

寝苦しい熱帯夜…男女の相性のポイントはエアコンの設定温度にあり!?

～「冷感寝具」「アイスノン」「竹シーツ」など、エコな睡眠対策にも効果を実感～

国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット(所在地:東京都港区、代表取締役社長:田上正勝)は、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第42号として、熱帯夜の睡眠対策に関する意識調査の結果をご紹介します。

■ 熱帯夜での睡眠対策…「エアコン」が王道も、「扇風機」も欠かせない

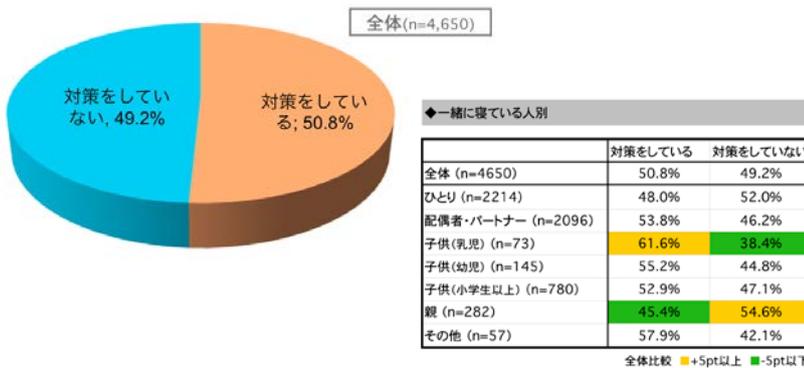


表1 「あなたは『熱帯夜での睡眠対策』をしていますか」
についての回答

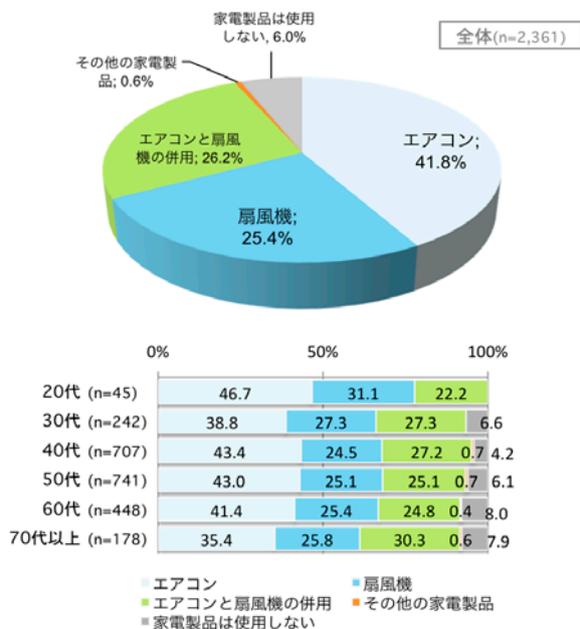


表2 「あなたが『熱帯夜での睡眠対策』で使用する家電製品は何ですか」についての回答

出典: インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「熱帯夜の睡眠対策」。
調査期間: 2016年6月14日～7月1日、DIMSDRIVE モニター4,650人が回答。
表3～表5、エピソードの出典も同アンケートです。

夏の暑さが、年々厳しさを増している気がします。中でも熱帯夜の寝苦しさは、どうしたらしのげるのか、悩ましいですね。今回は、熱帯夜の睡眠対策について調査を実施。皆さんが行っている睡眠対策やエアコンの設定温度、その男女差などについてまとめました。

