

## <ダイキン『第23回 現代人の空気感調査』>

### 東京・大阪の1000名、および300名の方に聞いた『夏の寝室でのエアコンの使い方』結果発表

暑さで寝苦しい人6割以上！

55%の夫婦がエアコン設定で揉めた経験有り。

ダイキン工業株式会社では、この度『夏の寝室でのエアコンの使い方』をテーマとした『第23回現代人の空気感調査』アンケートを実施しました。対象者を変えて、2つの調査を実施いたしました。

調査①：関東・関西の20代～70代男女1,000名

調査②：ご夫婦で同じ寝室に寝ている関東・関西の20代～70代男女300名

『現代人の空気感調査』は、“空気”に関する現代人の意識や課題を浮き彫りにすることで、日頃意識されにくい“空気”について、多くの方々に興味と関心を持っていただくことを目的として、2002年から実施しています。100年前に比べて東京などの大都市の気温はヒートアイランド現象の影響もあり3℃ほど上がっているといわれており、昔に比べて夜も寝苦しい環境に変化しつつあり、夜の最適なエアコンの使い方については関心が高い課題となっています。

実際に調査①の結果からも、夏にエアコンを使っても『暑さで寝苦しい』人が6割以上いることがわかりました。

夏の寝室でのエアコンの使い方として「一晩中つけっぱなし派」、「タイマー使用(切り/入り)派」、の中では、半数以上の方が「タイマー使用派」であることがわかりました。ただ、どの使い方をしていても「暑さで寝つけない(63.1%)」や「暑くて夜中に途中で起きてしまう(61.2%)」、など、心地よい眠りにはつながっていない結果となりました。また、温度を調節することにより快眠を得ようとする人のほうが多く、快眠のために湿度(しつど)コントロールに注意している人はまだまだ少ないという結果も出ています。

睡眠とエアコンの使い方について研究している奈良女子大学の久保博子教授は、夏、快適に眠るためには入眠(眠り始め)に『湿度(しつど)』をコントロールすることが重要と提言しています。

また調査②の結果では、寝室でのエアコン運転の主導権はパートナー(夫・妻)にあると答える人が約6割でした。主導権が自分にあると答えた人でも、「温度設定などで、パートナーの好みを考慮するか」という質問には、81.2%の人が「考慮している」と回答しており、パートナーを気づかう様子がうかがえました。

その一方で、温度設定などをめぐり、揉めたり喧嘩になってしまったことがあると答える夫婦も全体で55.0%(夫 56.7%、妻 53.3%)いました。

そこで今回の調査では、前出の久保博子教授にお話しをうかがいながら、「温度」だけに注目するのではなく、「湿度(しつど)」にも配慮した新しいエアコンの使い方の提言をいただいています。

## 【調査サマリー】

### ◆調査①1000名調査

- ① 夏の夜「暑さで寝苦しい」人が6割以上！  
暑さから「なかなか寝つけない」人（63.0%）、「夜中に途中で起きてしまう」人（61.2%）  
が共に6割以上！
- ② 「一晩中つけっぱなし派」23.5%、「タイマー使用派」53.1%で  
タイマー使用派が一晩中つけっぱなし派のほぼ2倍！
- ③ いづれのエアコンの使い方でも「暑くてなかなか寝つけない」のは同じ。
- ④ [奈良女子大学 久保博子教授 解説：夏の夜の快眠のために大事なこと]  
・夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度(しつど)」も重要です。  
・エアコンで体調が悪くなるは本当か！？
- ⑤ 快眠対策として、「温度」に比べ、「湿度(しつど)」を意識している人は少ない。
- ⑥ 最も多い設定温度は意外にも「28℃」！？  
・「温度」と「湿度(しつど)」のバランスが大事。

### ◆調査②夫婦間 300名調査

- ① 夏の寝室でのエアコン運転の主導権はパートナーにあると認識している人が約6割。
- ② 寝室の温度設定ではパートナーに気づかい81.2%。  
パートナーが好むエアコン運転を考慮している 夫87.3%、妻75.8%。
- ③ 一方で揉めたり、喧嘩になってしまったことがある夫婦55.0%！
- ④ [奈良女子大学 久保博子教授 解説：夏の夜の快眠のために大事なこと]  
・快適と感じる温度は個人差が大きく、男女差も！  
・入眠直後の深い睡眠には湿度(しつど)コントロールが重要です！

