

ママ300人に聞く 梅雨・夏の寝具ケア実態調査

家族が一番寝苦しい夏、快眠の秘訣は「寝具のケア」!

寝具ケアの盲点はマットレス。

7割のママが、マットレスのお手入れ経験ゼロ

マットレスの“放置菌”に注意。
日光以上の除菌力のファブリーズでの
お手入れを9割のママが支持。



これから夜も蒸し暑くなり、ぐっすり快眠するのが難しく寝苦しい夏がやってきます。そこで、布用消臭除菌スプレー「ファブリーズ」を展開するP&G(本社: 神戸市)は、ママ300名を対象に、「梅雨・夏の寝具ケア実態調査」を行い、さらに睡眠の専門家である坪田先生にも夏の快眠のポイントをお伺いしました。その結果、一年で家族が最も寝苦しい夏、快眠の秘訣は、実は見落としがちな「寝具ケア」にあることが分かりました! ママは家族のために枕や掛けふとんなどはしっかりお手入れしています。ただ洗濯できないベッドのマットレスまでは難しく「買ってから一度もケアしていない」ママが72.3%いることが明らかになりました。菌の専門家(李先生)によると、使い続けたマットレスには「放置菌」が増殖している可能性もあります。今年の夏は、いつもの寝具ケアに4-5分のクイック簡単マットレスケアを加えることで、心地よい睡眠を手に入れましょう。

① 家族みんなが寝苦しい夏。快眠の秘訣は「寝具のお手入れ」だった!

- 睡眠の専門家によると、家族の安眠のために必要なことは、
①寝具ケアなどで寝室の環境を整えること、②生活習慣を整えること。(雨晴クリニック 坪田副院長)

② 寝具のお手入れの盲点はベッドの「マットレス」。「買ってから一度もケアしていない」ママが72.3%。

その理由は「(ケアの)方法がわからない」「重い」「シーツを替えれば大丈夫」

- まくらや掛けふとんのケアはしっかり頑張るママだけど、72.3%はマットレスを買ってから一度も手入れをしたことがないことが判明。
- その理由は、「方法がわからない」「重くてケアできない」「シーツを替えれば大丈夫だと思うから」。

③ 要注意! ケアせず放置したマットレスには“放置菌”が増殖する可能性。あるマットレスでは測定の結果、8万個にも。

- 菌の専門家が警告、使い続けたマットレスの「放置菌」。シーツを替えても増殖している可能性。
- 6年以上使用したマットレスを測定の結果、放置菌の数は8万個にもなることが判明。(衛生微生物研究センター 李所長)

④ これからのマットレスのお手入れにアイテムに、ママの9割が日光以上の除菌パワーを持つ消臭・除菌スプレーを支持。

- ママはこれからの寝具の菌ケアに意欲的。消臭・除菌スプレーによるケアを9割近くが支持。

⑤ 梅雨から夏の寝具を除菌ケアでスッキリ快適に。専門家も推奨、ファブリーズ消臭・除菌スプレー。

- 重くてケアが大変なマットレスには、スプレーで手軽にケアできるファブリーズがおすすめ。
- シーツを取り替えたり、かけふとんを干すタイミングに、マットレスにシュッシュッとスプレーするだけ。

<本件に関するお問い合わせ先>

P&G広報代行 株式会社電通パブリックリレーションズ 担当: 植野・山浦

TEL: 070-5542-7098/ FAX: 03-3546-2017

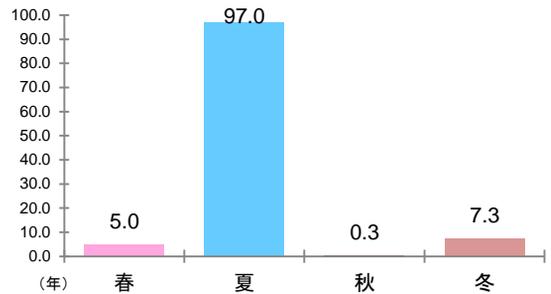
快眠の条件と寝苦しい季節

■ 家族が最も寝苦しい季節は「夏」。

梅雨入りし、これからじめじめして暑い季節。

小学生までの子どもがいる20代～40代のママ300人に、自分や家族が寝苦しいと思う季節について聞くと、ほぼ全員が「夏」(97.0%)と回答しました[グラフ1]。寝苦しい季節に工夫することを聞いたところ、エアコンや扇風機を使い部屋の温度を下げている人が多く見られました[表1]。

