

霧ヶ峰 Times 寝苦しい季節到来！質のよい睡眠をとるための快適な環境づくりとは・・・

コロナ禍で睡眠の質が低下している人が4人に1人！？ 睡眠のプロが教える 熱帯夜でも快眠できる環境づくり！

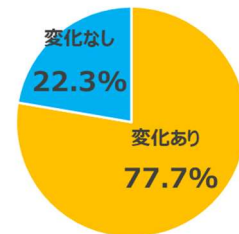
気象庁によると、今年の夏は全国的に例年並または気温が高くなると予想され、8月、9月は寝苦しい夜が続くそうです。そこで、三菱電機霧ヶ峰 PR 事務局は、東京・大阪にお住まいの男女 600 名に対し睡眠に関する意識調査を実施しました。調査によると、新型コロナウイルスの影響で生活環境、働き方が変化したことにより、4人に1人が、寝つきが悪くなった、眠りが浅くなったなど、睡眠の質が下がっていると感じていることがわかりました。大きな生活環境の変化と熱帯夜を迎えるにあたり、快適な睡眠がとれるよう睡眠環境プランナーの三橋美穂さんに、よりよい睡眠環境づくりのポイントを解説頂きます。

1 コロナ禍における在宅時間の増加に伴い、働き方、生活に変化があった人の4人に1人が「睡眠の質が下がった」と回答！

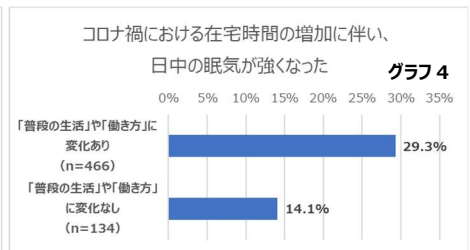
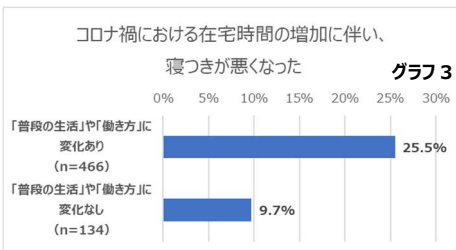
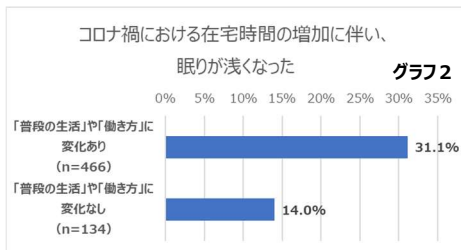
今回、コロナ禍における在宅時間の増加に伴い、「普段の生活」や「働き方」に変化があった人が、77.7%（グラフ1）と生活環境に新型コロナウイルスが大きな影響を与えた事がわかりました。「普段の生活」や「働き方」に変化があった人の中で、「眠りが浅くなった」31.1%（グラフ2）、「寝つきが悪くなった」25.5%（グラフ3）と4分の1が、睡眠の質に低下がみられました。一方、「普段の生活」や「働き方」に変化がなかった人は「眠りが浅くなった」14.0%、「寝つきが悪くなった」9.7%となり、変化があった人は、変化がなかった人に比べ、2倍以上睡眠の質が低下していると感じていることがわかりました。

また、「コロナ禍における在宅時間の増加に伴い、日中の眠気が強くなること（グラフ4）で、仕事の生産性低下にもつながる」と睡眠環境プランナーの三橋美穂さんは指摘します。

コロナ禍における在宅時間の増加に伴い、
「普段の生活」や「働き方」に変化はありましたか（n=600）



グラフ1



三橋 美穂（みはし みほ）快眠セラピスト・睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触ただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。講演・研修や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。主な著書に『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める66の新習慣』（三笠書房）ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー 魔法のぐっすり絵本』（飛鳥新社）はシリーズ累計115万部を突破。
<https://sleeppeace.com/>

