



夏の夜間、約75%がエアコンを使用！最大の悩みは「電気代」。夏のエアコン使用と睡眠・寝具についてのアンケート調査を公開。

枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、夏季のエアコン使用及び、睡眠・寝具について、2025年3月に行ったアンケート調査のデータを2025年4月3日（木）に公開しました。

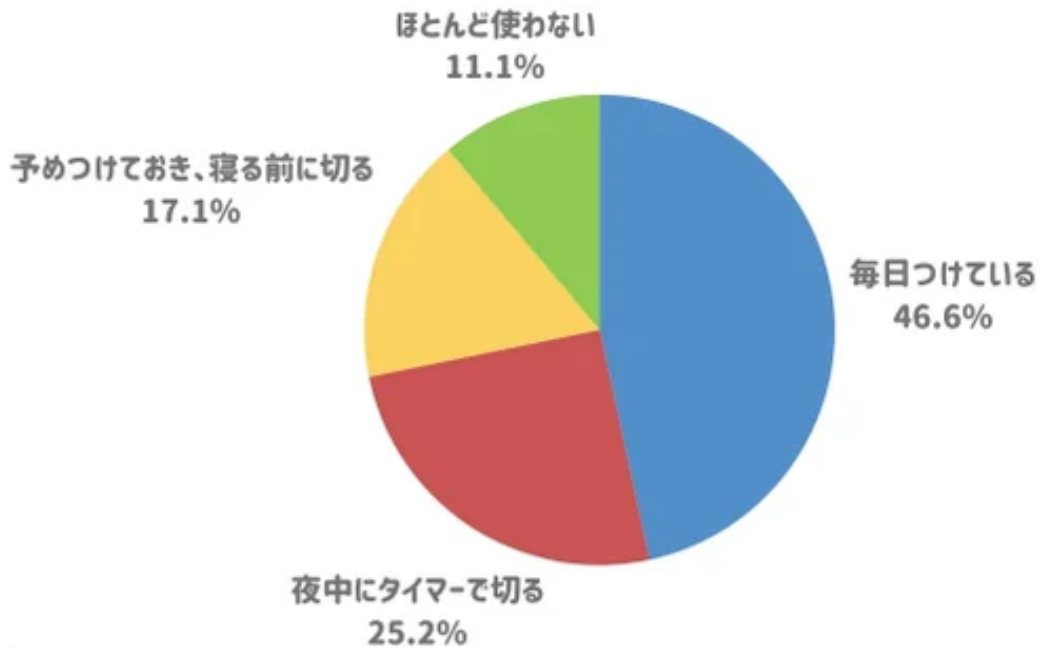
トピックス

- ・夏の夜には、74.8%と多くの方がエアコンを使用している。
- ・夏のエアコン使用における悩み第1位は「電気代」で67.1%。
- ・快適に眠るため冷感素材の寝具などで工夫をする人がいる一方、26.1%の人は何もしていない。

■夏の夜は、エアコンを使っていますか？

1,223人を対象に「夏の夜は、エアコンを使っていますか？」と質問をしたところ、「毎日つけている」が46.6%と、夏の夜はおよそ半数がエアコンを毎日使用しているという結果となりました。また、「毎日つけている」46.6%に、「夜中にタイマーで切る」25.2%、「予めつけておき、寝る前に切る」11.1%をあわせると74.8%となり、多くの方が夏の夜にエアコンを使用していることがわかりました。

