

霧ヶ峰 Times 寒さが厳しい季節到来！寒い冬に質のよい睡眠をとるための快適な環境づくりとは・・・

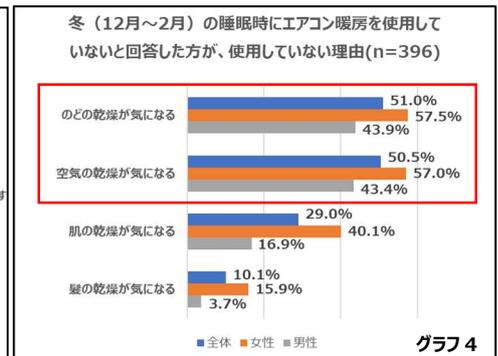
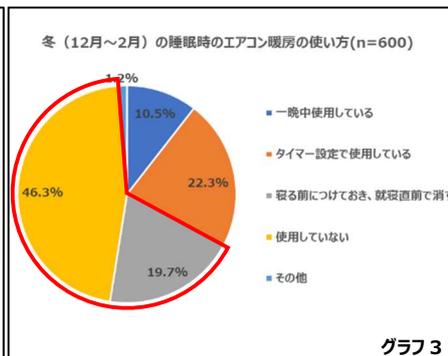
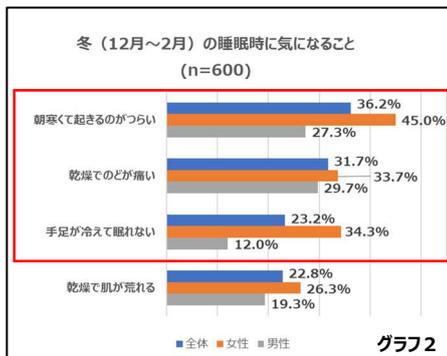
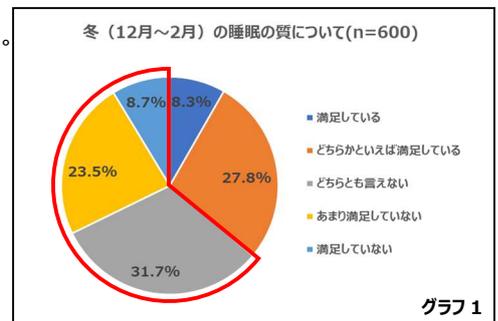
## 冬の睡眠の質に満足していない人が6割以上！？ 睡眠のプロが教える 寒い冬でも快眠できる環境づくり！

～「冷え」「乾燥」に悩む女性は、同じ悩みを抱える男性に比べ2倍以上も多い～

気象庁の予報によると2020年の冬は昨年のような「暖冬」にはならず「冬らしい寒さ」となると言われています。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名に対し冬の睡眠環境に関する意識調査を実施しました。調査によると、6割以上の方が冬の睡眠の質に満足していないということがわかりました(グラフ1)。また、その理由として、「朝寒くて起きるのがつらい」や「乾燥でのどが痛い」、「手足が冷えて眠れない」など、室内の環境が原因と思われる項目が挙げられました。そこで、冬に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と三菱電機の住環境に関する専門家に、よりよい睡眠環境づくりのポイントを解説頂きます。

### 1 全体の6割以上が「冬の睡眠の質に満足していない」と回答！

調査によると63.9%の方が冬の睡眠の質について満足していないことがわかりました(グラフ1)。睡眠時に気になることとして、「朝寒くて起きるのがつらい」が36.2%と最も多く、次いで「乾燥でのどが痛い」31.7%、「手足が冷えて眠れない」23.2%など室内の冷えや乾燥などが原因と思われる項目が挙げられました(グラフ2)。また、66.0%の方が冬の睡眠時にエアコンを使用しておらず(グラフ3)、理由として「のどの乾燥が気になる」、「空気の乾燥が気になる」と回答した方が、それぞれ全体の半数以上を占めており、中でも女性は男性に比べ少なくとも10.0%以上、多いものでは倍以上乾燥が気になっていることがわかりました(グラフ4)。