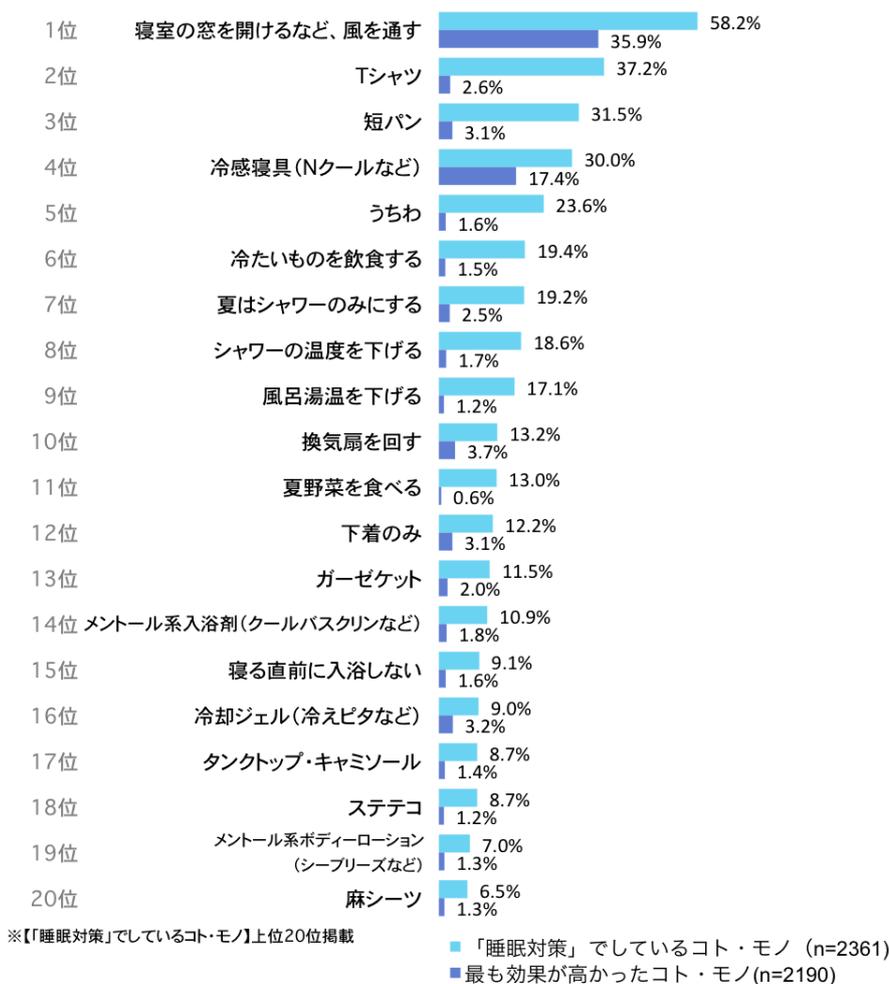
まずは、熱帯夜のための睡眠対策をしているかどうかを聞きました。すると、「対策をしている」が50.8%、「対策をしていない」が49.2%。約半数の人が、何らかの睡眠対策をしているとわかりました。同じ部屋で一緒に寝ている相手別に見ていくと、「配偶者・パートナー」や「子供」など、誰かと一緒に寝ている場合、対策を行っている人がより多い傾向が見られました。中でも「子供(乳児)」と一緒に寝ている場合、「対策をしている」比率が61.6%と最も高くなっていました。やはり、赤ちゃんには特別な配慮をしている人が多いようです。

次に、睡眠対策で使用する家電製品は何かを聞くと、最も多かったのは「エアコン」41.8%。真夏の睡眠対策の王道はやはり「エアコン」と言えそうです。とはいえ、「エアコンと扇風機の併用」26.2%、「扇風機」のみという人も25.4%で、まだまだ「扇風機」が大いに活躍していることがわかりました。

年代別に見ると、「エアコン」は20代で46.7%と最も高く、40代・50代・60代でも4割を超えています。一方で、70代以上になると「エアコン」は35.4%と、最も低くなりました。「家電製品は使用しない」の比率も、年代が上がると上昇する傾向が見られました。反対に、20代では、「家電製品は使用しない」が0%。やはり年齢が上がると、「エアコンは身体によくない」「電化製品には頼りたくない」と思う気持ちが強い傾向があるようです。