[グラフ1]ママと家族の寝苦しい季節(複数回答)(Q17)



[表1]寝苦しい季節の工夫(自由回答)(Q18)

- ・エアコンや除湿機を使って最適な湿度温度を保つ。(東京都・39歳)
- ・扇風機やクーラー、網戸などにして部屋をひんやりさせる。(山梨県・44歳)
- ・エアコンを設定温度を低めにしてつけたまま寝る。(滋賀県・40歳)
- ・風通しを良くするなど室温を快適に保つようになっている(福岡県・32歳)
- ・エアコンが切れたら扇風機が付くようにタイマーを入れる。ひんやりマットを使用する。(東京都・45歳)
- ・暑くて寝苦しいので、氷枕などを使っている。(神奈川県・42歳)

■ 睡眠の専門家に聞きました。梅雨や夏が寝苦しいのはなぜ？子どもの快眠の重要性。

なぜ夏に寝苦しいのでしょうか？睡眠の専門家である雨晴クリニックの坪田聡副院長にお話を伺いました。

「人は体温(体の芯の温度)が下がると眠りに入りやすいので、**気温や湿度が高い梅雨や夏は、体温が下がりにくく、寝苦しいのだ**と言えます。昨今は睡眠の重要性は見直されつつありますが、不眠は健康にさまざまな悪影響をもたらします。特に**子どもの不眠は、肥満やキレやすい性格、鬱の原因につながると**言われています。梅雨や夏、子どもをしっかり寝かせるための工夫は必要でしょう。なお、**子どもの適切な睡眠時間は中学生は9時間、小学生高学年で10時間**とされています。」

■ 睡眠の専門家が語る家族の安眠の条件は、第一に寝具のお手入れなどで寝室の環境を整えること。第二は生活習慣を整えること。

「お子さんをはじめご家族の快眠のために重要なのは、**第一に寝室の環境 第二に生活習慣を整えること**です。寝室の環境とは、**部屋を暗くしスマホから遠ざけるなどの明かりに関するもののみならず、清潔な寝具を整えることも大切**です。スムーズに入眠するためには、副交感神経が優位にならなくてはなりません、寝具から不快なニオイがすると交感神経が緊張してしまいます。**気になるニオイのない清潔な寝具は気持ちがよく、眠りの質が向上**します。次に生活習慣ですが、睡眠ホルモンであるメラトニンという物質は、朝日光を浴びることにより減り、夜になると濃度が上がるものなので、明るい時間は起き、夜暗くなったら寝るという生活リズムは重要です。」



雨晴クリニック 副院長 坪田 聡(つばた さとる)先生

日本睡眠学会、スポーツ精神医学会、日本医師会所属。ヘルスケア・コーチング研究会代表世話人。

All About睡眠ガイドでもあり、睡眠についての知見は深い。

家族の寝具のケア実態

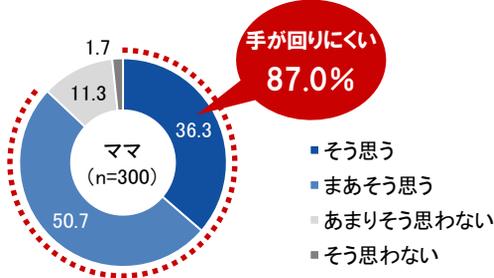
■ 快眠に大切な寝具ケアの一番の盲点は「ベッドのマットレス」。

家族のマットレスを買ってから一度も手入れをしたことがないママは72.3%にも。

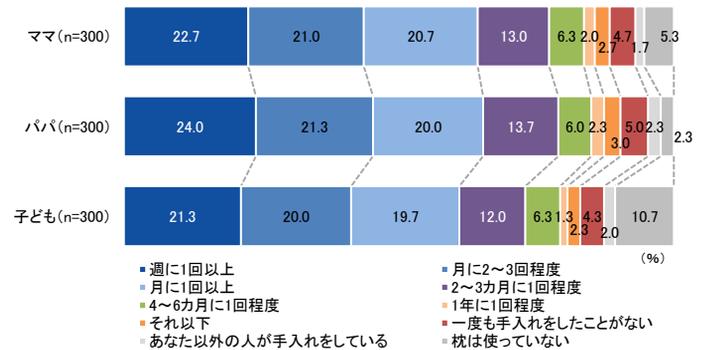
寝苦しい夏ですが、梅雨から夏にかけては「洗濯など他の家事に忙しく、寝具のケアにまで手が回りにくい」(87.0%)[グラフ2]ため、忙しいママにとってマットレスをはじめとした寝具のケアは出来るだけシンプルに手軽に出来る方法が必要となります。

