、「日中、眠くて困る」(51.3%)、「家事の能力の低下」(41.2%)が大阪圏(37.8%、42.5%、34.8%)を大きく上回っています。

16. 寝不足が原因の失敗

「寝付かれず朝寝坊した」(49件)、「居眠りしてしまった・居眠りしそうになった」(37件)、「昼寝して寝過ごした」(24件)、「乗り物で乗り過ごした」(14件)など、“寝不足による翌日の失敗”が上位を占めている。

表3. 夏の暑い時期に寝不足が原因でした失敗

失敗	件数
寝付かれず朝寝坊した	49
居眠りしてしまった・しそうになった	37
昼寝して寝過ごした	24
体調を崩した	15
乗り物で乗り過ごした	14
物忘れする	12
ぼーっとしている	11
やる気が起きない	9
居眠り運転しそうになった	7
エアコンをつけっぱなしで風邪を引いた	4
ミスを起こした	4
物事に集中できない	3
体がむくんだ	3
いらいらする	2
車通勤の時、ぼーっとして顔をだしたまま窓を閉めてしまった	1
電車の乗り間違えで約束の時間に遅刻した	1
昼寝が増えてゴロゴロしているため大幅に体重が増え、秋に膝の関節症になった	1

夏の暑い時期、寝不足が原因で起こした失敗について、どのようなことがあったか具体的に聞いてみました。

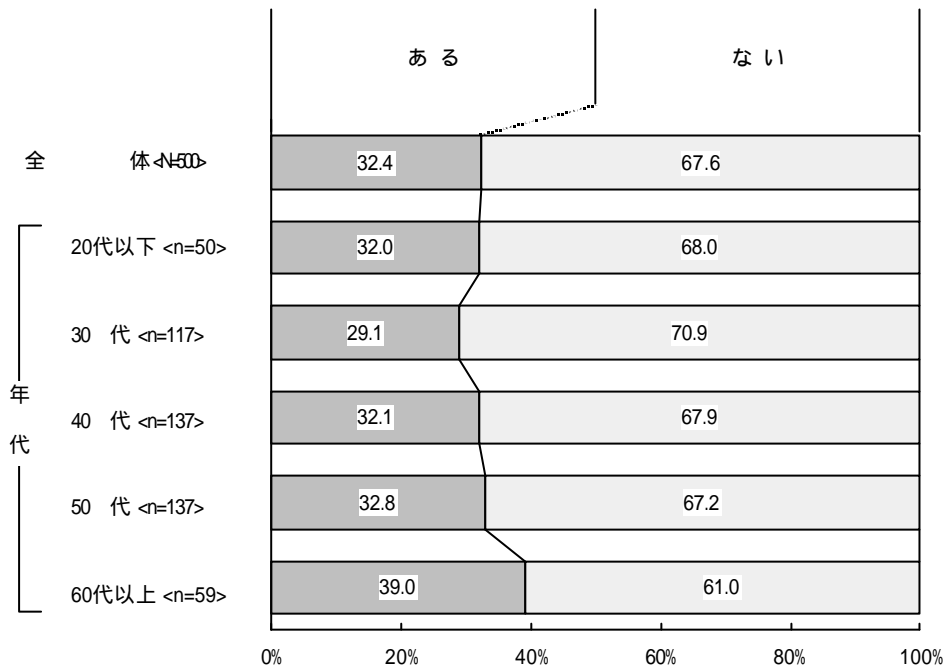
最も多いのは「寝付かれず朝寝坊した」(49件)で、次いで「居眠りしてしまった・居眠りしそうになった」(37件)、「昼寝して寝過ごした」(24件)の順となっています。以下、「体調を崩した」(15件)、「乗り物で乗り過ごした」(14件)などが続いています。上位は“寝不足からの翌日の失敗”が多いようです。

そのほか、「ぼーっとしている」(11件)、「やる気が起きない」(9件)、「物事に集中できない」(3件)といった“集中力に欠ける”や、「物忘れする」(12件)、「居眠り運転しそうになった」(7件)、「ミスを起こした」(4件)といった“ぼーっとして起こしたうっかりミス”もあげられています。