※【熱帯夜】…最低気温が25℃以上の夜。

■ 使ってみて効果を実感…ひんやりする「冷感寝具」は納得の人気



《睡眠効果で実際に効果が高かったコト・モノ》

最も効果が高かったコト・モノ 上位5位		
1位(1位)	寝室の窓を開けるなど、風を通す	35.9%
2位(4位)	冷感寝具(Nクールなど)	17.4%
3位(10位)	換気扇を回す	3.7%
4位(16位)	冷却ジェル(冷えピタなど)	3.2%
5位(3位)	短パン	3.1%
5位(12位)	下着のみ	3.1%

※()内は「睡眠対策」でしているコト・モノの順位

表3 「あなたが『熱帯夜での睡眠対策』でしているコト・モノは何ですか」

「その睡眠対策の中で最も効果のあったおススメのコト・モノを教えてください」についての回答

エアコン…というのが実情なのかもしれません。次からは、睡眠対策の王道「エアコン」について、もう少し詳しく見ていきましょう。

前の調査で「家電製品は使用しない」人も少数派ながらいることがわかりました。今度は、エアコンや扇風機以外では、どんな睡眠対策をしているのか、また、その中で効果が高かったのは何か、家電製品以外の睡眠対策について調べました。

まず、どんな睡眠対策をしているかを聞くと、1位「寝室の窓を開けるなど、風を通す」58.2%、2位「Tシャツ」37.2%、3位「短パン」31.5%、5位「うちわ」23.6%など、上位に挙げたのは、案外、原始的な手段でした。

それ以外の方法、いわゆる“冷感グッズ”で20位内に入ったのは、「冷感寝具(Nクールなど)」30.0%、「メントール系入浴剤(クールバスクリンなど)」10.9%、「冷却ジェル(冷えピタなど)」9.0%、「メントール系ボディローション(シーブリーズなど)」7.0%。「冷感寝具(Nクールなど)」の人気の高さが目立ちます。

「最も効果が高かったコト・モノ」の結果に注目すると、1位こそ、実際に「睡眠対策」でしているコト・モノと同じく「寝室の窓を開けるなど、風を通す」でしたが、2位以下では、大きく順位が入れ替わっていました。2位の「冷感寝具(Nクールなど)」は4位から2位、4位の「冷却ジェル(冷えピタなど)」に至っては、16位から4位へと、大幅にランクアップしています。実際にしている「睡眠対策」と、効果が高かったコト・モノには、ギャップがありそうです。

ただし、「最も効果が高かったコト・モノ」で回答率が2ケタなのは、1位「寝室の窓を開けるなど、風を通す」と2位「冷感寝具(Nクールなど)」のみで、3位以下は1ケタ。いろいろ試してはみるものの、実際に効果があると感じられる「睡眠対策」はごく限られる…というところでしょうか。できれば家電製品には頼らず、自然でエコな対策を取りたいけれど、行き着くところは、やっぱり

