

＜ダイキン「第3回 現代人の空気感調査」＞
～ 主婦500名に聞いた「夏の睡眠と空気に関するアンケート調査」結果発表 ～

**主婦の夏の平均睡眠時間は5.8時間。
他の季節に比べ0.7時間も短い結果に。**

睡眠不足の主な原因は「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(70.8%)。
そのため「終日だるい」と感じている主婦が約6割にのぼる。

ダイキン工業株式会社（取締役社長：北井 啓之）では、このほど、主婦500名を対象として、「夏の睡眠と空気に関するアンケート調査」を実施しました。

睡眠の質を左右する要因は、一般に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あると言われています。これらの要因のうち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もっているのか、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。

「夏の睡眠と空気に関する調査」結果概要は以下の通りです。

—— 主婦500名に聞いた「夏の睡眠と空気に関するアンケート調査」の主な調査結果 ——

- 主婦の夏の平均睡眠時間は年間平均より0.7時間少なく、5.8時間。日頃からよく寝る人ほど夏の暑さの影響が大きい。
- 主婦の3人に一人が睡眠について悩みがあると回答。年齢が低いほど悩みを持つ傾向に。最も多い悩みは「いつも寝付きが悪い（眠いのに眠れない）」(47.9%)。
- 最も寝苦しい月は「8月」。8割以上が寝苦しい夜が年々「増えている」と感じている。
- 夏の夜に寝場所を移動する主婦も。最も多い移動先は「居間」。
- 夏の快眠法として最も多いのは「エアコン」(53.0%)、続いて「冷凍まくらなどで額を冷やす」、「冷たい枕（枕を冷やす）」。「お酒」も多い結果に。
- 夏の家庭のエアコン戦争。勝者は圧倒的に「主婦」。
エアコンの設定温度について半数以上の家庭でもめたことがあり、その際の最終決定権は圧倒的に「主婦」(61.2%)が握っているという結果に。
- 夏のエアコンの必要性は、「西高東低」。
「(エアコンが)我が家には絶対必要である」のは大阪圏(68.2%)が、東京圏(58.8%)に比べて高く「西高東低」、年齢別では20代以下(80.2%)と手放せない状況に。
- 夏に快適な眠りが得られそうな場所は1位「北海道」2位「軽井沢」3位「信州・長野」。

【はじめに】

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関心を持っていただきたいと考え、2002年より“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」を実施しています。第3回目となる今回の調査では、寝苦しい季節である夏における睡眠環境における室内の空調（空気）の重要性について調査するために、500名の主婦（平均年齢45.3歳）を対象に、アンケート調査を実施しました。

今回の調査から、主婦の夏の平均睡眠時間が他の季節に比べ0.7時間も短くなっている実態が明らかになり、普段長く睡眠時間をとっている主婦層ほど夏場に睡眠時間が減っている傾向が見られました。また世代別にみると、現代社会を支える中心層とも言える“40代”の主婦層は暑さに強いとの回答が多く、一方で“20代以下”の主婦層は暑さに弱いなど、世代間での暑さに対する意識の違いが明らかになりました。地域別にみましても、大阪圏の主婦層は東京圏の主婦層と比較してエアコンが必要不可欠との回答が多いなど、さまざまな視点での睡眠と空気の関係が浮きぼりになりました。

(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

「夏の睡眠と空気に関するアンケート調査」結果概要

◆主婦の夏の平均睡眠時間は5.8時間。他の季節に比べ0.7時間短い結果に。最も多い原因は「暑さや不快感で夜中に目が覚めてしまう」(70.4%)。

夏の暑い時期、平均睡眠時間は何時間くらいかを聞いてみると、「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、平均では5.8時間でした。

他の季節と比べてみると、夏以外の季節の平均睡眠時間は6.5時間で、0.7時間も短い結果となり、特に夏以外の季節に7時間以上睡眠をとっている人ではいずれも夏の平均睡眠時間が短くなりました。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。

また、夏の睡眠時間が4.5時間以下の人は“夏の暑さに弱い方”が69.2%とほぼ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、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。

では、そのような睡眠不足になる原因としてはどんなことが多いかを聞いてみると、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%)より多いとなりました。

◆夏の睡眠不足の影響は「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。

夏の時期の寝不足はどんな影響をもたらすかを聞いてみると、「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。

では実際にこのような睡眠不足の影響からどのような失敗を起こしたことがあるか具体的に聞いてみると、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。

そのほか、「物忘れする」(12)、「ぼーっとしている」(11)、「やる気が起きない」(9)、「物事に集中できない」(3)といった“集中力に欠け、ぼーっとして起こしたうっかりミス”も多くあげられています。

◆主婦の3人に1人が睡眠に関して「悩みがある」と回答。最も多い悩みは、「いつも寝付きが悪い(眠いのに眠れない)」(47.9%)。

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3人に1人の主婦が睡眠に関して悩みを抱えている実態が明らかになりました。年代別では、年代が低いほど「悩みがある」の回答が多い傾向がみられます。

次に、悩みを“抱えている”人に、それはどんな悩みかを聞いてみると、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。

◆20代以下では約7割が夏の暑さに弱いと回答。

夏の暑さには強い方かを聞いてみると、「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。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。どうやら、若い人には夏の暑さに“弱い”人の方が多そうです。

また、前頁の夏の平均睡眠時間別でみてみると、夏の睡眠時間が4.5時間以下の人は“夏の暑さに弱い方”が69.2%とほぼ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。