17. 寝苦しさから寝場所を変えることがあるか

「ない」(67.6%)が多く、「ある」(32.4%)は3分の1程度。

図15. 夏の寝苦しい夜、寝場所を変えたことがあるか



では、夏の寝苦しい夜に、家の中で「寝場所」を変えることがあるかを聞きました。

「ない」(67.6%)と回答した人が多く、「ある」(32.4%)との回答をかなり上回っています。

「寝場所」を変えることが“ある”人は、3分の1程度です。

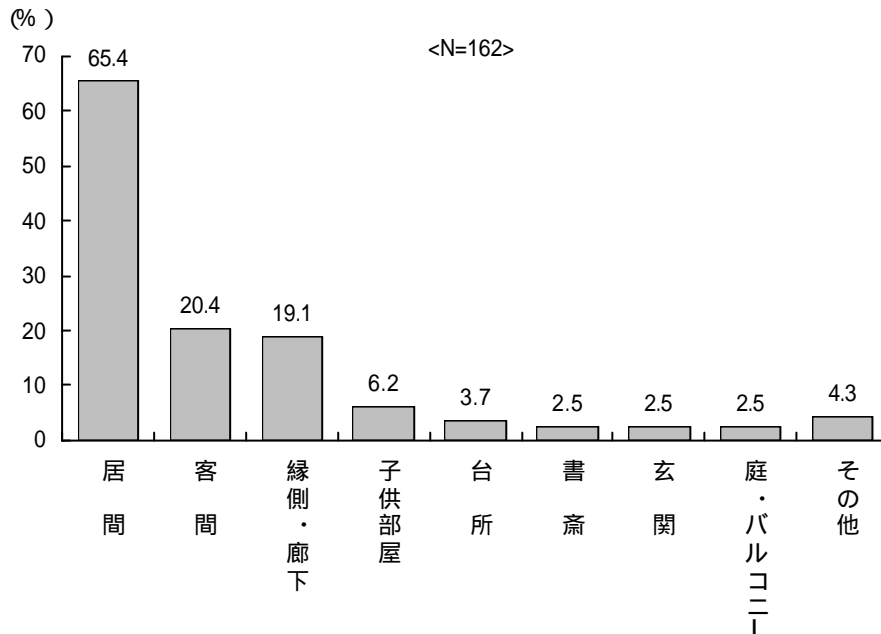
年代別にみると、「ある」と回答した人は、60代以上(39.0%)でやや多くなっています。

地域別にみると、「ある」は東京圏(29.6%)より大阪圏(35.6%)の方がやや多い結果となりました。

18. 寝場所を変えたところ

「居間」(65.4%)が断然多く、他に「客間」(20.4%)や「縁側・廊下」(19.1%)などがあげられている。

図 16. どこに寝場所を変えたか (寝場所を変えたことがある人のみ)



「寝場所」を変えたことが“ある”人に、どんなところを「寝場所」にしたかを聞きました。

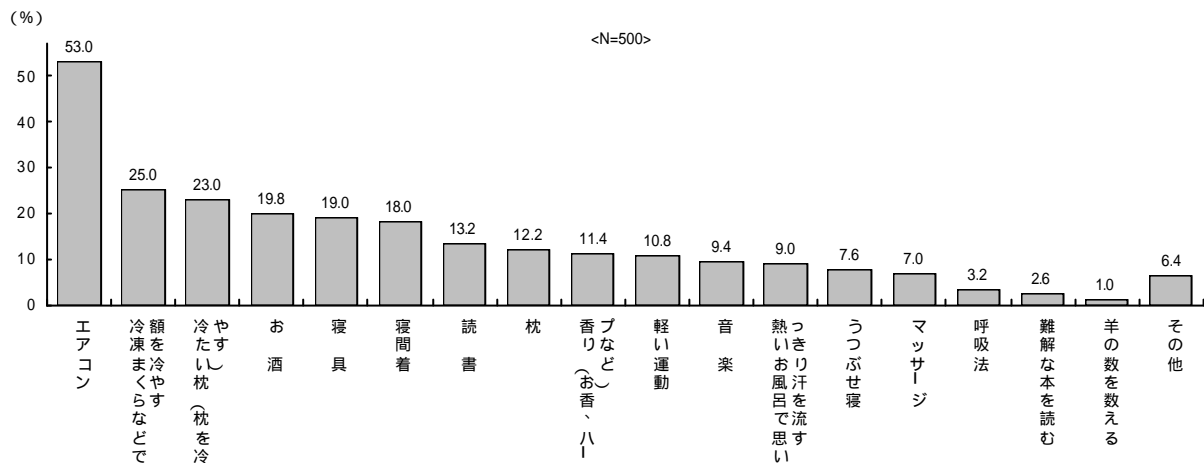
「居間」(65.4%)との回答が断然多くなっています。他に、「客間」(20.4%)や「縁側・廊下」(19.1%)との答えもあげられています。