■ ボーダーラインは26～27℃…エアコンの希望設定温度にくっきりと男女差

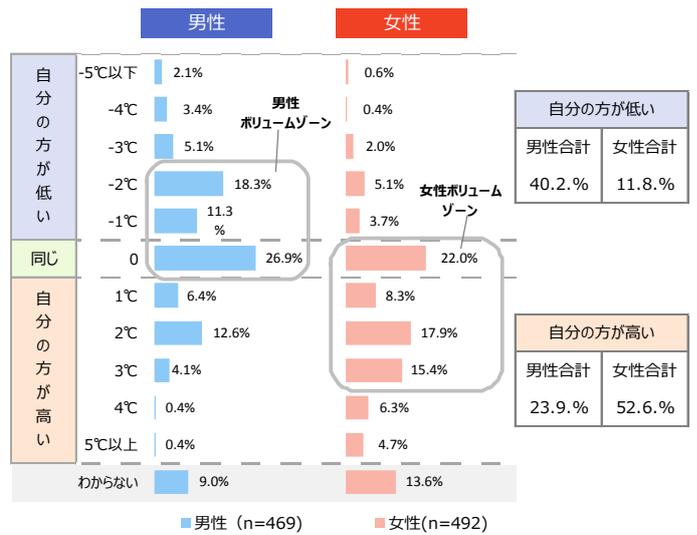
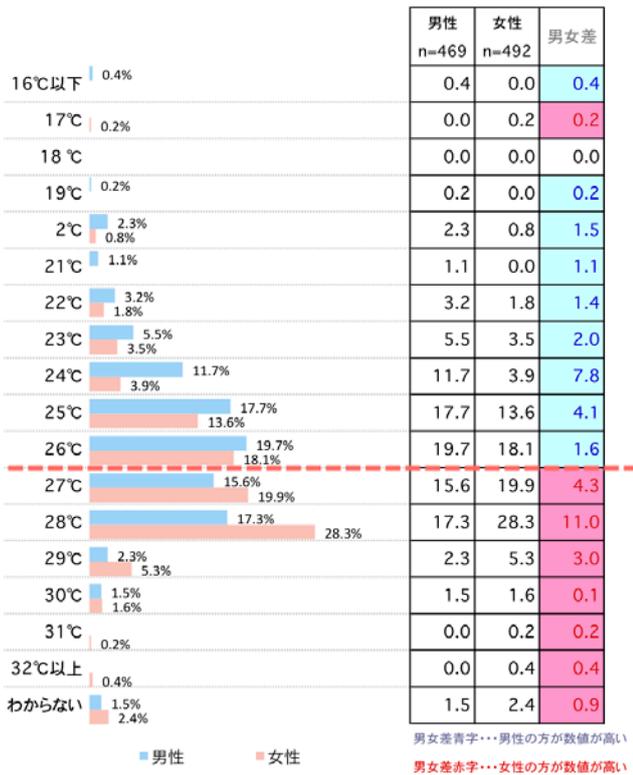


表4 「あなたと、一緒に寝ている相手の希望するエアコン設定温度を教えてください」 についての回答

暑さ対策に欠かせない「エアコン」。でも、こちよいと感じる温度には個人差があります。そこで、自分、同じ部屋で一緒に寝ている相手、それぞれの希望する設定温度を調べてみました。

まず、男性の結果に注目すると、希望する設定温度で最も多かったのは「26℃」19.7%、次いで「25℃」17.7%、「28℃」17.3%の順。一方、女性では、「28℃」が28.3%で最も多く、「27℃」19.9%、「26℃」18.1%という結果で、男性のほうが希望設定温度が低く、女性のほうが高い傾向にありました。男女差に注目すると、「26℃」以下の回答では男性の占める割合が高く、「27℃」以上では女性が男性を上回り、その境界線は26℃～27℃と明確。この男女の体感温度の境界線は、越えがたいものがあります。

「自分」と「相手」の希望設定温度差を表したのが、右のグラフです。男性のほうが、「自分のほうが低い」合計が高く、女性は「自分のほうが高い」合計が高く、希望設定温度をめぐる男女の違いがさらに確認できました。

■ 実際のエアコン設定温度で決定権を握っているのは女性？

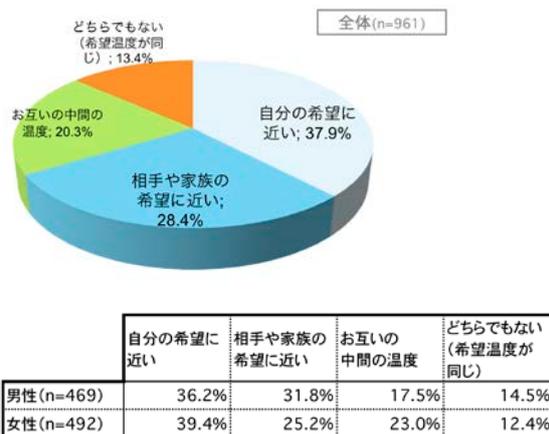


表5 「睡眠対策でエアコンを使用する際、設定温度はどちらの希望に近いですか」 についての回答

それでは、実際の設定温度はどうしているのでしょうか？ 調査の結果、「自分の希望に近い」が 37.9%、「相手や家族の希望に近い」が 28.4%、「お互いの中間の温度」が 20.3%。自分の希望を通す人、相手に譲る人、互いの妥協点を探る人…暑い夜、設定温度をめぐる静かなバトルが繰り広げられていそうです。