2 睡眠のプロが教える、熱帯夜に睡眠環境を整えるエアコン活用時のテクニック！ 睡眠環境プランナーの三橋美穂さんによる解説

睡眠の質に重要な6つの要素とは？

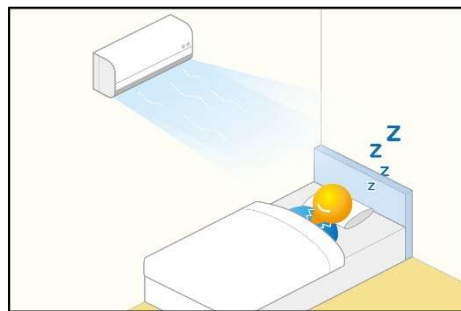
寝床内の快適な温湿度は「温度 33℃±1℃、湿度 50%±5%」で、一年中同じです。それを作り出すのは、寝室の「温度」「湿度」「気流」といった環境サイドの要素に加えて、「寝具量」「着衣量」「体質」という6要素が影響しており、これらをトータルで考えることが大切です。真夏に眠れない原因は、身体の深部の温度が下がらないことに一番の原因があります。高温多湿な環境では、汗が蒸発しにくく、熟睡に必要な熱放散ができないからです。質のよい睡眠を取るには「寝室の温度が28℃以下、湿度が40-60%」がベストです。また、快眠には、温度と湿度以外にも寝具量（寝具の厚み・通気性はどうか）・着衣量（着衣の厚み・形状はどうか）・体質（暑がりか寒がりか）・気流（風があるか）といった要素を考慮して睡眠環境を整える必要があります。

寝床内の温熱環境を左右する6要素



テクニック① エアコンを朝までつけておく

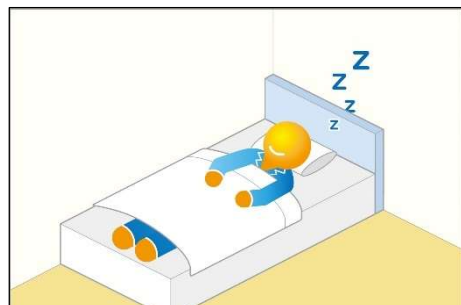
28℃を超えると夜間熱中症のリスクが高まるので、寝苦しい夜は 28℃以下でエアコンを一晩中つけておきましょう。タイマーを使うと、切れた後に室温が上がって目が覚めてしまい、睡眠の質が低下します。



テクニック② パジャマは長袖・長ズボンに

エアコンをつけっぱなしにして寝ると、体がだるくなる理由は「寝冷え」です。これを回避するには、半袖よりも長袖・長ズボンのパジャマを着用し、その服装でちょうどよい温度に設定するようにしましょう。身体まわりの空間の温湿度が安定するので、快眠につながります。

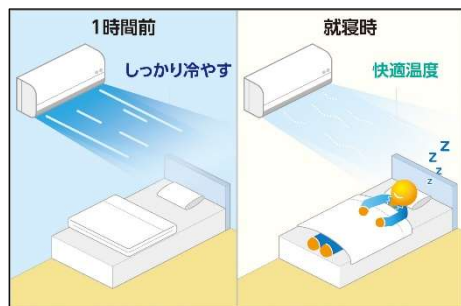
ちなみに睡眠中に足がつる原因の一つも「冷え」にあります。半ズボンにタオルケットをお腹にかけて、ふくらはぎが露出していませんか。こむら返りが気になる人も、長ズボンがおすすめです。