夏の夜は、エアコンを使っていますか？



n=1,223

株式会社 びんご

毎日つけている：46.6%

夜中にタイマーで切る：25.2%

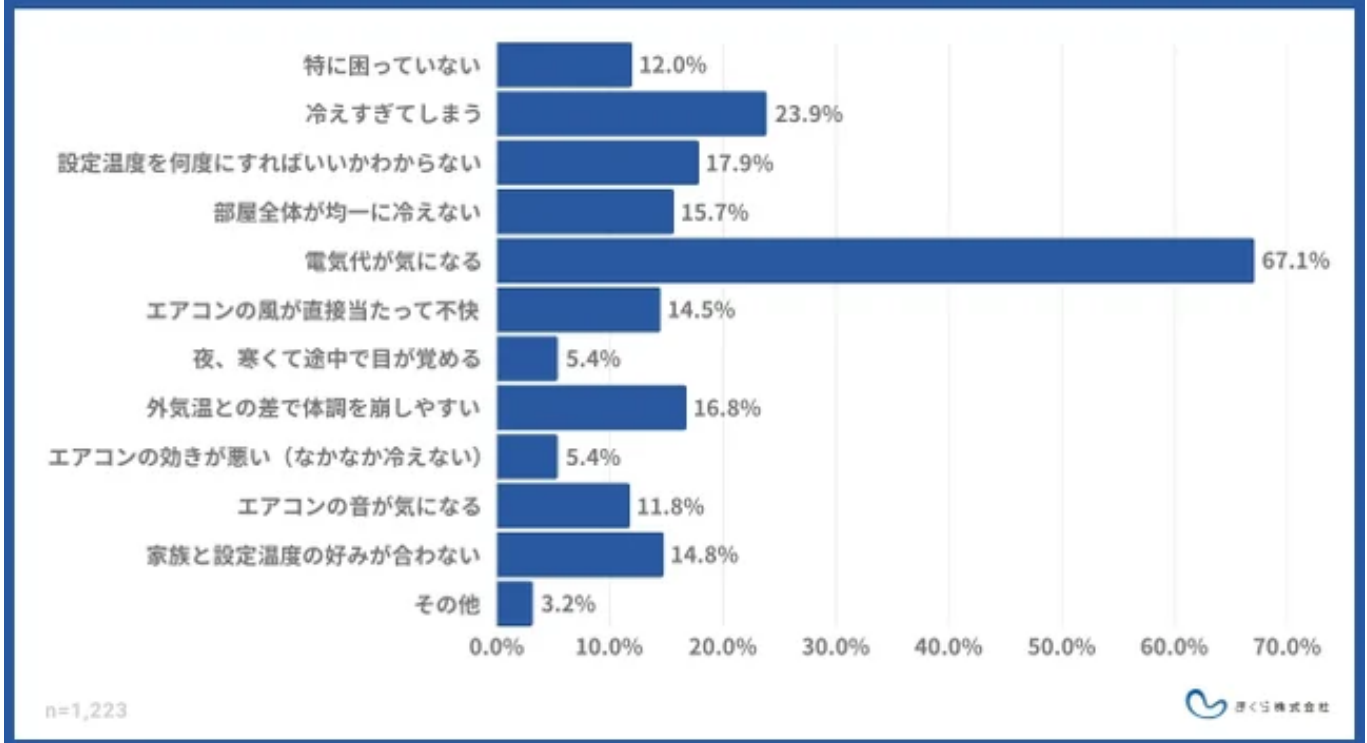
予めつけておき、寝る前に切る：11.1%

ほとんど使わない：17.1%

■夏のエアコンの設定温度について、何かお困りごとはありますか？ (複数選択可)

「夏のエアコンの設定温度について、何かお困りごとはありますか？（複数選択可）」と質問をしたところ、「電気代が気になる」が67.1%と、2番目に多い「冷えすぎてしまう」23.9%に大きく差をつけて最も多い結果となりました。夏のエアコン使用について、多くの方が電気代を気にしているということがわかりました。

夏のエアコンの設定温度について、何かお困りごとはありますか？ (複数選択可)