エアコンが設置されている可能性の高い「居間」で睡眠をとるなど、場所にもそれぞれが工夫をしているようです。

19. 夏の快眠法

最も多いのは「エアコン」(53.0%)で、以下「冷凍まくらなどで額を冷やす」(25.0%)、「冷たい枕(枕を冷やす)」(23.0%)、「お酒」(19.8%)、「寝具」(19.0%)、「寝間着」(18.0%)などが続く

図 17. 夏の快眠法



では、夏の時期の快眠法はどのようなものかを聞きました。

最も多かった回答は「エアコン」(53.0%)で、半数以上の人そう回答しています。次いで、「冷凍まくらなどで額を冷やす」(25.0%)、「冷たい枕(枕を冷やす)」(23.0%)となっています。以下、「お酒」(19.8%)、「寝具」(19.0%)、「寝間着」(18.0%)の順で続きます。エアコンに頼るだけでなく、それぞれに他の工夫もしている様子が伺えます。

年代別にみると、「冷凍まくらなどで額を冷やす」と回答した人は、40代(31.4%)と30代(30.8%)で多めです。

地域別にみると、「冷凍まくらなどで額を冷やす」「冷たい枕(枕を冷やす)」は東京圏(28.8%、25.1%)に多くなっています。

さらに前に検証した夏の平均睡眠時間別にみると、夏の睡眠時間が4.5時間以下の人は、5時間以上の人に比べて「冷凍まくらなどで額を冷やす」(32.3%)、「寝間着」(23.1%)、「読書」(21.5%)、「マッサージ」(16.9%)、「香り」(15.4%)など多くの項目で上回っています。睡眠時間が短い人ほどさまざまな快眠法を試みているようです。

20. ユニークな快眠法

「昼間しっかり体を動かす」(9件)、「シーツにゴザを敷く」(8件)、「眠くなるまで起きている」(7件)などがあげられている。

表4. 前項以外の快眠法

ユニークな快眠法	件数
昼間しっかり体を動かす	9
シーツにゴザを敷く	8
眠くなるまで起きている	7
足の裏に冷却シートを貼る	6
扇風機をつける	6
寝る前にシャワーを浴びる	6
ぬるめの風呂に入る	4
寝る前に牛乳を飲む	4
テレビやビデオを見る	4
窓を開けて寝る	3
ラジオをかけて寝る	3
英語のテープを聴く	2
睡眠薬を飲む	2
冷たいところで寝る	2
布団を掛けない	2
アイピローをあてる	2
首回りを濡れタオルで冷やす	1
下シャツ&インナーパンツのみで寝る	1
凍らせたタオルなどを脇の下にはさむ	1
お風呂から上がる前に水をあびる	1
レタスをたくさん食べる(特に芯に睡眠を誘う香りが含まれているらしい)	1
寝具を涼しそうな色でそろえる	1
足先から頭のとっぺんまで徐々に力を弛めていく	1

前項にあげたほかにユニークな快眠法があれば、具体的にあげてもらいました。

最も多いのは「昼間しっかり体を動かす」(9件)で、以下「シーツにゴザを敷く」(8件)、「眠くなるまで起きている」(7件)などが続いています。

21. 夏、最も快適な眠りが得られそうな場所

「北海道」(244件)が最も多く、以下「軽井沢」(69件)、「信州・長野」(35件)、「上高地」(34件)などの長野県内の各地が続いている。

表5 . 夏に最も快適な眠りが得られそうな場所

北海道	244	ハワイ	5	京都の貴舟	1
稚内	3	富士山	4	戸隠	1
函館	3	河口湖	3	山中湖	1
富良野	3	秋田	3	若狭高浜	1
層雲峡	1	青森	3	神鍋高原	1
摩周湖	1	尾瀬	3	須磨海岸	1
釧路	1	六甲山	3	青山高原	1
網走	1	スイス	3	安比高原	1
(北海道計)	257	奥入瀬	2	千種	1
軽井沢	69	東北	2	草津	1
信州・長野	35	仙台	2	大山	1
上高地	34	白樺湖	2	大台	1
蓼科	13	滋賀	2	淡路島	1
八ヶ岳	8	生駒山	2	男鹿半島	1
美ヶ原	3	ヨーロッパ	2	富士五湖	1
乗鞍	2	苗場	1	福島	1
馬籠	1	立山	1	北東北	1
白馬	1	黒部	1	裏磐梯	1
(長野県計)	166	妙高高原	1	佐世保	1
那須塩原	21	鞍馬	1	イギリス	1
高野山	9	伊豆	1	カリフォルニア	1
日光	7	下北半島	1	バリ島	1
清里	6	岐阜木曾谷	1		
箱根	6	菊池 黒川	1		