## ■ 調査結果～調査①1000名調査～

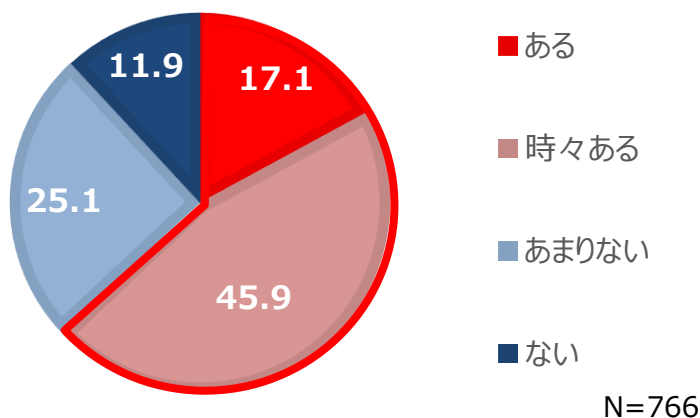
- ① 夏の夜「暑さで寝苦しい」人が6割以上！  
暑さから「なかなか寝つけない」人（63.0%）、「夜中に途中で起きてしまう」人（61.2%）  
が共に6割以上！

夏場の夜の睡眠に関して、エアコンを使用しても『暑くてなかなか寝つけないことがある』か聞いたところ、「ある（17.1%）」、「時々ある（45.9%）」という結果となりました(図1)。また『暑くて夜中に起きてしまうことがある』という人も「ある（14.2%）」、「時々ある（47.0%）」という結果で、暑くて寝苦しいと実感している人が6割以上にものぼる結果となりました（図2）。

夏の夜の寝室では寝つけない人や、途中で起きてしまう人が多数存在し、快眠できていない実態が明らかになりました。エアコンを使用しても暑さを感じて快眠につなげていないという現状から、よりよいエアコンの使い方ができていない可能性が考えられます。

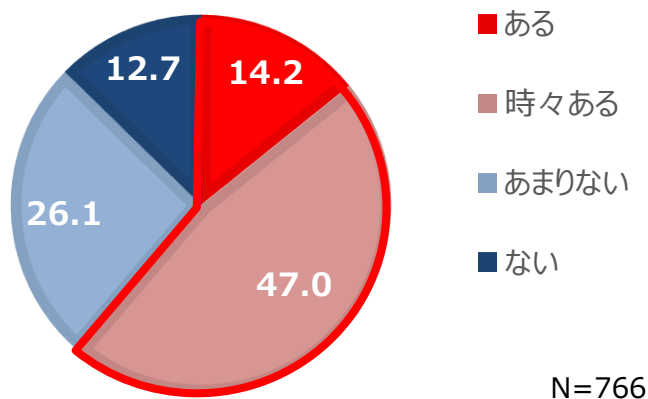
### ▼暑くてなかなか寝つけないことがありますか。(択一)

図1：暑くてなかなか寝つけない（%）



### ▼暑くて、夜中に起きてしまうことがありますか (択一)

図2：暑くて夜中に起きてしまう（%）



② 「一晩中つけっぱなし派」 23.5%、「タイマー使用派」 53.1%で、

**タイマー使用派が一晩中つけっぱなし派のほぼ 2 倍！**

夏場に寝るときにどのようにエアコンを使っているか聞いたところ、「一晩中つけっぱなし派 (23.5%)」、「タイマー (切り/入り) 派 (53.1%)」となり、夏の寝室では「タイマー派」が主流であることがわかりました (図3)。