同居家族の寝具のケアの実態を詳しく見てみると、「枕」や「かけぶとん」については「一度もケアしたことがない」人は少数です [グラフ3][グラフ4]。しかし、「ベッドのマットレス」のお手入れの頻度は、自分自身のものについては「一度もケアしたことがない」人は74.0%、配偶者(夫)のものについては74.7%、子どものものについては74.3%と、買ってから一度もケアしたことがない人が7割以上なことが分かりました[グラフ5]。自分の父母などを含めた、同居家族のベッドのマットレスのケアを一度もしたことがない人は300人中217人で、72.3%の方がマットレスのケアをしたことがないことが分かりました[グラフ6]。その理由については次ぎの項目で明らかになりました。

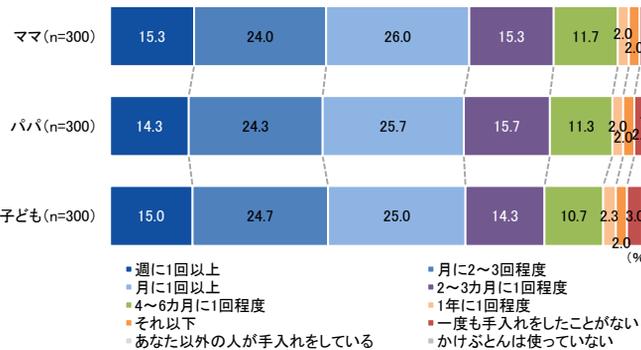
[グラフ2] 梅雨や夏は洗濯など家事が忙しく、寝具のケアまで手が回りにくい(Q12)



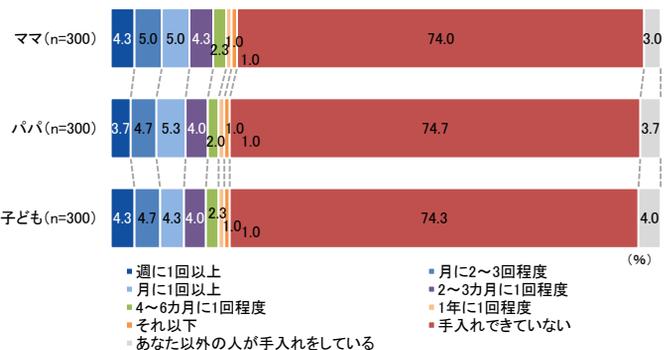
[グラフ3] 枕の手入れの頻度(Q9)



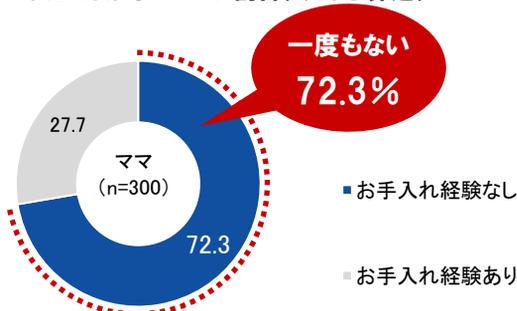
[グラフ4] かけぶとんの手入れの頻度(Q10)



[グラフ5] ベッドのマットレスの手入れの頻度(Q2)(Q3) 統合



[グラフ6] 父母等を含め、同居家族のマットレスのケアを一度もしたことがないママの割合(Q2から算定)