電気代が気になる：67.1%

冷えすぎてしまう：23.9%

設定温度を何度にするかわからない：17.9%

外気温との差で体調を崩しやすい：16.8%

部屋全体が均一に冷えない：15.7%

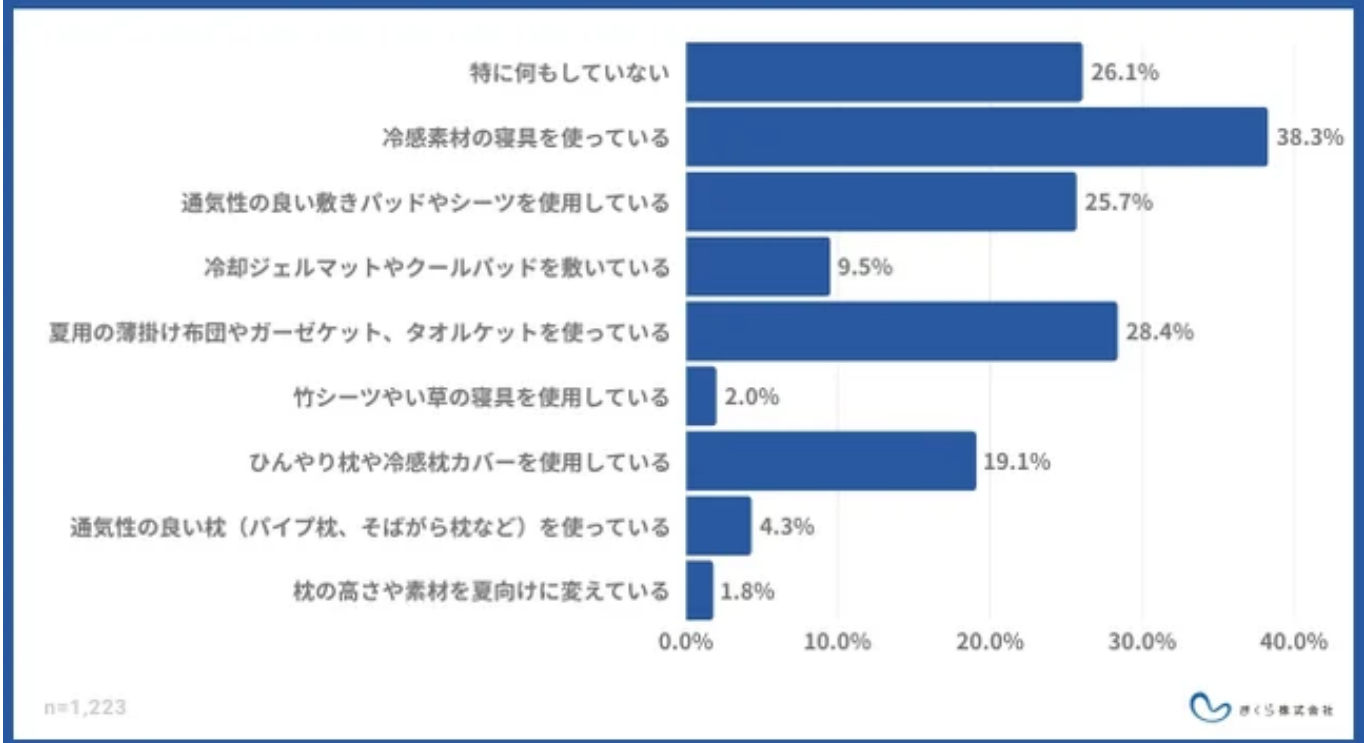
以下略

※割合の多い順に記載

■快適に眠るために、寝具を工夫していますか？ (複数選択可)

「快適に眠るために、寝具を工夫していますか？ (複数選択可)」と質問をしたところ、「冷感素材の寝具を使っている」が最も多く38.3%でした。次に多かったのが「夏用の薄掛け布団やガーゼケット、タオルケットを使っている」で28.4%、3番目には「特に何もしていない」26.1%が続き、工夫をしている人がいる一方でおよそ4分の1の人が特に何もしていないことが分かりました。

快適に眠るために、寝具を工夫していますか？ (複数選択可)



冷感素材の寝具を使っている：38.3%

夏用の薄掛け布団やガーゼケット、タオルケットを使っている：28.4%

特に何もしていない：26.1%

通気性の良い敷きパッドやシーツを使用している：25.7%

ひんやり枕や冷感枕カバーを使用している：19.1%

通気性の良い枕（パイプ枕、そばがら枕など）を使っている：4.3%

竹シーツやい草の寝具を使用している：2.0%

枕の高さや素材を夏向けに変えている：1.8%

※割合の多い順に記載

エアコンだけに頼らない！ 夏の夜を快適に過ごす“寝具のひと工夫”

年々暑さが厳しくなっているように感じられる夏の季節、熱帯夜・超熱帯夜などの寝苦しい夜が続き、エアコンが欠かせない存在となりつつあります。

今回行ったアンケート調査の結果を見ると、「毎日エアコンをつけて寝ている」と回答した人は46.6%。さらに、「夜中にタイマーで切る」（25.2%）、「予めつけておき、寝る前に切る」（11.1%）

を合わせると、約75%の人がエアコンを活用して夏の夜を乗り切っていることがわかりました。

一方で、気になるのは電気代や冷えすぎといった問題。ここ数年、夏の電気代がぐっと上がったと感じていませんか。政府による補助金が3月に終了するなど、電気料金の値上げが続く中、エアコンの使い方に悩む方は少なくありません。

実際、「設定温度について困っていること」として最も多かったのは「電気代が気になる」（67.1%）という声でした。次いで「冷えすぎてしまう」（23.9%）という声もあり、冷房だけに頼るのは不安…という方も少なくありません。

こうした課題を補うものとして注目されているのが夏用寝具の活用です。

「冷感素材の寝具を使っている」（38.3%）、「薄掛け布団やガーゼケット・タオルケットを使っている」（28.4%）、「通気性の良い敷きパッドやシーツを使っている」（25.7%）と、多くの人がエアコンと併用して寝具を工夫していることがわかります。

さらに、「ひんやり枕」「冷感枕カバー」などの夏用まくら類を使っているという人も19.1%おり、頭部の温度を調整する工夫が快眠のカギを握っているようです。実は、頭部は体の中でも特に熱を持ちやすいパーツ。頭が暑いと、寝つきが悪くなったり、途中で目が覚めたりすることがあります。

電気代を抑えながら、体にもやさしく快眠をサポートしてくれる“夏用まくら”。エアコンとの上手な付き合い方として、この夏は枕にもひと工夫を加えて、ぐっすり眠れる夜を過ごしてみましょう。