テクニック③ エアコンの温度は2段階で設定

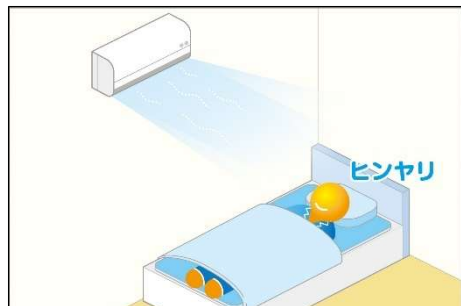
就寝前と就寝に入るタイミングで設定温度を変えましょう。

1. 就寝 1 時間前に低めの温度で設定します。壁や天井には昼間に当たった太陽の熱がこもっているので、しっかりと冷やしておきましょう。
2. 低めの温度設定のまま寝ると途中で寒くなるので、寝る時にエアコンの設定温度を上げます。設定温度を上げた後は、室温はゆっくりと上昇していくので、寝入って体温が下がった頃には室温が上がり、身体が冷え過ぎず眠りやすい環境になります。



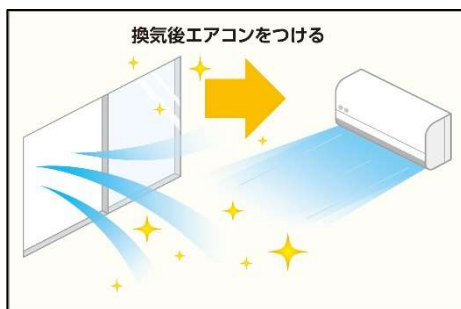
テクニック④ 冷感寝具とエアコンの併用

布団に寝る際にヒンヤリして気持ちのよい冷感寝具。ただ、エアコンを使用せずに冷感寝具のみだと、満足のいくヒンヤリ感が感じられない可能性があります。暑がりで、もっと涼しくしたいと思う人は、エアコンとの併用がおすすめです。併用することで、冷感寝具の温度が下がってヒンヤリ感が増し、快眠できる環境に近づくことができます。



テクニック⑤ きれいな空気を保つ

臭いのある場所を通る時に呼吸が浅くなるように、部屋の空気が汚れていると呼吸が浅くなり、睡眠の質が低下して疲れが残ってしまうことがあります。エアコンをつける前に窓を開けて換気をするなど、きれいな空気を部屋に取り入れてから睡眠に入ることによって呼吸も深くなり、疲れが残りにくくなります。



【ワンポイントアドバイス】 好みの温度に差があるパートナーには・・・

パートナーと好みの温度に差があり、冷え過ぎてしまって寒くて眠りが浅い場合は、テクニック②のパジャマや掛け寝具の厚みを変えて調整することが有効です。また、逆に暑くて眠れない場合は、テクニック④の冷感寝具をご自分だけ活用することで温度はそのままに、快眠できる環境に近づくことができます。



三菱電機株式会社
ルームエアコン販売企画グループ
吉川 弘野（よしかわ ひろの）

一般的にどのメーカーのエアコンでも睡眠のことを考えた機能が付いています。

三橋さんが快眠のポイントとして挙げられていた「**エアコンの温度を2段階で設定**」や「**きれいな空気を保つ**」は、それらの便利機能で手軽に実現できますのでご紹介いたします！

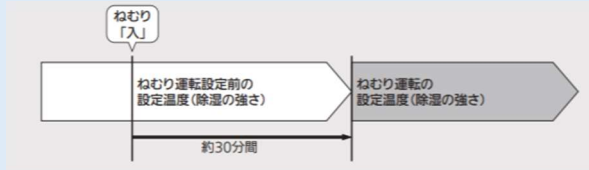
1. 「エアコンの温度を2段階で設定」は、「ねむり運転※」で実現。

「ねむり運転」を設定すると（右図）、自動的に以下のように運転を切り替えて眠りやすい環境をつくれます。

- ・一定時間であらかじめ設定した温度・除湿の強さに切り替え。
- ・風量を静音に切り替え。
- ・運転ランプの明るさを抑制。

※メーカーによって名称が違い、動作も違うことがあります。

＜霧ヶ峰 GE シリーズ ねむり運転のイメージ（下図）＞



2020 年度モデル霧ヶ峰 GE シリーズ
リモコン本体の一部画像



＜ねむり運転設定なし（左図）、あり（右図）での運転ランプの見え方イメージ＞



霧ヶ峰 GE シリーズ : <https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/product/ge/index.html>