さらに男女別に見ると、「自分の希望に近い」は男性が 36.2%、女性が 39.4%で、女性が上回る結果に。「お互いの中間の温度」も、男性 17.5%、女性 23.0%と、女性のほうが高くなっていました。就寝時、女性はなかなか設定温度を譲らず、男性のほうが耐えているケースが多いのかもしれません。女性のほうが体感温度に敏感で、粘り強く主張を押し通しているとも考えられます。

■ “妻との体感温度差でいざこざ”…終わりにき？“設定温度バトル”

《 熱帯夜にまつわるエピソードや睡眠対策 》

【おススメ！ 冷感グッズ】

- シーツと枕カバーをクール素材にしている。とても効果があります。(女性・70代以上)
- ひんやりする寝具は本当に気持ちよく眠りに入れる。(女性・40代)
- 竹シーツはとても涼しくエアコンが不要なほど効果があります。(男性・30代)
- アイスノンを首の後ろ、腰の後ろなど、熱のこもる場所にあてて寝るのがいちばん効果がある。(女性・50代)

【まだある！ 睡眠対策】

- お風呂にハッカを入れて入ります。体がハッカ効果でたいへん涼しくなります。(男性・60代)
- メントール系のボディシャンプーを使用すると、さっぱりして体温が下がる。(女性・50代)
- 足の裏に薄手の冷湿布を貼ります。夜明け頃には涼しいどころか、寒いくらい効きます。(女性・40代)
- 暑い夜は凍らせたペットボトルをそばに置いて抱いたり飲んだりして寝ています。(男性・40代)

【頼みのエアコン、温度調節は難しい】

- エアコン以外何をやっても効果がないので困っている。(男性・40代)
- エアコンの温度を下げて布団をかぶって寝る。プチ贅沢。(男性・50代)
- エアコンをかけすぎて、風邪をひきました。(女性・20代)
- エアコンをつけると寒いし消すと暑いし、その繰り返しで眠れなかった。(女性・40代)

【エアコン設定温度バトルの実態】

- 妻との体感温度差でいつもいざこざ。(男性・60代)
- 目が覚めた人が、設定温度を自分に合わせて変えている。(男性・50代)
- とにかく暑がりの主人を先に寝かせるように努力しています。夫が寝たあとで、私が設定温度を変えて温度を上げ、最後にタイマーをかけて寝るようにしています。(女性・30代)
- 主人とは室温の感じ方に差があり、主人には気持ちよいドライ状態でも私には寒くて目が覚めてしまうため、別々に寝るようになりました。快適です。(女性・60代)

熱帯夜にまつわるエピソードを聞いたところ、たくさんの「睡眠対策」が寄せられました。多かったのは、調査結果でも効果のほどがうかがえた、ひんやりする「冷感寝具」を絶賛する声。「竹シーツ」「アイスノン」の愛用者も多いようです。そのほか、「お風呂にハッカ」「メントール系のボディシャンプーを使用する」など、入浴時の対策法もありました。家電製品には頼りたくない“エコ派”の人は、試してみる価値がありそうですね。

とはいえ、「エアコン以外何をやっても効果がない」など、エアコン頼みの人が多いのが実情。その分、苦勞も多いようで、「エアコンをかけすぎて、風邪をひきました」「つけると寒いし消すと暑いし、その繰り返し」など、適正温度と格闘している様子が見られる。エアコンの“設定温度バトル”に関する具体的なエピソードも多数。「目が覚めた人が、自分に合わせて変えている」「暑がりの主人を先に寝かせるように努力」など、夏の夜の“バトル”には終わりがなさそうです。今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、夏バテを防ぐためにも、睡眠は大切。上手に対策をして、猛暑を乗り切ってください。

株式会社プラネットとは

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部おなか つのだ(小中、角田)

Tel : 03-5962-0811 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp

(注)本文中に記載されている会社名・サービス名・製品名等は、各社・各団体の登録商標または商標です。