"夏用まくら"の選び方 通気性・吸水性・清潔性がポイント

寝苦しい夏の夜、エアコンだけに頼らず、心地よい眠りをサポートしてくれるのが「夏用まくら」です。夏用まくらを選ぶポイントは、通気性・吸水性・清潔性の3つです。

熱放出をサポートする「通気性」

頭部は熱がこもりやすく、寝苦しさの原因にもなります。通気性に優れた枕なら、熱・湿気をすばやく逃がしてくれるため、蒸れにくく快適な状態をキープできます。中材がメッシュ構造だったり、空気の通り道を確認しているものがおすすめです。

寝汗をすばやく吸収する「吸水性」

寝ている間にはコップ1杯分の汗をかくといわれています。とくに頭部は汗をかきやすいため、吸水性の高い素材を選ぶことで、不快なべたつきや寝苦しさを軽減できます。パイル生地やコットン素材など、吸湿性に優れたカバーに注目してみましょう。

皮脂・汗を手軽に洗える「清潔性」

汗や皮脂をそのまま放っておくと、雑菌やニオイのもとに。洗えるまくらや、カバーが取り外して洗えるタイプを選べば、いつでも清潔に保てて安心です。最近では、シャワーで簡単に丸洗いすることができ、乾燥に時間がかからない枕も増えてきています。

夏用に開発された枕

「夏の夜も涼しく眠れる枕」





左：中材、右：専用カバー

Wのクール効果で夏の夜も涼しく眠る！

1，熱を逃がす高通気性！

枕の中材には、通気性の高い素材として知られるファイバー素材を使用。中材の96.7%は空気層で構成されており、風が通るほどの高い通気性を持ちます。この優れた通気性により熱や湿気を逃がし、身体の放熱をサポートします。

2，蒸れずにべたつかない！

タオルなどによく使用されるパイル織りの生地を枕カバーに採用。吸水性に優れているので、暑い日でも寝汗をすばやく吸収し、べたつきにくいのが特徴です。

また、枕カバーの裏側に配置された立体形状のジェル素材が、身体の動きに合わせて変形することで枕の中の空気を循環させ、熱や湿気を逃がします。



ぐっすりをサポートする優れた機能性

シャワーでサーっと流すだけで、簡単に洗うことができます。通気性が高いので、乾くのも早く、気軽にお手入れすることができます。

暑さ対策だけでなく、眠りをサポートする機能性も兼ね備えています。

夏の夜も涼しく眠れる枕は、枕と眠りのおやすみショップ！本店 (<https://shop.pillow.co.jp/product/s/160-000151-20>) 他、まくら株式会社の直営オンラインショップにて販売しています。

夏の夜も涼しく眠れる枕 商品詳細

枕と眠りのおやすみショップ！本店

<https://shop.pillow.co.jp/products/160-000151-20>

枕と眠りのおやすみショップ！楽天市場店

<https://item.rakuten.co.jp/oyasumi/160-000151-20/>

商品概要

■商品名 夏の夜も涼しく眠れる枕

- 販売価格 14,800円（税込）
- サイズ 約幅63×奥行35×高さ8-10cm
- 中材 樹脂ファイバー（ポリエチレン）
- 側地 ポリエステル100%（メッシュ生地）
- カバー 表地（パイル）：綿80%、ポリエステル20%
ジェルシート：熱可塑性エラストマー
内張り：ポリエステル100%
裏面：ポリエステル100%（すべり止め加工つき）

調査概要

調査エリア：全国

調査主体：まくら株式会社

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：10代～70代以上の男女（計1,223名）

調査期間：2025年3月3日～3月23日

※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100とはならない場合があります。

引用・リンクについて

調査アンケート内容は、まくら株式会社のコピーライト表記が必要となりますが、記事や資料として加工・編集可能です。各種法令に従った一般的な引用の範囲内であれば、出典元（媒体名、記事タイトル、URL等）を明記していただくことを条件に、無償でご利用いただけます。

引用・出典元の記載例

出典：まくら株式会社（<https://www.pillow.co.jp/>）

「コンテンツの名称」（まくら株式会社より）

会社概要

- 会社名 まくら株式会社
- 代表者 河元 智行
- 資本金 1,000万円
- 設立 2004年4月12日
- 所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F
- TEL 04-7167-3007 (代表)
- FAX 04-7167-3017
- URL <https://www.pillow.co.jp/>
- Email info@pillow.co.jp
- 所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員
- 事業内容

1. 直営のオンラインショップ15店舗を通じた一般小売り販売
2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
3. オリジナル商品の企画・製造
4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等

※営業の連絡はご遠慮ください。



https://www.youtube.com/watch?v=DIbP8_7Gxp8

まくら株式会社のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285