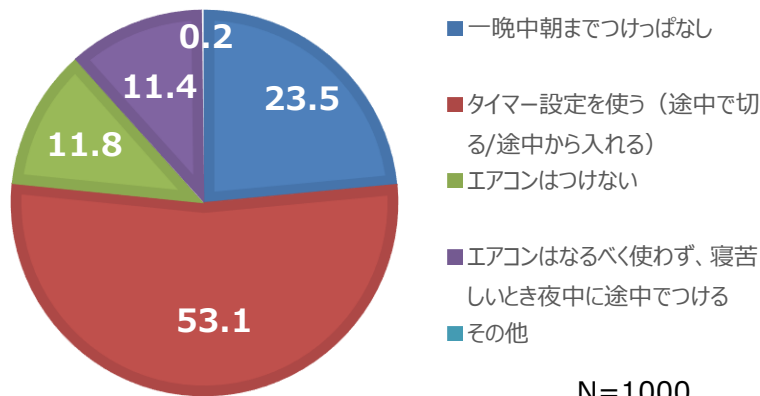
③ いづれのエアコンの使い方で「暑くて寝苦しい」のは同じ。

更に「一晩中つけっぱなし派」と「タイマー派」のそれぞれのエアコンの使い方で、「暑くて寝苦しい」経験をした人がどれぐらいいるかを検証したところ、どのエアコンの使い方で過半数以上の人々が「暑くて寝苦しい」経験をしているという実態が確認できました。

特に主流のタイマー派(53.1%)では、「暑くてなかなか寝つけない (65.9%)」(図4)、「暑くて夜中に起きてしまう (64.0%)」(図5)と寝苦しさを経験している結果がでており、タイマー使用が快眠には結びついていないということもわかりました。夏の夜の心地よい睡眠のために、自分にあったよりよいエアコンの使い方とはどんな使い方なのか一度考えてみてはいかがでしょうか。

▼夏場に寝るとき、どのようにエアコンを使っていますか。(択一)

図3： エアコンの使い方 (%)



▼あなたは夏場の夜の睡眠に関して、以下のような状態になることがありますか (択一)

図4： 暑くてなかなか寝つけない (%)

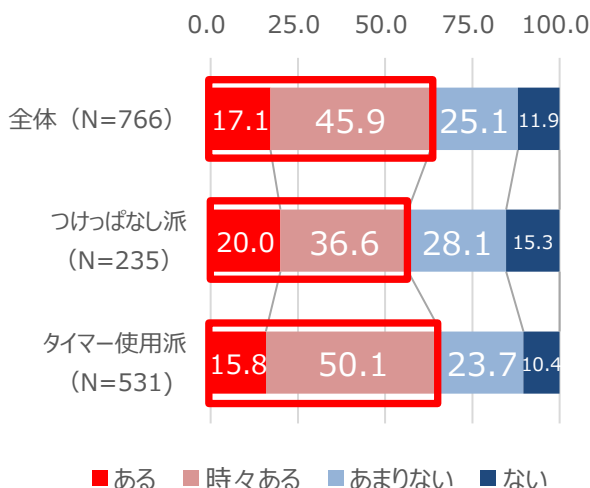
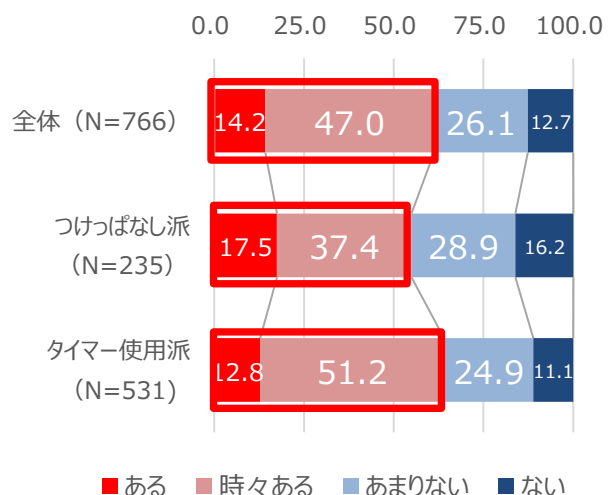


図5： 暑くて夜中に起きてしまう (%)



## ④ 専門家が解説と提言：夏の夜の快眠のために大事なこと

### 夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度(しつど)」も重要です。



国立大学法人奈良女子大学  
学長補佐(改革推進担当)  
研究員 生活環境科学系  
久保 博子 教授

深く快適な睡眠を取るためには、入眠直後に深い眠りに入ることが重要です。入眠直後は、深いノンレム睡眠が比較的長く持続して現れ、明け方にかけて、浅いノンレム睡眠やレム睡眠が多く見られます。睡眠は最初が肝心です。最初の深い眠りが持続せず浅くなると、後半に深い眠りで補おうとします。この深い睡眠が分断されてしまう状況で目が覚めてしまうのです。睡眠中特に、入眠時に体温が大きく速やかに下降すると寝つきがよいといわれています。