### 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://sleepeace.com/>

### 2 睡眠のプロが教える、寒い冬の季節に睡眠環境を整えるエアコン暖房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。真冬に熟睡できない原因は、寒さによって筋緊張が起こって血行が障害され、身体の深部の温度が下がらないことにあります。寒いと掛布団を何枚も重ねて保温性を担保しようとしても、掛けすぎると布団の重さで体が圧迫されて、逆に血行が妨げられてしまいます。質のよい睡眠を取るには、寝室を暖かくすることを考えてみてください。「寝室の温度は18℃以上、湿度が40-60%」がベストです。

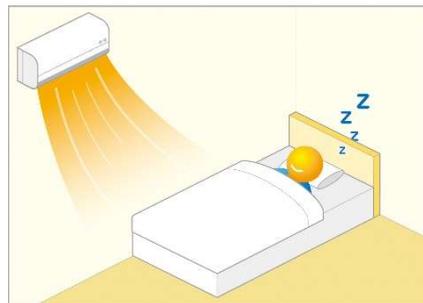
#### 寝床内の温熱環境を左右する6要素



## 睡眠時のお部屋環境(テクニック①・②・③・④)

### テクニック① エアコンを一晩中つけておく

実は冬の睡眠時、「エアコンを付けっぱなし」にすることがベストです。エアコンを付けたままにするもののメリットは「室温が一定に保たれる点」です。夜中のお手洗いや朝布団から出るタイミングでも、寒暖差による健康面への影響が起きにくいので安心です。エアコンの設定温度は18~23℃くらいの中で試してみると良いでしょう。また、**①**の調査からもわかるように、「のどの乾燥が気になる」や「空気の乾燥が気になる」という理由で、睡眠時にエアコン暖房を使用しないと回答の方が多かったため、下記で睡眠時の乾燥を抑制するエアコン暖房活用テクニックをご紹介します。



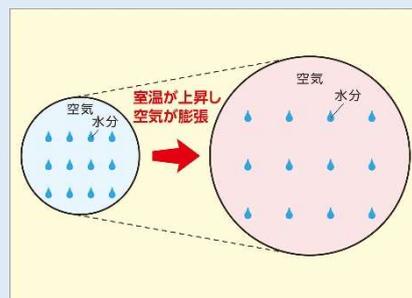
### エアコンのプロが伝授！エアコンの設定で乾燥を抑制する！エアコン暖房活用テクニック！



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)

#### 【なぜエアコンの暖房は乾燥するのか？】

湿度は、空気を含むことができる水分量の上限に対し、どれだけの水分（水蒸気）を含んでいるのかを割合で示したものです。エアコン暖房で室温が上がると、空気中に含むことのできる水分量が増えるため、絶対的な水分量が変わらなければ、相対的に湿度（％）は下がり、乾燥したと感じます。よって、暖房による湿度低下を防ぐには、加湿機で水分の絶対量を補充する必要があります。石油ストーブなどが乾燥しにくいのは、灯油が燃焼するときに水蒸気が発生するという特性によるものです。



#### 【エアコンの設定で乾燥を抑制するテクニック】

##### その① 「ねむり運転」を設定する。

「ねむり運転」を設定すると、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。風量が静音モードに切り替わることで、エアコンの温風が弱まって温風による乾燥が抑えられます。

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



2020 年度モデル霧ヶ峰 R シリーズ  
リモコン本体の一部画像

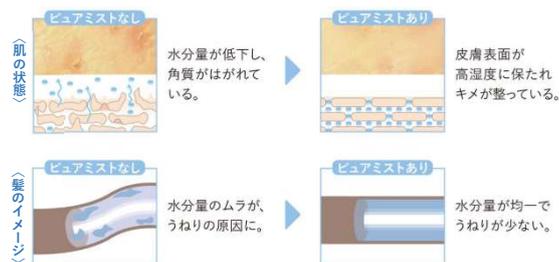
##### その② 人がいないところへ下向きに風向を切り替える。

人がいないところに向けて下向きに風向を切り替えると、人に温風が当たりやすく、暖かい空間をつくることができます。水平向きにしてしまうと暖かい空気は軽いため、下に降りて行かず暖まりが悪くなってしまいます。「風よけ」運転という風向設定ができる製品の場合は「風よけ」運転を設定すると、エアコン側で人に風が当たらない風向に調節してくれます。

