

20代～40代のワーママ300人に聞く、「夏の寝具の菌対策実態調査」

ワーママの6割は知らなかった!! おうちの中の菌の繁殖実態

あなたは知ってる? 「トイレ便座」と「寝具」、菌が多いのはどっち?

P&G山村研究員が解説! 侮ってはいけない、菌の繁殖力…家の中の意外なところに菌が繁殖中!

当社が実証した新事実 新品のシーツもたった**ひと晩で菌が4倍以上**に繁殖

プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社（本社:神戸市、以下P&G）のエアケアブランド『ファブリーズ』では、全国の働くママ（＝ワーママ）300人を対象に、夏の菌対策に関する実態調査を行いました。その結果、日本のワーママは菌に関する知識に大きなギャップがあり、十分に対策できていないことがわかりました。

今回は調査結果とともに、P&G研究員・山村が菌対策について解説します。

気になる夏の除菌対策。効果的にできているワーママは4人に1人

◇ ワーママの86.0%が夏の家の中の菌を気にしているにもかかわらず、効果的に家の中を除菌できているのは4人に1人（25.7%）だけ。

知らないママ多数! 寝具は1晩寝るだけで、4倍以上も菌が増殖! トイレの便座よりも3倍菌が多い! ?

- ◇ ワーママの過半数（54.0%）が洗った“その日”からシーツの菌が繁殖し始めることを知らなかった!
- ◇ 寝具を1週間洗濯せずに使用し続けた場合、トイレの便座よりも菌が多くなることを知っていた人はわずか39.0%!

P&G山村研究員の解説 当社でシーツの菌の繁殖について実験すると、シーツの菌はひと晩寝ると4倍以上増え、1週間後には約12倍にも増えていることが確認されました。「時間がないから」と放置しておく、菌の温床で寝ている…なんてことにも! ?



シーツのケアが「1週間に1回」より少ないワーママは、6割以上もいることが明らかに!

- ◇ 1日で菌が繁殖するのに、6割以上のママはシーツのケアが「1週間に1回」より少ない。できない理由は「時間がない」から。
- ◇ 毎日忙しいワーママたちは「素早く簡単かつ効果的に除菌・消臭できるもの」（69.3%）が欲しい!

家事アドバイザー矢野きくのさんによる、夏の寝具ケアの簡単アドバイス

家事アドバイザーとして、今日からできる夏の簡単寝具ケアを伝授!

これらを実践すれば、毎日の洗濯はできなくても、菌の繁殖を抑えることができます。

ポイント① 汗よる水分で繁殖した菌、ニオイは毎朝のファブリーズで除菌+消臭

ポイント② さらに、寝具が水気を含みやすい夏は、除湿器で寝具を乾燥

忙しいワーママへ毎日の習慣化のコツもお教えします♪



家事アドバイザー
矢野きくのさん



さらに、人気親子YouTuber「HIMAWARIちゃんねる」が家族でファブリーズを使って楽しく簡単にできる寝具ケアの方法を大公開!
URL : <https://youtu.be/0b8y4oFN5D4>

ワーママたちの夏の除菌実態

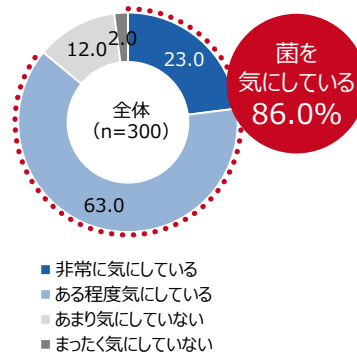
+ 気になる夏の除菌対策。気になるけれど、ケアができないのがワーママの実態！

高温多湿の日本の夏。20代～40代の働くママ300人を対象に、夏の除菌対策について聞いてみました。

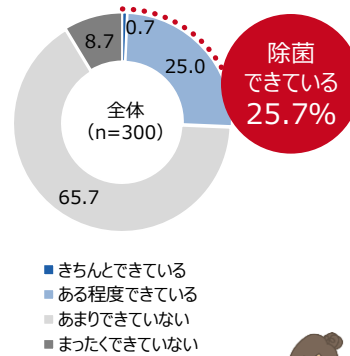
夏の間の家の中の菌について、どの程度気にしているかと聞くと、全体の86.0%が「気にしている」と答えています【図1】。しかし、効果的に家の中を除菌できていると思うかと聞くと、「できている」（25.7%）と答えたのは4人に1人と少なくなっています【図2】。

