

夏の夜の寝苦しさを感しない人のうち

「夏に寝具を取り換えている人」が8割！

～季節に適した寝具は、快適な睡眠を支える大切なパートナーに～

フランスベッド株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長：池田茂）は、20～69歳の男女1000人を対象に、夏の睡眠に関する調査を実施しました。

夏の夜は高温多湿で、寝苦しさを感する人も多いのではないのでしょうか。今回の調査では、夏の睡眠の実態を調査。夏も快適な眠りを得る秘訣は、季節に適した寝具にあることも推測される結果となりました。

【調査結果サマリー】

- 夏の夜の寝苦しさを感している人が8割以上。
寝苦しさを理由のうち最多の回答は「高温多湿による寝苦しさ」
夏の夜の気温の高さが主な原因で、
快適な眠りを送ることができない人が多い現状が明らかに。
- 夏の夜の寝苦しさを感しない人のうち、「夏に寝具を取り換えている人」が8割。
- 夏に寝具を換えている人の8割以上が、「高温多湿による寝苦しさ」「寝汗による不快感」「マットレスのムレ」など、本調査のすべての寝苦しさを感しないと回答。
- 夏に取り換える寝具小物のうち、最多だったのは「掛け布団」で
一方で、最も少なかったのは「枕」の結果に。

※本リリースの調査結果をご利用いただく場合は、必ず【フランスベッド調べ】とご明記ください。

■アンケート概要

- 調査機関名：株式会社Insight Tech
- 調査期間：2024年2月7日～12日
- 調査対象者：20歳～69歳までの男女
- 調査対象地域：全国
- 調査方法：ウェブでのアンケートを実施し、回答を分析
- 有効回答数：1000人

①夏の夜の寝苦しさを感じている人が8割以上。

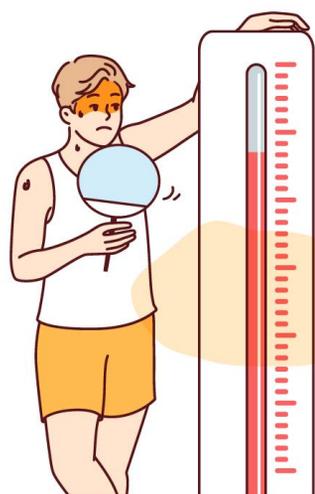
寝苦しきの理由のうち最多の回答は「高温多湿による寝苦しき」

夏の夜の気温の高さが主な原因で、

快適な眠りを送ることができない人が多い現状が明らかに。

Q1：夏の睡眠時に寝苦しきを感じることはありますか？（n=1000）

Q2：よくある／時々あると回答した人に伺います。どのような寝苦しきですか？（n=807）

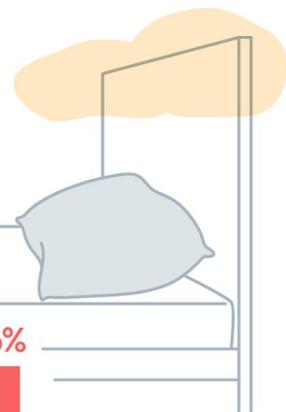


夏の睡眠時に
寝苦しきを感じる

80.7%

よくある 39.1% 時々ある 41.6%

高温多湿による寝苦しき 77.3%



夏の高温・多湿の気候は快適な睡眠を妨げるイメージが強い方も多いと思いますが、実際に寝苦しきを感じている人はどのくらいいるのでしょうか。

本調査で夏の睡眠時に寝苦しきを感じる人の割合を調査したところ、「よくある」と答えた人が39.1%、「時々ある」と答えた人が41.6%にのぼり、これらを合わせると計8割以上の人が、夏の睡眠時に寝苦しきを感じていることがわかりました。

また、上記で「よくある」「時々ある」と答えた人に対しどのような寝苦しきを感じているかを問う質問（複数回答可）では、「高温多湿による寝苦しき」が最多の77.3%に上り、次いで「寝汗による不快感」が39.0%、「敷布団やマットレスのムレ」と答えた人が25.5%の結果となりました。