夏、最も快眠が得られそうな場所や地域を具体的にあげてもらいました。

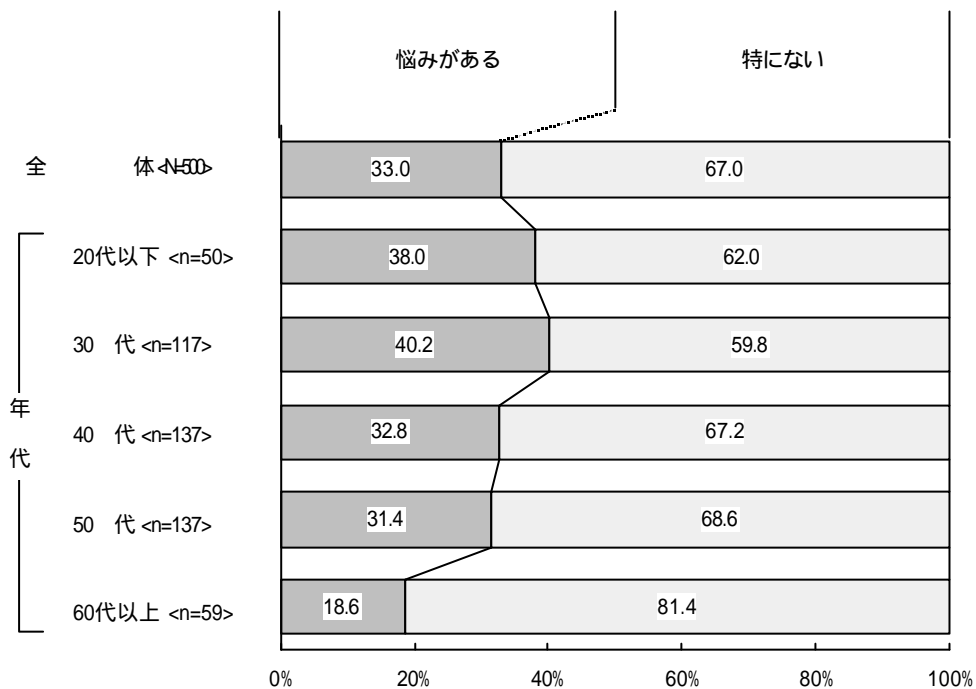
「北海道」(244件)が最も多く、圧倒的となっています。そのほか、「稚内」「函館」「富良野」(各3件)、「層雲峡」「摩周湖」(各1)など北海道内の各地もあげられています。

次いで多いのは「軽井沢」(69件)で、以下「信州・長野」(35件)、「上高地」(34件)、「蓼科」(13件)など、長野県内の各地が続いています。

2.2. 睡眠に関する悩みの有無

3分の1が「悩みがある」(33.0%)と回答。「特にない」(67.0%)は3分の2。

図18. 睡眠に関して悩みがあるか



日頃、睡眠に関して何か悩みを抱えているかを聞いたところ、「悩みがある」(33.0%)と回答した人は3分の1程度で、「特にない」(67.0%)と回答した人の方が多くなっています。