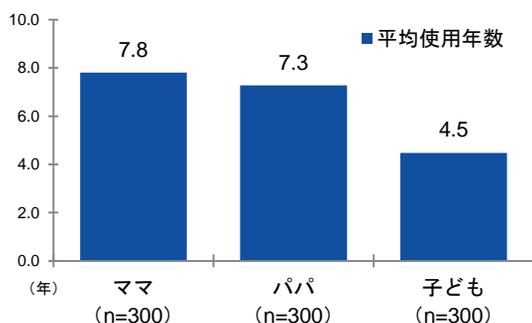


家族の寝具の放置菌問題

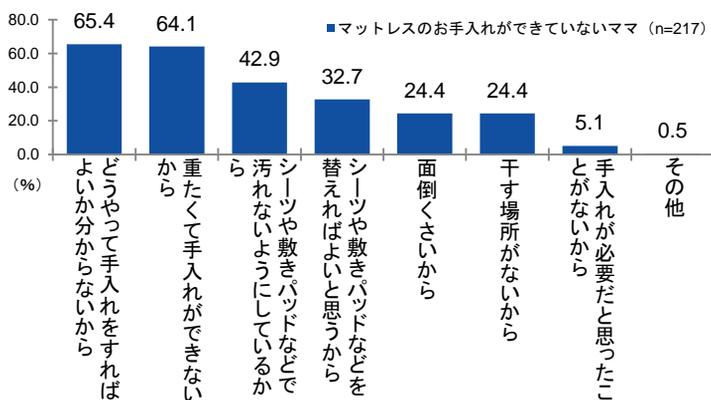
■ ベッドのマットレスの使用年数、子どもは4.5年、夫は7.3年、自分は7.8年にも。マットレスのお手入れをしていない理由は。

マットレスの使用年数を聞いてみると、子どもは平均4.5年、配偶者(夫)は平均7.3年、自分(ママ)は平均7.8年と長いにも関わらず[グラフ7]、約7割の家庭で、買ってから一度もケアをせずに放置されていることが分かりました。ケアをしない理由は、「どうやって手入れをすればいいのかわからないから」(65.4%)、「重たくて手入れができないから」(64.1%)、「シーツや敷きパッドなどで汚れないようにしているから」(32.7%)などがあげられました[グラフ8]。

[グラフ7] マットレスの使用年数(Q1)



[グラフ8] マットレスを手入れしたことがない理由(複数回答)(Q4再集計)



■ 菌の専門家、使い続けたマットレスの「放置菌」対策にアドバイス。シーツを替えても増殖している可能性。

ベッドのマットレスを放置するとどうなるのでしょうか？菌の専門家である衛生微生物研究センターの李憲俊所長にお話を伺いました。

「新品のマットレスの多くは抗菌加工などの影響により、菌が増殖しやすいものではありません。ただ、使い続けたベッドのマットレスは、体の菌が付着し、汗をたくさん吸った場合、増殖する可能性があります。頭や足など汗をかきやすい場所は特に要注意です。」とマットレスの放置菌増殖の可能性を指摘します。

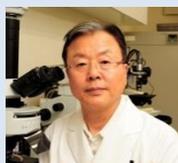
また、「シーツでは、マットレスへ全ての汗や菌が侵入することを止めることはできません。シーツだけを替えても、マットレスには汗や菌が残り、増殖している可能性があります。」と、[グラフ8]のような、シーツで汚れないようにしているから大丈夫、というわけではないようです。

■ 測定の結果、マットレスの放置菌の数は8万個の例も。

また、実際にマットレスの菌を測定してもらったところ、10cm×15cmに切り出したマットレスに630個もいることが判明(右写真)。シングルベッドの大きさに換算すると、約8万個にもなります。



6年10ヶ月使用後のマットレスの放置菌の例



衛生微生物研究センター 所長 李憲俊(りのりとし) 先生

1996年に衛生微生物研究センターを開設。研究分野は、「環境および各工業製品の汚染微生物の分布や特徴」、「各工業製品の汚染、劣化防止法」、「抗菌・抗カビ試験方法の改良」など。

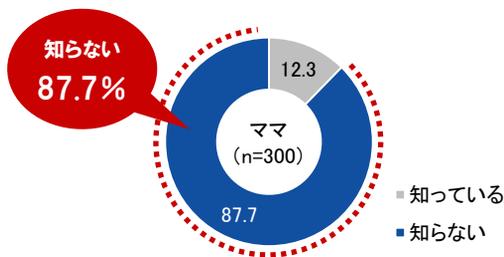
寝具の除菌対策や寝具のケアの今後の取り組み意向

■ マットレスの放置菌の問題を知ると、ママの除菌ケア意識は高まる。

寝具の中でも特にマットレスのケアが盲点となってしまうママたちですが、寝具のケアを怠ることがもたらすマイナスについての認知の低さがその背景にあるようです。

マットレスの放置菌の問題を「知らない」(87.7%)ママがほとんどで[グラフ9]、放置菌問題を知ると、「ケアをしたいと思う」(94.0%)というママが9割を超えます[グラフ10]。

[グラフ9] マットレスの放置菌問題の認知 (Q21)