では、どのような環境であれば入眠直後に深い睡眠に入れるのでしょうか。

人は入眠時に体温を下げるために、手足を熱くして熱を発散したり、汗をかいてその気化熱で熱を放出しようとしています。そのため寝ている間で最も発汗量が多いのが入眠直後です。しかし、梅雨時から夏場にかけて、湿度(しつど)は非常に高くなり、室内でも時には80%ぐらいになることもあります。こうなると、汗がなかなか乾かず、不快感とともに体温調整も上手くいかず寝つきが悪くなるということにつながります。汗がべたべたと不快でないようにするためには、湿度(しつど)を50%程度より低くするのが

よいでしょう。

一方、室温は低すぎると血管が収縮して放熱出来ず逆によく眠れないため、夏の薄い半袖半ズボンなどの寝衣とタオルケット程度の少ない寝具では26℃~28℃ぐらいの温度が快眠につながります。しかし、今回の調査で最も多く設定されていた28℃ぐらいですと、湿度(しつど)が高いと快適な睡眠を損なう恐れがありますので、室温だけでなく湿度(しつど)をコントロールすることも、夏場の快眠のための重要なポイントの一つとして意識して下さい。

### エアコンで体調が悪くなるは本当か！？

「エアコンを使って寝た次の日は、なんだか体がだるい、体調が良くない」という声を耳にしたことはありませんか。今回の調査でも、「エアコンを使用したことで翌日体調が悪くなったり体のだるさを経験したことがありますか」という質問に「ある」と回答した人が半数いました(図6)。

体調が悪くなったり、体のだるさを感じるのは、体が冷えたからだと考えられます。エアコンにより室温が低下しすぎたり、冷たい吹き出し風が寝具で覆われていない、薄着で露出した体にあたったりし、体全体や、体の一部が冷えてしまったのです。これを防ぐためにも、室温を低くしすぎず、湿度(しつど)コントロールも上手に取り入れることは重要なポイントの一つです。

図6： 体調が悪くなったりだるくなったことがある(%)



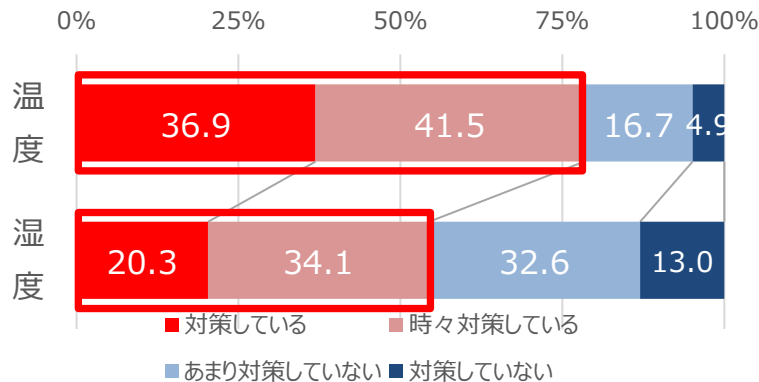
N=1000

⑤ 快眠対策として、「温度」に比べ、「湿度(しつど)」を意識している人は少ない。

快適な入眠には湿度(しつど)調節が重要であることを久保博子教授にも解説いただきましたが、快眠のために実際にどのような対策を行っているか聞いたところ、温度で対策しているという人が 36.9%なのに対し、「湿度(しつど)」で対策をしている人は 20.3%にとどまっているという結果になりました(図7)。設定温度の上げ下げによる温度調整のみで対策を試みている人が多く、快適な睡眠のために「湿度(しつど)」を意識している人はまだまだ少ないようです。

▼夏場の夜快適に眠るために、それぞれの要素について対策をしていますか。(択一)

図7： 快眠のために対策していること (%)



