

報道関係者各位

2022年6月 睡眠と寝具の衛生意識の調査

猛暑に突入、睡眠の質低下に不衛生な寝具も関係

- ・気になる寝汗、枕カバーの「洗濯不足」が68.8%
- ・枕の臭いに“気づかぬ男性、苦しむ女性”

フランスベッドホールディングス株式会社

フランスベッド株式会社(東京都新宿区、代表取締役社長:池田茂)は、皆さまに快適な眠りをご提供するべく様々な情報をお届けしております。

過去もっとも早い梅雨明けとなるなど寝苦しい夜が続いています。弊社で睡眠と寝具の衛生意識について調べたところ、寝汗が気になる季節、特に頭にかく汗が気になっているものの十分な対策がなされていないことが明らかになりました。専門家も不衛生な寝具が睡眠の質にも影響すると懸念を示しています。

本調査は2022年6月22日から23日に、全国の20代から60代の男女1000人(男女各500人/年代別に男女各200名ずつ)に対して実施しました。

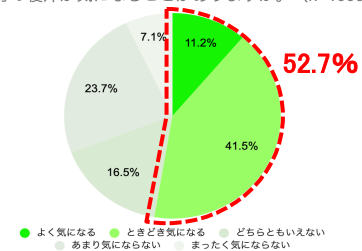
■2人に1人は寝汗が気になる、パートナーの寝汗は女性が気にする傾向

「寝汗が気になることがありますか」という質問に対し、全体の52.7%の人が「寝汗が気になる」と回答。

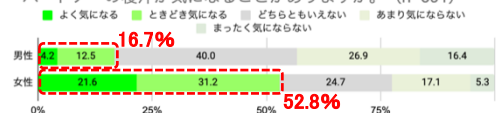
「パートナーの寝汗が気になることがありますか」という質問では、16.7%の男性が「気になる」と回答した一方で、女性は52.8%が「気になる」と回答しました。

パートナーの寝汗に関しては、男性より女性の方が気にしている傾向にあるようです。

ご自身の寝汗が気になることがありますか。(n=1000)



パートナーの寝汗が気になることがありますか。(n=691)

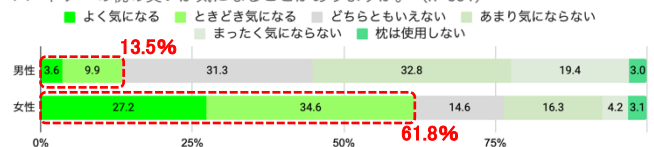


■男女のパートナー間でギャップあり 枕の臭いに「気づかぬ男性、苦しむ女性」

「自身の枕の臭いが気になるか」という質問では、全体の33.3%が「気になる」と回答しました。

また、「パートナーの枕の臭いが気になるか」という質問に対しては、気にしている男性が13.5%である一方、気にしている女性は61.8%でした。

パートナーの枕の臭いが気になることがありますか。(n=691)



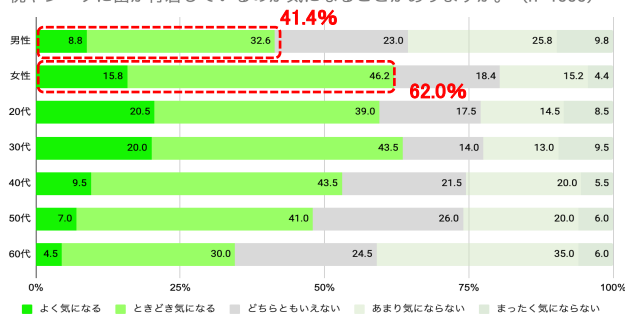
男性と女性でお互いの枕の臭いへの意識に大きなギャップがある結果となりました。

■寝具に付着する菌に対して気になる女性が6割超

「枕やシーツに菌が付着しているのが気になることがありますか」という質問をしたところ、気になると回答したのは、男性が41.4%で、女性が62.0%と、男女ともに菌を強く意識しており、特に女性の衛生意識の高さがうかがえる結果となりました。

また、世代別に菌への意識を見てみると、30代以降、世代が上がるにつれて低下していくことがわかりました。

枕やシーツに菌が付着しているのが気になることがありますか。(n=1000)

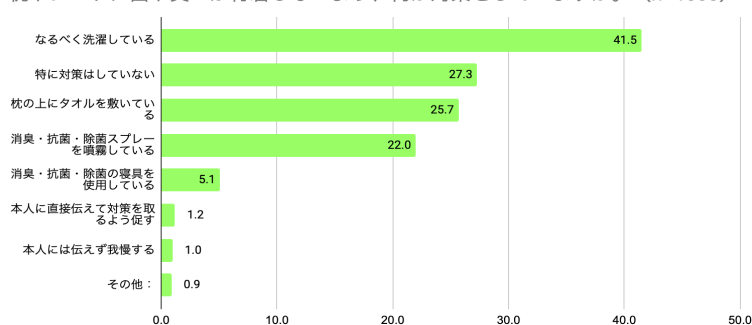


寝具への菌の付着対策として、何をしているかを尋ねると、「なるべく洗濯している」41.5%、「枕の上にタオルを敷いている」25.7%、「消臭・抗菌・除菌スプレーを噴霧している」22.0%、「消臭・抗菌・除菌の寝具を使用している」5.1%と続きました。