##### その③ 保湿機能を設定する。

保湿機能を搭載している製品では、保湿機能を設定するとエアコンからミストが放出され、お部屋の空気をキレイにし、保湿効果で乾燥を抑える製品もあります。詳しくは取り扱い説明書をご覧ください。

・霧ヶ峰 (FZ/Z/FD/ZD シリーズ) 搭載機能  
“ピュアミスト (保湿効果)”  
ナノレベルのミストが、肌や髪をしっかり保湿。  
お肌や髪をうるおいで包み込み、しっかり保湿。  
エアコンをつけているだけで、角質のキメが整ったり、  
髪のおねりが解消できたりする、女性にうれしい  
機能です。



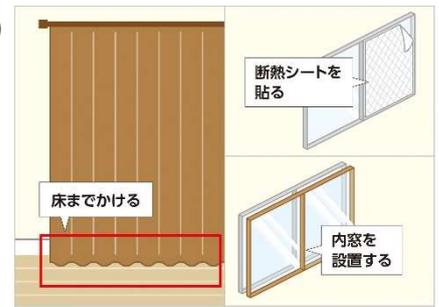
三菱電機 霧ヶ峰の詳細はこちら

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/>

## テクニック② 外気をブロック!

### (断熱カーテンを床までかける／窓に断熱シートを貼る／窓を二重窓にする)

寝室が冷える一番の原因は「窓からの冷気」です。室内の暖かい空気が窓際で冷やされて、床に滞留して部屋全体が冷えていきます。「窓からの冷気」を防ぐことで光熱費を削減することができます。室温をキープする窓の断熱対策としては、「断熱カーテンを床までかける」「窓に断熱シートを貼る」「内窓を取り付ける」などがおすすめです。



## テクニック③ 乾燥対策、睡眠時のマスク着用

エアコンを付けたと湿度を「40～60%」にキープするのが難しくなります。そのため一緒に加湿をしましょう。加湿機を付けても良いですし、室内干しや観葉植物を置くのも、加湿効果が期待できます。また、マスクを着用する場合は、不織布よりも綿やシルクが◎。繊維の間に水分を含むので、保湿性が高まります。



## 乾燥対策のプロが伝授！具体的な乾燥対策テクニック！

### 睡眠時は「加湿機」がおすすめ！



三菱電機ホーム機器株式会社  
花田 祐樹 (はなだ ゆうき)

湿度は睡眠の質だけでなく、清潔な生活にとっても重要な要素です。一般論として、湿度が60%以上では窓や壁が結露しがじやダニが繁殖しやすくなり、40%以下ではウイルスが活発になると言われているので、やはり40%～60%を保つのが好ましいです。

そこで、乾燥対策におすすめなのが実は加湿機です！

加湿機とは自分の近くに置いて直接スチームを浴びるタイプの製品です。もちろん加湿機でお部屋全体を加湿するのもよいですが、「お部屋全体」を湿度40%～60%に保つには、6～8畳の寝室で一時間に約300～500mlの加湿力が必要です。睡眠8時間では2.4l～4.0lのタンク容量が必要になるので大き目の加湿機が必要になります。

加湿機を枕元付近に置くことで「お部屋全体」ではなく、吹き出し口から約50～75cmの顔周りに直接スチームを届けることができ、のど・鼻やお肌を潤します。加湿機は小型で場所を取らず、また、一晩中運転しても過度な加湿による窓や壁の結露を抑えることができます。