2. 「きれいな空気を保つ」は、「内部クリーン運転※」が便利。

よくあるお悩みの「エアコンの風がカビ臭い」は夏シーズンにエアコン内部にカビが生えてしまうことが原因と考えられています（右図）。冷房や除湿でエアコン内部の熱交換器が結露して湿度が上昇し、運転停止後カビの成長に適した環境になっているのです。つまり夏こそ使用後のケアがとても重要になります。「内部クリーン運転」を設定すれば、冷房・除湿運転後に送風運転や弱暖房運転を行い湿ったエアコンの内部を乾燥させ、カビの発生を抑制します。キレイな風で気持ちよく眠りましょう。

※メーカーによって名称が違い、動作も違うことがあります。

＜霧ヶ峰 GE シリーズ 内部クリーン運転のイメージ（下図）＞

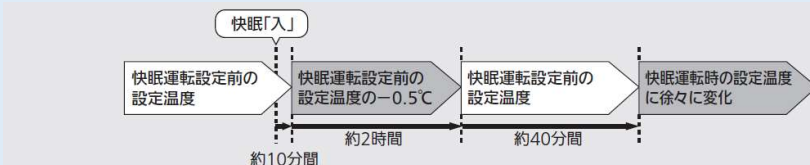


エアコンの吹き出し口にカビが生えた様子



※内部クリーン運転中は最大 10 分間の弱暖房運転を行います。そのため、室温が 2～3℃上がることや、室内湿度が上がる場合があります。

「ねむり運転」「内部クリーン運転」は、上位モデルになるとさらに機能が充実しています（下図）。
＜霧ヶ峰 2020 年モデル Z シリーズ 快眠機能の運転イメージ（A.I.自動（冷）運転時）＞



今、お使いのエアコンにどんな機能が付いているのか気になる方は室内機の底面または側面の型式表記をメモした上で、【＜型式＞ 取扱説明書】と Web で検索してみましょう。

三菱ルームエアコン霧ヶ峰については取扱説明書検索サイトが便利です。

～暮らしと設備の業務支援サイト WIN2K～

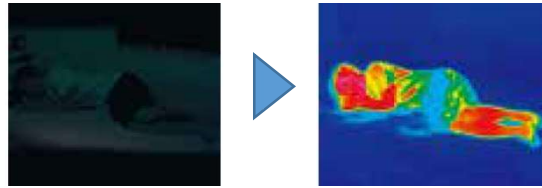
<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/ldg/wink/ssl/top.do>

三菱電機は快適性・清潔性にこだわったエアコン開発に取り組んでいます。

快適性へのこだわり

お部屋と人の体感温度を見つめて快適をキープ

「ねむり運転」に加えて、赤外線センサー「ムーブアイ」が快眠をサポート。床面は冷気が溜まりやすいため、人が寝ている床面の温度を測定し（右図：ムーブアイによる熱画像のイメージ）、冷やし過ぎないように運転。また、0.5℃刻みで細かく温度調節することが可能です。



スペシャルコンテンツ「カイ研」：<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/function/kaiken/index.html>

清潔性へのこだわり

「よごれんボディ」や「カビクリーンシャワー」などキレイをキープ。

エアコン内部は汚れが付きにくいコーティングとお手入れしやすい構造でキレイをキープ。

スペシャルコンテンツ「汚れにくくお掃除しやすい」：<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/z/clean/>

【調査概要】

- 調査対象者：東京・大阪に在住の 30-59 歳の男女で、寝室にエアコンがある方 600 名
- 調査方法：インターネット
- 調査期間：2020 年 7 月 10 日(金)～7 月 12 日(日)



**霧ヶ峰は、1 人ひとりにあわせたこちよさで
家族のおうち時間を応援していきます。**

<本件に関するお問合せ先>



三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局（ヒールレジデンス内） 担当／大神、宮田
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