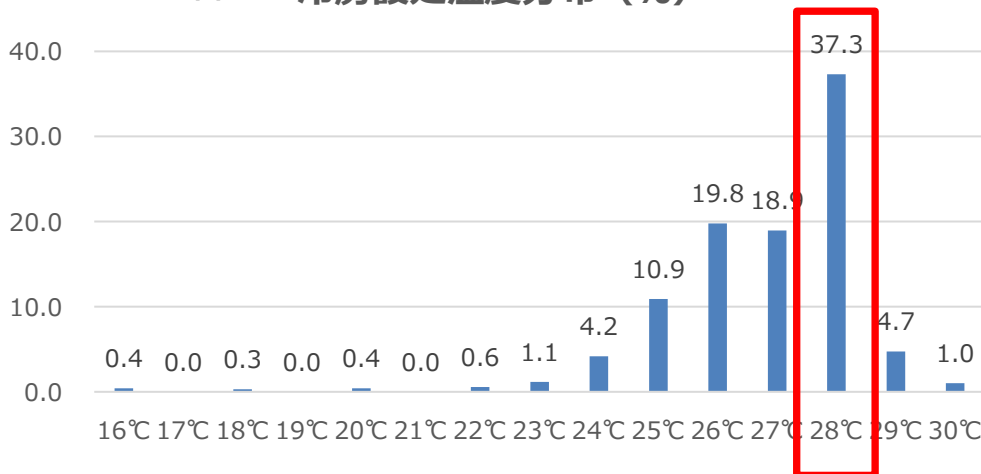
N=1000

⑥ 最も多い設定温度は意外にも「28℃」! ?

一方で、睡眠時の温度設定について、夏の夜に寝る際の冷房の設定温度を聞いたところ最も多い設定温度は 28℃でした(図8)。暑くて寝つけないという人が 6 割以上いるなか、意外にも温度は高めに設定しているという実態がわかりました。これは冷房で寒くなるのが苦手な人や低い設定温度で体調不良や体のだるさを経験した人が「湿度(しつど)」での対策ではなく、設定温度を高くすることで対策をとろうとしている結果と言えるのではないのでしょうか。

▼冷房を使用している方、設定している温度を記入してください。(数値回答)

図8： 冷房設定温度分布 (%)



N=697

## ■ 調査結果～調査②夫婦間 300 名調査～

### ① 夏の寝室でのエアコン運転の主導権はパートナーにあると認識している人が約 6 割。

夏の睡眠時におけるエアコン運転において、夫婦のどちらがその主導権を持っているか聞いたところ、全体で 61.0%(夫 63.3%、妻 58.7%)の人が「主導権はパートナー(夫・妻)にある」と回答しました(図 9、図 10)。夫婦ともに過半数の人がパートナーに主導権を譲っている実態が明らかになりました。

#### ▼夏場に寝室で寝る際のエアコンの使用時に自分とパートナーのどちらがエアコンの温度などの主導権を持っていますか。(択一)

図 9 : エアコン設定主導権 (%)

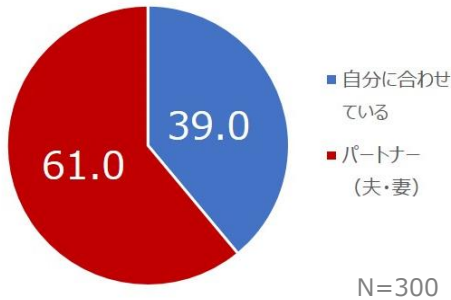
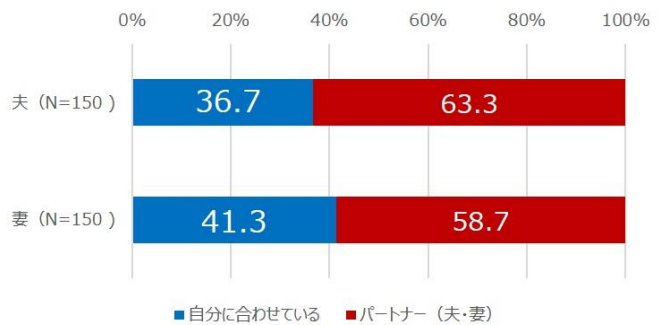


図 10 : エアコン設定主導権 (%)



### ② 寝室の温度設定ではパートナーに気づかい 81.2%。

パートナーが好むエアコン運転を考慮している夫 87.3%、妻 75.8%。

エアコンの設定で主導権をもつ人に、エアコン設定の際、温度設定などでパートナーの好みを考慮しているか聞いたところ、全体では 81.2%(夫 87.3%、妻 75.8%)が「考慮している」と回答しており、パートナーを気づかっている様子うかがえました(図 11、図 12)。