悩みを“抱えている”人の方が少ない結果になりました。

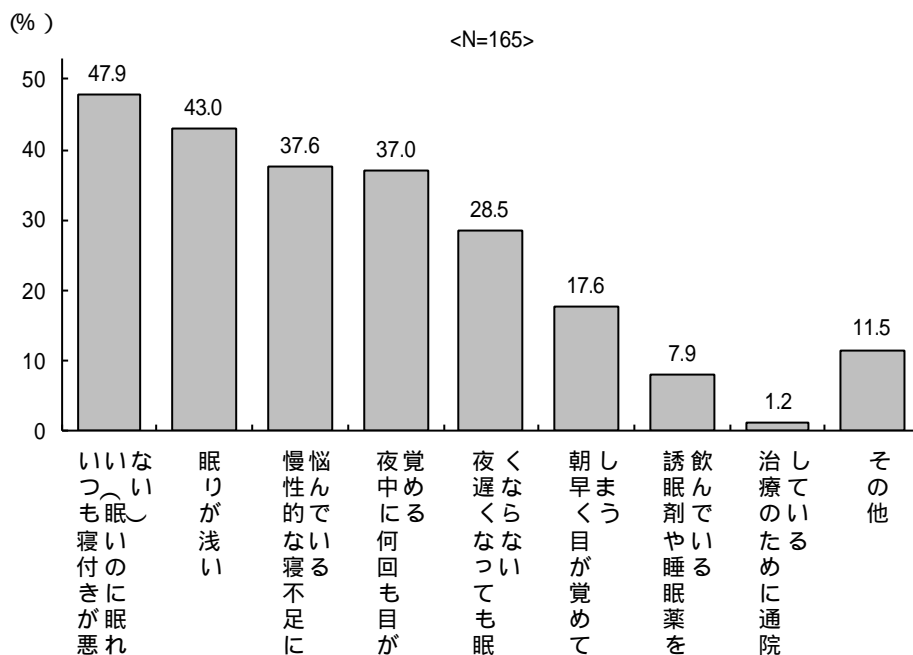
年代別にみると、「悩みがある」と回答した人は、年代が低いほど回答が多い傾向がみられます。

地域別にみると、東京圏の方が「悩みがある」(35.2%)が多めです。

23. 睡眠に関する悩みの内容

最も多いのは「いつも寝付きが悪い(眠いのに眠れない)」(47.9%)で、以下「眠りが浅い」(43.0%)、「慢性的な寝不足に悩んでいる」(37.6%)、「夜中に何回も目が覚める」(37.0%)、「夜遅くなっても眠くならない」(28.5%)が続く。

図 19. 睡眠に関する悩みの内容 (悩みがある人のみ)



悩みを“抱えている”人に、それはどんな悩みかを聞きました。

最も多かったのが「いつも寝付きが悪い(眠いのに眠れない)」(47.9%)で、半数近くの人がそう回答しています。次いで「眠りが浅い」(43.0%)となっており、以下「慢性的な寝不足に悩んでいる」(37.6%)「夜中に何回も目が覚める」(37.0%)、さらに「夜遅くなっても眠くならない」(28.5%)の順で続いています。

地域別にみると、東京圏は「いつも寝付きが悪い(眠いのに眠れない)」(52.1%)がとりわけ多いのに対して、大阪圏は「夜中に何回も目が覚める」(43.7%)が最も多い。

- 参考 - <ライフスタイル別特徴>

回答いただいた方々のライフスタイル別に、今回の調査結果の特徴的な内容をまとめてみました。

ふとん派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の時期にエアコンは「なくても我慢できると思う」(38.8%) 「慢性的な寝不足に悩んでいる」(43.4%)
ベッド派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の時期にエアコンは「絶対に必要である」(70.0%) 「いつも寝付きが悪い」(52.4%)
畳派(和室)	<ul style="list-style-type: none"> 夏の時期にエアコンは「なくても我慢できると思う」(38.6%) 「眠りが浅い」(49.3%)
フローリング派(洋室)	<ul style="list-style-type: none"> 夏の時期にエアコンは「絶対に必要である」(68.9%) 夏の快眠法は「エアコン」(59.1%)と「冷たい枕」(26.9%)
ゴロ寝・テレビ派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さには“弱い方”(64.2%) 夏の時期の寝不足で「終日だるい」(64.2%)
外出・散歩派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さには“強い方”(56.7%) 「朝早く目が覚めてしまう」(24.2%)
読書派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さには“弱い方”(61.1%)
運動派	<ul style="list-style-type: none"> エアコンの温度設定などで“もめることがある”(59.6%) 夏の暑さには“強い方”(57.1%) エアコンの温度設定などで“もめることはない”(52.8%)
肉・魚派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の快眠法は「エアコン」(57.8%)
野菜派	<ul style="list-style-type: none"> 「慢性的な寝不足に悩んでいる」(43.2%)
人より楽観派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さには“強い方”(52.2%) 夏の時期にエアコンは「なくても我慢できると思う」(38.2%)
人より心配派	<ul style="list-style-type: none"> 夏の暑さには“弱い方”(64.0%) 「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(75.9%)
技術・理論重視派	<ul style="list-style-type: none"> エアコンの温度設定などで“もめることはない”(51.3%) 「夜中に何回も目が覚める」(53.6%)
情緒・感性重視派	<ul style="list-style-type: none"> エアコンの温度設定などで“もめることがある”(57.6%) 「いつも寝付きが悪い」(49.6%)