さらに窓を開けて換気をする機会が多いこの時期、実は窓を開けると室内の湿度もすばやく屋外に逃げてしまいます。その点でも人のそばでしっかり保湿できる加湿機がおすすめなのです。

三菱電機 パーソナル加湿機についての詳細はこちら  
<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/hoshitsuki/>



## テクニック④ 換気

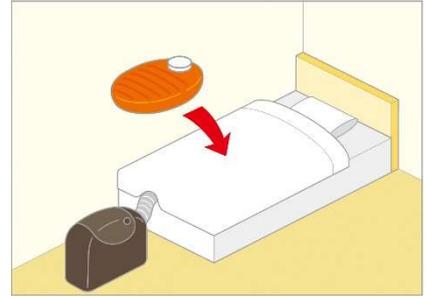
臭いのある場所を通る時に呼吸が浅くなるように、部屋の空気が汚れていると呼吸が浅くなり、睡眠の質が低下して疲れが残ってしまうことがあります。エアコンをつける前に窓を開けて換気をするなど、きれいな空気を部屋に取り入れてから睡眠に入ることによって呼吸も深くなり、疲れが残りにくくなります。



## 睡眠時の服装・寝床環境(テクニック⑤・⑥・⑦)

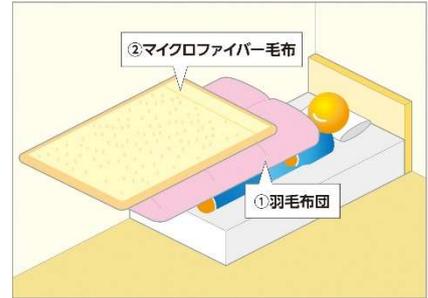
### テクニック⑤ 布団を事前に温めておく(布団乾燥機/湯たんぽ)

冷たい布団に入ると、筋肉がキュッと収縮して深い眠りに入るための体温の放熱ができません。結果的に寝付きが悪くなります。寝る前に布団の中を人肌くらいの温度に温めておくことで、布団乾燥機や湯たんぽなどを使って事前に温めておきましょう。



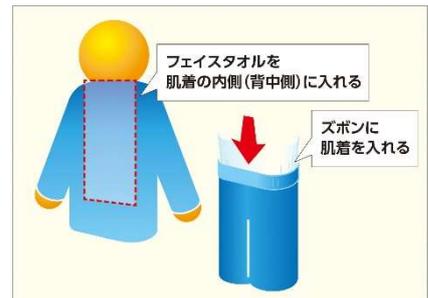
### テクニック⑥ 寝具の順番

羽毛布団を使う場合は、身体に直接触れる形で使うのがオススメです。体温の力で膨らみ布団の中に熱がキープできます。またマイクロファイバー毛布を上からかけて羽毛布団を体に密着させ、肩口からの冷気を防ぎと良いでしょう。それでも寒い場合には、ウール、カシミア、キャメルなど動物の毛の毛布を羽毛布団の内側に敷きます。動物性の毛布は保温性・吸放湿性にすぐれているので、蒸れることなく温かさをキープできます。一方、綿の掛ふとんの場合は温まりにくい性質があります。毛布を綿の掛ふとんの内側に敷き、身体に密着させるのが良いでしょう。



### テクニック⑦ パジャマ(肌着の内側にフェイスタオルを入れる/肌着の下部はパジャマのズボンの中に入れる)

寒がりの人は、背中保温性を高めるようにしてみてください。横向きになったときに、背中と掛け布団のすき間から冷気が入りやすいため、寒くて途中で目が覚めやすくなります。そのため肌着の内側にフェイスタオルを入れると、保温や保湿効果が期待でき、グンと熟睡感がアップします。



今年は睡眠環境を整えるテクニックを上手に活用しながら、  
寒い冬を乗り切りましょう！

#### 【調査概要】

##### ■グラフ1/2/3/4

- ・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11月6日(金)～11月8日(日)

#### <本件に関するお問合せ先>



三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局 (ヒールルーム内) 担当/大神、宮田  
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