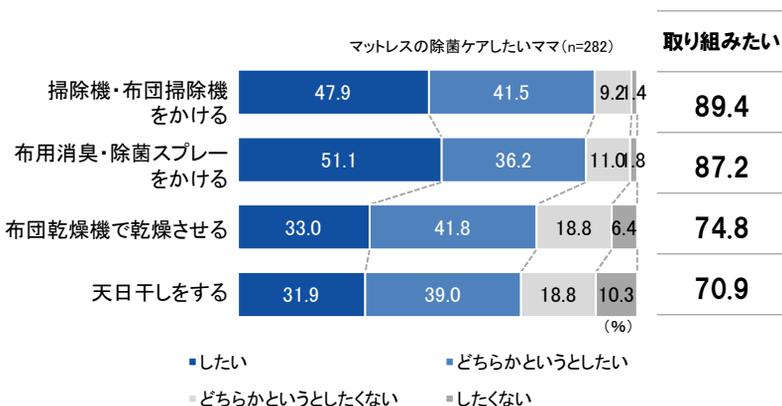
[グラフ10] 放置菌問題を知った後の寝具の除菌ケア意向 (Q22)



■ ママはこれからの寝具の除菌に意欲的。日光以上の除菌パワーを持つ消臭・除菌スプレーによるケアを9割近くが支持。

マットレスの放置菌問題を知って寝具のケアをしたいと回答したママに、どのようなケアをしたいかを聞いたところ、「掃除機・布団掃除機をかける」(89.4%)に次ぎ、「消臭・除菌スプレーをかける」(87.2%)に支持が集まっています[グラフ11]。

[グラフ11] 行いたい菌ケアの方法 (Q24)



調査概要

- 調査対象: 全国の小学生までの子を持つ20代~40代の母親300人
- 調査手法: インターネット調査
- 調査日程: 2016年5月20日(金)~5月22日(月)

マットレスなど洗えない寝具の除菌に ファブリーズ！

～消臭・除菌スプレー「ファブリーズ」は日光以上の除菌パワー(※)～

菌の専門家である李先生、睡眠の専門家である坪田先生に、寝具のお手入れ方法とファブリーズについてご見解をいただきました。

天気の良い日も手軽にできるファブリーズで、毎日の除菌ケアを。

天日干しとの組み合わせがベスト。

マットレスの放置菌対策には、天日干しとファブリーズを組み合わせるのがよいでしょう。ベッドのマットレスは季節ごとに1回くらい干すことが理想的ではありますが、なかなか現実的ではない。そこで天気の良い日も手軽にできる、ファブリーズによる除菌など菌対策を普段はしておくべきです。ファブリーズを使った後しっかり乾かせるのであれば、こまめに使うべきでしょう。



ファブリーズなどの「時短」ケアで、お母さんの負担を減らし
子どもと寝る時間を増やすのは、子どもにとってもプラス。

睡眠は、忙しいお母さんこそ時間を削りがちなものです。睡眠を削ると体や心のバランスを崩しやすくなるので、睡眠時間をしっかり確保するために、家事の時間短縮は大切です。ファブリーズによる寝具ケアで清潔感が保たれるのであれば、家事の負担の軽減策として有効と言えます。家族で眠ると子どもの安心感が高いため、その時間を家族で眠る時間にあてるとよいと思います。



“快眠”の秘訣は寝具ケア！梅雨から夏の寝具を消臭・除菌ケアでスッキリ快適に。

消臭・除菌スプレー「ファブリーズ」は日光以上の除菌パワー(※)

日光以上の除菌パワー(※)のある布用消臭・除菌スプレー「ファブリーズ」。「ファブリーズダブル除菌シリーズ」は、トウモロコシ由来の独自の消臭成分と、ダブルの除菌成分を配合。

お部屋のソファやカーテンなどはもちろんのこと、マットレスなど洗にくい寝具のアイテムも手軽に消臭・除菌できます。

<マットレスへの使用方法>

マットレスから20～30cm離して、約20回を目安に、表面が全体的に湿り気を帯びる程度にスプレーするのがポイントです。朝シーツを洗濯するついでにスプレーすると、夜には、しっかり乾いてすっきり快適なベッドでぐっすり眠れるおすすめです。



ダブル除菌



緑茶成分入り
ダブル除菌



そよぐ草原
の香り



くつろぐフローラル
ブーケの香り



ふわりおひさま
の香り

(※)最大で天日干し3時間以上の除菌力があるということです。すべての菌を除菌する訳ではありません。