この結果は、夏の夜の寝室では自身が快適に眠りたいという気持ちだけでなく、夫婦ともに快適な睡眠をとりたいという気持ちの表れではないでしょうか。

#### ▼夏場で寝る際、パートナーの好みを考慮して設定していますか。(択一)

図 11 : パートナーの好みの考慮度 (%)

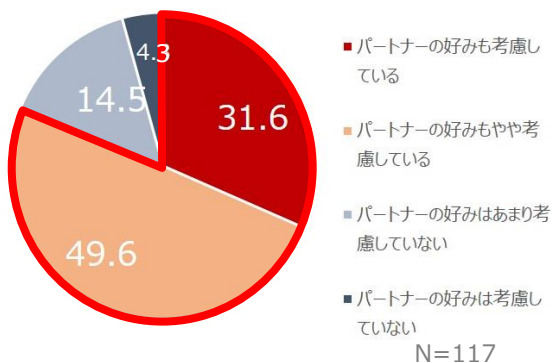
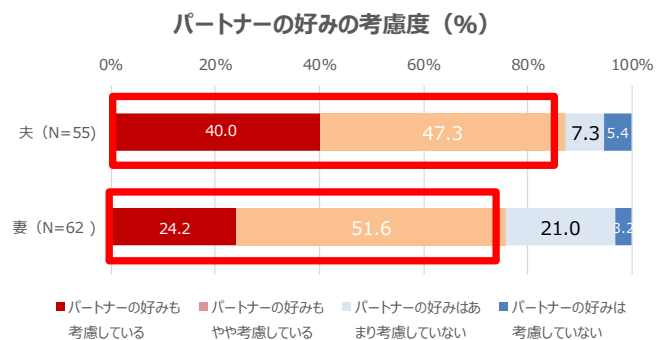


図 12 :



③ 一方で揉めたり、喧嘩になってしまったことがある夫婦 55.0% !

その一方で、夏の夜の睡眠時に、エアコンの設定で揉めたり喧嘩をしたことがあるかを聞いたところ、「よくある」「ときどきある」「たまにある」と回答した人が55.0%(夫 56.7%、妻 53.3%)となりました(図13、図14)。

また、揉めたり喧嘩をしたことがあるという人にその理由についてフリーアンサーで回答していただいたところ、温度設定で揉めているという夫婦が多数を占め、他にはエアコンをつけっぱなしにするか、タイマーを使用するかについてやタイマーの設定時間で揉めているという回答が見られました。パートナーを気遣い温度設定をしているにも関わらず、多くの夫婦が温度設定で揉めていることがわかりました。

▼夏場に寝室で寝る際のエアコン使用時に、エアコンの使い方でパートナーと揉めたり、喧嘩することはありますか？(択一)

図 13 :

パートナーとの揉めごとや喧嘩の頻度 (%)

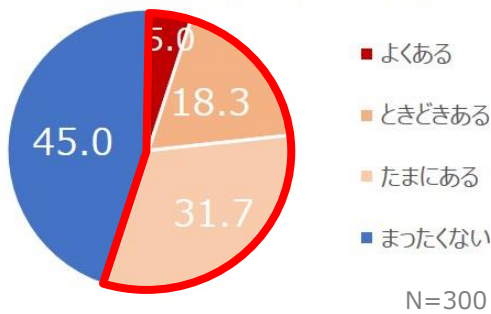
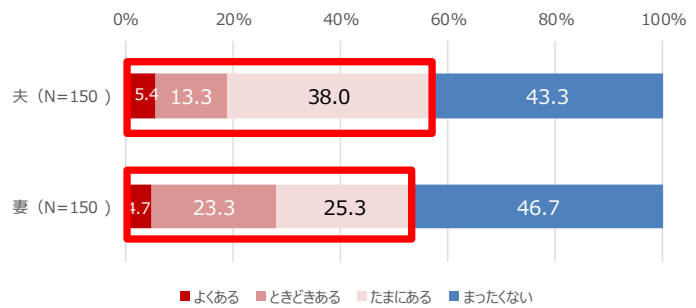


図 14 :

パートナーとの揉めごとや喧嘩の頻度 (%)