気にはなっているけれど、効果的な除菌対策には自信が持てない・・・というのが日本のワーママの除菌事情だとわかりました。

【図1】 夏、家の中の菌が気になるか？



【図2】 家の中の菌を効果的に除菌できているか？

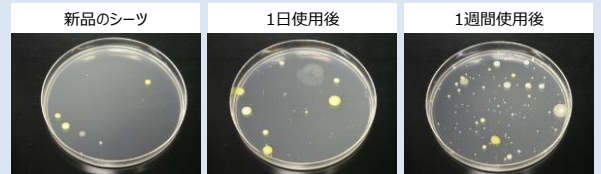


P&G山村研究員が“菌の事実”を明らかにします！

新品のシーツでも、“ひと晩”寝ると菌が4倍以上に増殖！

当社では、新品のシーツでひと晩寝ると、どのくらい菌が増えるかを実験してみました。すると、シーツの菌はなんと4倍以上増えていることがわかりました。さらに1週間使い続けると、菌の数は11倍～12倍程度に増え続けるという結果が出ました。

実験概要：●被験者：30代～40代の男性8名 ●実施期間：2009年1月5日～26日

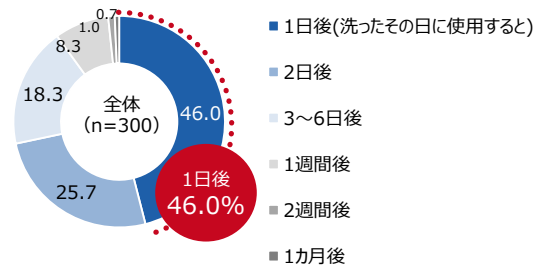


+ 知らないと大変なことに!!

2人に1人が知らなかった菌の繁殖力

上記の実験結果を受けて、ワーママたちに寝具の菌が繁殖し始めるタイミングを知っているか、聞いてみました。すると、今回の実験で明らかになった「1日後」を回答できたのは46.0%。なんと過半数（54.0%）のワーママが、菌の繁殖力を侮っていたことが明らかになりました【図3】。

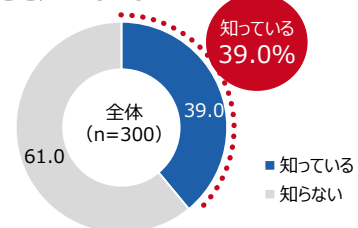
【図3】 寝具の菌が繁殖し始めるのはいつから？



+ ワーママの6割は知らなかった!! 家庭内で菌の温床になるのは「便座」よりも「寝具」!

さらに、「寝具（シーツ、枕カバーなど）を1週間洗濯せずに使用し続けた場合、トイレの便座よりも菌が多くなること」を知っていたかを聞いてみると、「知っている」と回答したのは39.0%にとどまり、ワーママの6割が「知らない」（61.0%）ことがわかりました【図4】。

【図4】 毎日使用する寝具を1週間洗濯しないまま使用し続けた場合、トイレの便座よりも菌が多くなることを知っている？



P&G山村研究員が“菌の事実”を明らかにします！

シーツはたった1晩で、便座の3倍もの菌が繁殖します！

1日使用したシーツには、トイレの便座の3倍の菌が付着しており、1週間後には9倍に増殖するというデータ*も報告されています。

夏期は一晚にかく汗の量がコップ3杯分にもなるため、たった一晩でもシーツには皮膚片やバクテリア、菌類、ダニなどがたまり、まさに菌の温床となっています。

* NSFによる調査 (http://www.nsf.org/newsroom_pdf/2011_NSF_Household_Germ_Study_exec-summary.pdf) から、家庭にある便座の266 CFU per 10 sq cmとP&Gの寝具の菌の調査結果を比較。また、菌は種類ごとではなく総量で比較しています