一方で、「特に対策はしていない」と回答する人も27.3%となりました。

その他の対策としては、「太陽光に当てる」、「干す」といった対策や、「布団乾燥機を使う」などの対策が挙げられています。

枕やシーツに菌や臭いが付着しないよう、何か対策をしていますか。(n=1000)



■枕カバーの洗濯不足は68.8%、「半年以上洗濯しない」という回答も

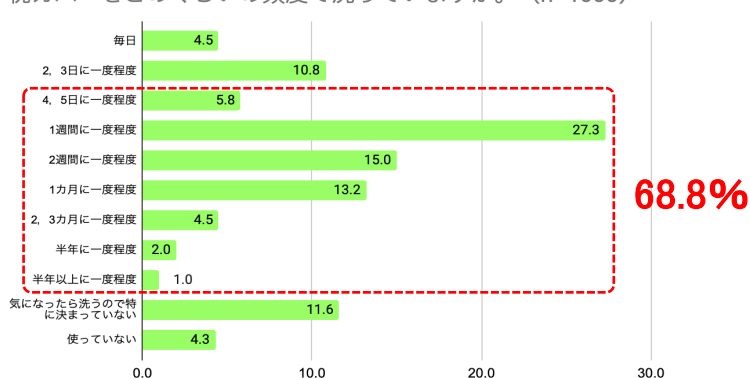
枕カバーの洗濯頻度について質問したところ、「1週間に1度」が27.3%で最も多くなりました。

専門家が、夏の寝汗対策として推奨する洗濯頻度である「毎日」、「2、3日に一度」は、それぞれ4.5%、10.8%という結果でした。

「使っていない」「頻度が決まっていない」を除くと、推奨洗濯頻度に満たない人は、全体の68.8%になります。

回答の中には「半年以上洗濯をしない」という回答もありました。

枕カバーをどのくらいの頻度で洗っていますか。(n=1000)



■睡眠コンサルタント友野なお様のコメント

人は季節を問わず、寝ている間にコップ1杯分の汗をかきます。夏は暑さが加わることで、寝ている間の発汗量がさらに増え、湿度も高く、寝具の菌は繁殖しやすくなるため、注意深く寝具の衛生管理を行っていくことが必要です。

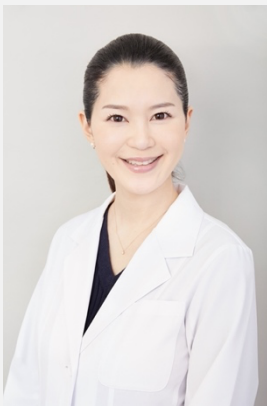
特に頭は熱を持ちやすく、一番汗をかいて蒸れる部位であるため、枕の衛生対策はしっかりと行うことが重要です。枕は睡眠美容という観点でも、髪の毛やお顔に多く触れる寝具になるので、他の寝具よりもこまめに洗うことをおすすめします。

暑い夜が続くこの季節、枕カバーを“2,3日に1回”は洗濯することが理想的です。

また、枕自体の衛生対策機能という点で、丸洗いでできるものや、吸湿性に優れた蕎麦殻素材の枕、除菌機能付き枕などがおすすめです。

実は、寝具の衛生対策を怠ることは、睡眠の質の低下にもつながっていきます。快眠には、リラックスできる快適な睡眠環境が一番重要です。そのため、ジトとした状態の寝具や、ご自身やパートナーの枕の臭いに対して不快感を持った状態であると、快適な質の高い睡眠は妨げられてしまいます。

寝苦しい日々が続きますが、寝具の衛生対策を行いながら快適な睡眠環境を整え、健康に夏を過ごしていただけならと思います。



睡眠コンサルタント
友野なお

株式会社SEA Trinity代表取締役
千葉大学大学院 医学薬学府 先進予防医学 医学博士課程
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 修士
日本公衆衛生学会、日本睡眠学会、日本睡眠環境学会 正会員
産業心理カウンセラー

■本資料に関する報道機関からのお問い合わせ
広報事務局 小堀・砂塚 Tel:080-5952-1223
Mail: office@pr-chest.com

■フランスベッド(株)に関するお問合せ
フランスベッドホールディングス(株) 広報 IR 課 森島・梅本 Tel:03-6741-5505
Mail: kouhou@francebed.jp