▼エアコンの使い方のどんなところで揉めるのでしょうか。具体的なエピソードを自由に記入してください。(自由回答) ※(一部抜粋)

- 私に合わせた温度設定だと暑すぎて夫は眠れないと文句を言うが、夫の希望の温度設定だと寒すぎて私が眠れず、体がだるくなってしまう。それなら夫に違う部屋で眠るように言うが違う部屋では寝たくないという。いつも堂々巡り。(女性/46歳)
- 私は常時28度設定だが、それでは暑いらしく25度を希望するので、温度設定に関して時々折り合いがつかない時がある。(女性/28歳)
- 設定温度でもめます。十分涼しいのに、明日の仕事に影響がでるからといって主人の設定温度にあわせてしまうこと。共働きののに不平等だと。(女性/33歳)
- 暑さに対する感度が違うので、小競り合いになる。(男性/58歳)
- 更年期で暑いのか知らんけど、キンキンに部屋を冷やすこと。(男性/35歳)
- 寝ている時につけっぱなしで寝るから、朝方寒くて喧嘩になっていた。(女性 / 28歳)
- 主人はエアコンが嫌いなので使用したくないが私はとりあえず眠りに入るまでは使いたい。(女性/59歳)
- 設定温度が低いとよく言われる。タイマー設定していない時には、起床時小言をいわれる。(男性/50歳)
- 一晩中つけるかタイマー運転にするか。(女性/27歳)
- タイマーの使用時間の長さ。(女性/51歳)
- タイマーが早く切れてしまい暑くて目が覚める。(女性/51歳)



## ④ 専門家 久保教授による解説と提言：夏の夜の快眠のために大事なこと

### 夏の快眠には「温度」だけでなく「湿度(しつど)」も重要です。

#### 快適と感じる温度は個人差が大きく、男女差もあり！

一般的に男性のほうが低い温度を快適と感じ、女性の方が高い温度を快適と感じる傾向がありますが、快適と感じる温度は、個人差が大きく一概には言えません。これは睡眠時も同様です。

快適と感じる温度が違うご夫婦で一緒に寝る場合は、温度を低くしすぎないのが重要なので、温度だけで室内環境を整えるのではなく湿度(しつど)をコントロールすることも重要なポイントとしてお勧めします。



国立大学法人奈良女子大学  
学長補佐（改革推進担当）  
研究員 生活環境科学系  
久保 博子 教授

## エアコン専門メーカー ダイキンがお勧めするぐっすり眠れるエアコン活用術

エアコンをつけっぱなしの人、タイマーを活用している人など、好みはさまざまです。そこで、空調専門メーカー ダイキンが夏の寝室の上手なエアコン活用法をご紹介します。  
(ダイキンが考える理想の空気より：<http://www.daikin.co.jp/air/space/>)

※湿度(しつど)：文中の湿度は、すべて相対湿度のことを指します。

※相対湿度とは：相対湿度と言うのは、空気中に溶け込める水の量＝飽和水蒸気量に対して、どれだけの水が溶け込んでいるかと言う量のこと。

相対湿度(%) = 水蒸気量/飽和水蒸気量

この相対湿度が100%の場合、大気中に含まれる水蒸気量が飽和し、結露が発生します。

飽和水蒸気量とは、単位体積あたりに含むことができる水蒸気量で、温度によって変化します。

### 調査① 調査概要

#### 〈「夏の寝室でのエアコンの使い方」に関する意識調査 2017〉

調査主体：ダイキン工業株式会社

調査実施：株式会社クロスマーケティング

調査期間：2017年6月9日～11日

調査エリア：関東（東京、神奈川、千葉、埼玉）、関西（大阪、京都、兵庫、滋賀、奈良）

調査対象者：20～79歳の男女 1,000名（男性500名、女性500名）

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② 調査概要

#### 〈「夏の寝室でのエアコンの使い方」に関する意識調査 2017〉

調査主体：ダイキン工業株式会社

調査実施：株式会社クロスマーケティング

調査期間：2017年6月9日～11日

調査エリア：関東（東京、神奈川、千葉、埼玉）、関西（大阪、京都、兵庫、滋賀、奈良）

調査対象者：ご夫婦で同じ部屋に寝ている20～79歳男女 300名（男性150名、女性150名）

調査方法：アンケート調査（インターネット調査による）