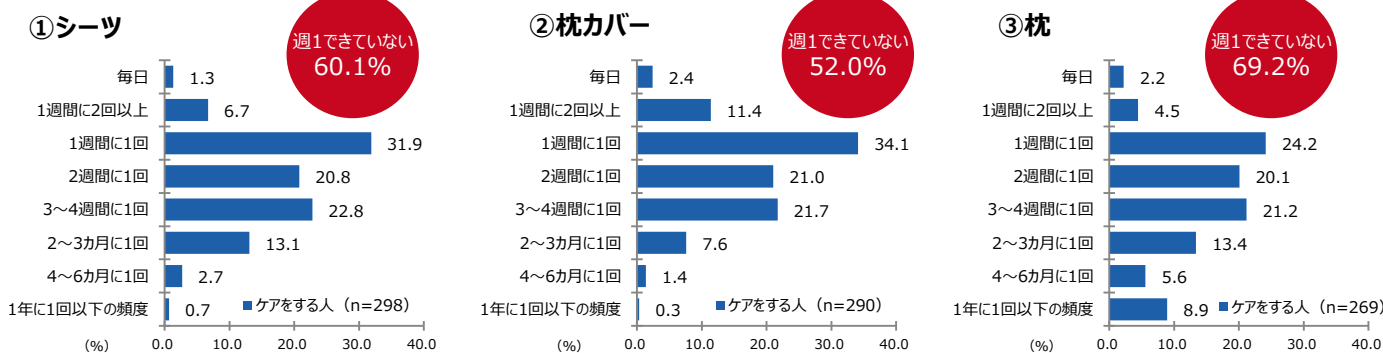
ワーママたちの夏の除菌実態

+シーツのケア頻度は、「1週間に1回」より少ないワーママが6割以上！

ここで、実際にワーママのご自宅の寝具のケアの頻度について聞いてみました。すると、最も多いケア頻度は「1週間に1回」で、シーツ(31.9%)、枕カバー(34.1%)、枕(24.2%)となっています[図5]。

前述の当社の実験で明らかになりましたが、1週間ケアせずに使用していると、菌は使用前のシーツの11倍～12倍発生します。そんな菌多量発生ラインの「1週間」ですが、そもそも寝具のケアの頻度が「1週間に1回」より少ない人は、シーツでは60.1%、枕カバーは52.0%、枕では69.2%となり、いずれも過半数の人たちが頻りに寝具をケアできていないことがわかりました。

【図5】寝具のケア頻度

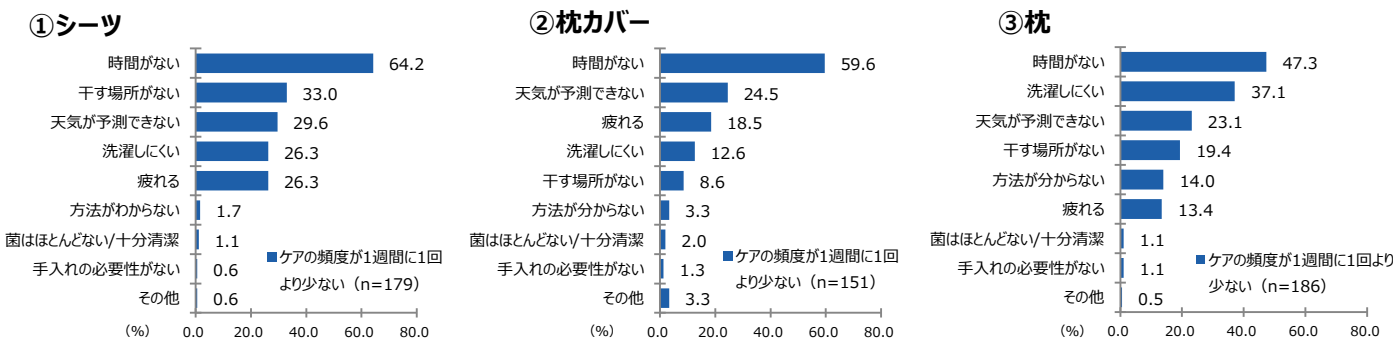


+毎日使う寝具が除菌できない理由、ワーママたちには「時間がない」から

前述[図5]でそれぞれの寝具のケアが「1週間に1回」より少ないと答えた人に、その理由を聞くと、シーツも枕カバーも枕も、「時間がない」(シーツ64.2%、枕カバー59.6%、枕47.3%)が最も高くなっています[図6]。

菌の温床である寝具にワーママたちが除菌対策を十分にできない理由は、菌の持つ繁殖力への油断に加えて、「時間がない」ことがいちばんの理由となっています。

【図6】寝具を1週間に1回以上ケアできない理由

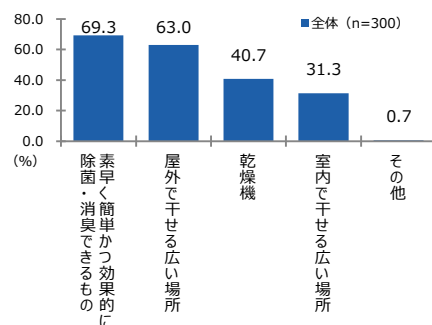


+とてつもない菌の繁殖力。どうやって対策する？

毎日の忙しさを除菌対策を十分にできないワーママたちですが、寝具をより清潔に保つためには何がよいと思うかを聞いたところ、「素早く簡単かつ効果的に除菌・消臭できるもの」(69.3%)が1位となりました[図7]。

「屋外で干せる広い場所」(63.0%)や「乾燥機」(40.7%)はそう簡単には手に入らないかもしれませんが、「素早く簡単かつ効果的に除菌・消臭できるもの」なら手に入れやすく、寝具の除菌がしたいのに忙しくてこまめにできない…というワーママたちの悩みも解決できそうです。