これらの結果から、夏の夜の気温の高さが主な要因で多くの人が寝苦しきを感じている人が多いことが推測されます。

②夏の夜の寝苦しさを感ぜない人のうち、「夏に寝具を取り換えている人」が8割。
季節に適した寝具を使用することで、夏の夜の睡眠事情の改善が
推測できる結果に。

Q1：夏の睡眠時に寝苦しさを感ぜることはありますか？（n=1000）

Q5：季節に適した寝具に取り換えていますか？（n=1000）



多くの人が夏の睡眠時の寝苦しさを感ぜている一方で、寝苦しさを感ぜないと回答した人の多くに共通点がありました。寝苦しさを感ぜないと回答した人に対して「季節に適した寝具に取り換えているか」を問う質問では、「夏も冬も取り換える」と答えた人が**68.9%**、「夏だけ取り換える」と答えた人が**10.3%**で、計**79.2%**の人が夏に寝具を取り換えていることがわかりました。気温・湿度ともに高くなる夏には通気性の良い布団に換える等、季節に適した寝具に取り換えることで、快適な睡眠が期待できる結果となりました。

③夏に寝具を換えている人の8割以上が、本調査のすべての寝苦しきの項目で、「感ぜない」と回答。季節に適した寝具を使用することで、夏の夜の睡眠事情の改善が期待できる結果に。

Q1：夏の睡眠時に寝苦しさを感ぜることはありますか？（n=1000）

Q2：（Q1で）よくある／時々あると回答した人に伺います。どのような寝苦しきですか？（n=807）

Q5：季節に適した寝具に取り換えていますか？（n=1000）



夏の寝具に取り換えている人についてもう少し詳しく見ていくと、睡眠への良い影響を期待できる結果となりました。「どのような寝苦しさを感ぜるか」で寝苦しきの種類を答える設問では、夏に適した寝具に取り換えると回答した人の8割以上の方が、本調査で設けたすべての寝苦しきの項目において「感ぜない」と回答する結果となりました。各項目別にみていくと、夏用の寝具に取り換えている人の中で「寝汗による不快感」を感ぜない人が**81.0%**、「高温多湿による不快感」を感ぜない人が**80.8%**、「敷布団やマットレスのムレ」を感ぜない人が**81.3%**、「枕（頭）のムレ」を感ぜない人が**80.8%**、「昼夜の気温差による眠りの浅さ」を感ぜない人が**80.3%**の結果となりました。このような項目の網羅性からも、夏用の寝具に取り換えることでより快適な睡眠をとることができると推測されます。

④夏に取り換える寝具小物のうち、最多だったのは「掛け布団」！

一方で、最も少なかったのは「枕」

季節に応じた寝具小物の適切な取り換えで、

寝苦しい夏も快適な眠りを手に入れることが期待される

Q6：夏用寝具を使用する人に伺います。どの寝具を取り換えますか？（n=810）

夏に取り換える寝具小物はどれですか？



夏に適した寝具に取り換えている人が快適な眠りを手に入れやすいことがわかりましたが、具体的にどの寝具を取り換えているのでしょうか。

夏物寝具を使用する人を対象にどの寝具を取り換えるか、を問う設問では「掛け布団」と答えた人が最多の81.7%。次いで「シーツ」が69.6%の結果となりました。一方で、最も取り換える人が少ない寝具小物は「枕」で、13.2%の結果となりました。

年間を通じて同じ枕を使う人は多いことがわかりましたが、就寝時の頭部の火照りやまくらのムレや寝汗などの不快感を軽減することで寝苦しい夜でも心地よい眠りを手に入れることができ、生産的で充実した日常生活を送る一助にもなります。

夏の寝苦しさが気になる方は、夏用の枕をお試しいただくのも良いかもしれません。

2.6℃低い表面温度がムレを防いで睡眠時の不快感を軽減、
ウェルビーイングの向上をサポート。

寝苦しい夜に使いたい「ZUKAN(ズカン) PILLOW(ピロー)」のご紹介

4月1日（月）に新発売するフランスベッドの「ZUKAN(ズカン) PILLOW(ピロー)」は、独自の放熱テクノロジーにより一般的なまくらと比べて、**2.6℃低い**の表面温度を保つ涼感タイプのまくらです。内部に採用されている「放熱シート」が、まくらに溜まった熱を就寝中に放熱し、まくらのムレを軽減します。



<ポイント>

- 独自の放熱テクノロジーで、
一般的なまくらと比べて**2.6℃低い表面温度を保持**
- 就寝時の頭部の火照りやムレ、寝汗などの不快感を軽減し
睡眠中の不要な目覚めを抑制
- 通気性がよく**衛生的**
- 心地よい眠りの提供で**ウェルビーイングの向上**をサポート



■会社概要

会社名 : フランスベッド株式会社
所在地 : 〒163-1105
東京都新宿区西新宿6-22-1 新宿スクエアタワー5F
代表者 : 代表取締役社長 池田 茂