◆最も寝苦しい月は「8月」(79.0%)。寝苦しい夜は年々「増えてきていると思う」と感じる人は約8割以上となる。

最も寝苦しい月について聞いてみると、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。

一方、最もよく眠れる月について聞いてみると、「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。

次に、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」が年々増えてきていると思うかを聞いたところ、「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。

地域別に見ると、東京圏は「非常に増えていると思う」(31.8%)が約3割を超え、「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。

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。

◆主婦の3人に1人が寝苦しさから寝場所を変えたことが「ある」(32.4%)。その場所は、「居間」(65.4%)が断然多く、他に「客間」(20.4%)や「縁側・廊下」(19.1%)が続く。

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いたところ、「ある」(32.4%)となり、主婦の3人に1人が夜中に寝場所を移動していることが明らかになりました。年代別では、「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。

次に、「寝場所」を変えたことが“ある”人に、どんなところを「寝場所」にしたかを聞いたところ、「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。

場所にも、それぞれが工夫をしているようです。

◆夏の快眠法として最も多いのは1位「エアコン」(53.0%)、2位「冷凍まくらなどで額を冷やす」、3位「冷たい枕(枕を冷やす)」。「お酒」も4位と多い結果に。

夏の時期の快眠法はどのようなものかを聞いてみると、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%)が多めです。

<夏の快眠法トップ10>

順位	項目	パーセント
1位	エアコン	53.0%
2位	冷凍まくらなどで額を冷やす	25.0%
3位	冷たい枕(枕を冷やす)	23.0%
4位	お酒	19.8%
5位	寝具	19.0%
6位	寝間着	18.0%
7位	読書	13.2%
8位	枕	12.2%
9位	香り(御香、ハーブなど)	11.4%
10位	軽い運動	10.8%

◆エアコンが「我が家には絶対必要である」のは大阪圏（68.2%）が、東京圏（58.8%）に比べて高く、年齢別では20代以下（80.2%）と手放せない状況に。

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いてみると、「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。

地域別にみると、特に大阪圏では「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。

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、20代以下（82.0%）で多く8割を超えており、エアコンはもはや手放せない状況にあるといえます。

◆半数以上の家庭でエアコンの設置温度についてもめたことがあり、その際の最終決定権は「主婦」が握っている。

夏の時期の快眠法としてはエアコンが最も多い結果となりましたが、では夏の時期、エアコンの温度設定やON・OFFでもめることはあるかを聞いてみると、「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。年代別では、“ある”と回答した人は、40代（67.2%）で多くなっています。

次に、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（主婦）」が持っているようです。

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。

前項で東京圏に比べ、大阪圏の主婦の方がエアコンに対して必要性を感じている結果からみて、逆に、東京圏の主婦の方がエアコンの使用について慎重で、部屋の温度や湿度について高い意識を持っているのかもしれない。

◆夏、最も快適な眠りが得られそうな場所は、1位「北海道」(244件)、2位「軽井沢」(69件)、3位「信州・長野」(35件)となり、都道府県では北海道、長野県が多い結果に。

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。

その結果、「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」(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、“信州”各地が続いています。

<夏に快適な眠りが得られそうな場所ベスト10>

順位	項目	件数
1位	北海道	244件
2位	軽井沢	69件
3位	信州・長野	35件
4位	上高地	34件
5位	那須塩原	21件
6位	蓼科	13件
7位	高野山	9件
8位	八ヶ岳	8件
9位	日光	7件
10位	清里	6件
10位	箱根	6件

【今回の調査結果から】

夏の睡眠対策として、皆様がエアコンに頼るだけでなく夏の快眠を得るためにさまざまな工夫をされている結果が明らかになりましたが、そのトップには“エアコン”があげられました。

総合空調メーカーのダイキン工業として、より快適で健康な睡眠をとっていただくために、夏の睡眠におけるエアコンの活用のポイントとして、以下の内容があげられます。

●エアコンの温度設定は高めにする。

- ・ 28℃くらいを目安に
- ・ 温度を下げずに湿度を下げるなど、体感温度をさげる工夫を

●エアコンからの風（ドラフト）を直接身体にあてないようにする。

●冷やし過ぎは厳禁。

- ・ 寝はじめの2～3時間のみタイマーを設定するなど、タイマー機能を上手に活用
- ・ 睡眠中ずっと運転したい場合は温度を28℃以上に設定して運転する

‘空気質にこだわり続ける’ダイキン工業として、今後もさまざまなテーマで継続的に、この『現代人の空気感調査』を実施することにより、「空気」をもっと“見えるものに”そしてもっと“心地よい空気”を追求していくことで、皆様の健康で快適な生活を支援していきたいと考えています。

※ 本調査の詳細につきましては、別添の「総合報告書」もあわせてご覧ください。

～本資料に関するお問合せ～

◆ダイキン工業株式会社 広報部

【本 社】 広報部長 芝 道雄 / 課長 片山 義丈
〒530-8323 大阪府大阪市北区中崎西 2-4-12 梅田センタービル
TEL 06-6373-4348 / FAX 06-6373-4330

【東京支社】 東京担当部長 井上 武郎 / 東京担当 山田 香織
〒163-0235 東京都新宿区西新宿 2-6-1 新宿住友ビル
TEL 03-3344-8052 / FAX 03-3344-8021

空気の調査ライブラリーアドレス <http://www.daikin.co.jp/kuuki/index.html>

◆共同 PR 株式会社

担当: 蓮間 崇道・北条 洋寿
〒104-8158 東京都中央区銀座 7-2-22 同和ビル
TEL 03-3571-5171 / FAX 03-3574-9364