【図7】寝具をより清潔に保つためには何がよいものは？



《調査概要》

■調査期間：2018年6月29日(金)～6月30日(土) ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：20～49歳のワーママ計300人 各年代は均等に割り付けて回収
※本リリース上のスコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

ワーママを悩ます“除菌ジレンマ”を解消するテクを伝授！

家事アドバイザー 矢野きくのさんが教える 忙しいワーママのための簡単な夏の寝具のケア方法！

家事アドバイザーの矢野きくのさんに、夏の寝具において気をつけるべき点とケアに関するアドバイスをいただきました。

夏の寝具は水気を含みやすい

梅雨から夏にかけては、汗や湿気で寝具も水気を含みやすくなります。そのため、湿気の高いところで繁殖しやすい菌への対策のためには寝具の乾燥が重要になります。今回の調査結果でも「屋外で干せる広い場所」が欲しいと思う家庭も多く、天日干しによる除菌効果を期待する声もよく聞きます。しかし、室内で干したり除湿器を使ったりすることでも、十分寝具を乾燥させることが可能です。

“ファブリーズ×除湿機”で手軽にできる寝具ケアを習慣化

菌への対策には毎日の洗濯が理想的です。しかし、忙しいワーママにとって毎日寝具を洗濯することは不可能に近い…。そこで私は手軽にできる毎日の寝具ケアの習慣化をおすすめします。汗によってついた菌やニオイに対しては、朝起きたらすぐに、ファブリーズをかけることで除菌消臭ができます。また、除湿器を3～6時間部屋でつけっぱなしにしておくことで、菌の繁殖を効果的に防ぐことができます。

ファブリーズをすぐ手の届くところに置き、視界に入れるなどの工夫も毎日の寝具ケアを習慣化するコツです。これを続ければ本来毎日したい寝具の洗濯も、ライフスタイルに合わせて、1～2週間に1回できればいいでしょう。



家事アドバイザー
矢野きくのさん

人気親子YouTuber「HIMAWARIちゃんねる」がおすすめするファブリーズでの寝具ケア



今年の暑い夏に家族で楽しく協力しながら寝具を気持ちよくケアするために、人気親子YouTuber「HIMAWARIちゃんねる」とコラボレーションし、ファブリーズを活用した寝具ケアの方法を提案しています。

URL : <https://youtu.be/0b8y4oFN5D4>

「夏休みの自由研究！魔法の虫めがねで家中の菌をさがそう！！himawari-CH」

HIMAWARIちゃんねる



<動画の紹介>

まーちゃんとおーちゃんが、夏休みの自由研究で、おうちの中の菌について調べること！カーテン・ベッド・ソファ、カーペットなどいろんなところの菌を魔法の虫めがねで調べていくと、ベッドの菌が多いことに気付きます。そしてその夜、ふたりの夢の中にもベッドの菌（アメーバババ）が登場し、大ピンチに・・・！？

この動画では、「瞬間お洗濯*」ができるファブリーズを使用して、家族の誰もが夏の寝具ケアを毎日楽しく手軽にできることをお伝えします。

<プロフィール>

まーちゃん6歳とおーちゃん3歳とババが中心となって、日常のあらゆることを気ままに紹介しています。いつも何かの役になりきって登場するババに注目です。

*消臭する工程を洗濯と比較。汚れを落とす訳ではありません。

夏の寝具を瞬間お洗濯*できるファブリーズ！

「ファブリーズ」は、布用、お部屋用、トイレ用、車用と、用途別ラインアップがそろった総合エアケアブランドです。中心製品のダブル除菌シリーズは、昨秋のリニューアルにより中和消臭成分とポリマー消臭成分が約20%アップしたことで、お洗濯並みの消臭*、除菌効果を実現。ファブリーズの強みである機能性がさらに強化されました。ファブリーズで瞬間お洗濯することで、毎日洗いたくても洗えない夏の寝具を、家族の誰もが簡単に、消臭・除菌できます。

ファブリーズの製品の詳細はこちらをご覧ください。

<https://www.myrepi.com/tag/myrepi-febreze>

* 消臭する工程を洗濯と比較。汚れを落とす訳ではありません。

<寝具への使用方法>

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。植物由来の消臭成分で、家族みんなで安心してお使いいただけます。



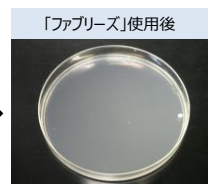
ファブリーズ
ダブル除菌



ファブリーズダブル除菌
緑茶成分入り



シーツ1日使用後



「ファブリーズ」使用后