

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は熱中症対策のために、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

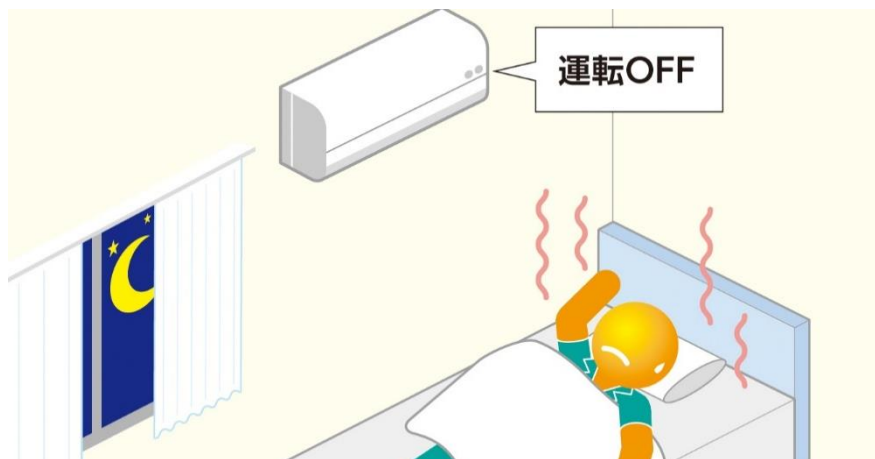
夏の「夜間熱中症」に注意！エアコンはつけっぱなしがおすすめ！ エアコン使用時の“お悩み別”快眠環境づくり ～「電気代」「室温管理」の悩みに睡眠のプロが答える～

暑さが本格化している今、心配なのが熱中症。特に今夏はラニーニャ現象の影響で平均気温が平年以上となる見込みです※1。昨夏、全国の熱中症による救急搬送状況を発生場所別に見ると39.4%が「住居」でした※2。また、令和元年夏での東京都23区の熱中症死亡者数を時間帯別でみると、約29.6%が「夜間」であるという統計結果もありました※3。そのため、日中だけでなく、夜間の熱中症対策も重要です。睡眠環境プランナーである三橋美穂さんにお話を伺ったところ、「夜間熱中症」対策の1つとして、就寝時は、エアコンをつけっぱなしにするのがおすすめです。今回、三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局では、小学生以下のお子さんごがいるご夫婦を対象（東京・大阪在住の男女600名）に、夏の就寝時のエアコンの使用状況に関する調査を実施しました。調査によると、夏の就寝時のエアコン使用時のお悩みは、大手電力各社の値上がりの影響もあり「電気代が気になる」が第一位となりました。またその他にも「子供にとって適切な温度かどうか分からない」、「パートナーと体感温度が違い、暑い／寒い」などがお悩みごとの上位となりました。そこで、それぞれのお悩みにあわせた快眠方法のテクニックを睡眠環境プランナーの三橋さんに解説していただきます。

※1 引用 気象庁全国の季節予報より <https://www.jma.go.jp/bosai/season/#term=3month>

※2 引用 総務省消防庁報道資料より https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/heatstroke_geppou_2021.pdf

※3 引用 東京都監察医務院発表資料より <https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kansatsu/oshirase/R01-heatstroke.html>

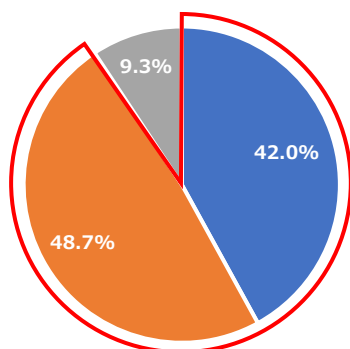


1 夏の就寝時は、エアコンをつけていて「電気代が気になる」「子供にとって適切な温度かどうか分からない」など様々な悩みを抱えている人が多数！

調査によると、夏の就寝時「エアコンを一晩中つけている」人が42.0%、「タイマーを設定して使っている」人が48.7%となりました（グラフ1）。また、今年の夏、エアコンを使用するにあたり「電気代の値上がりが気になる」と回答した方は93.7%となり（グラフ2）、夏の就寝時、エアコンをつけている人のお悩みランキングは、1位「電気代が気になる」60.5%、2位「子供にとって適切な温度かどうか分からない」52.2%、3位「パートナーと体感温度が違い、暑い／寒い」45.6%、4位「就寝時、エアコンをつけていると寒い」30.7%（表1）という結果になりました。

あなたご自身は夏の就寝時、寝室のエアコンはどのように利用していますか。
選択肢の中から、一番多く利用する方法一つを選んでください。（n=600）

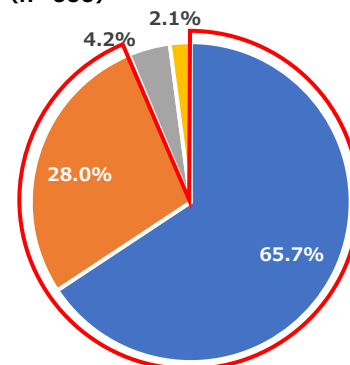
- 一晩中つけている
- 一定時間たつとOFFになるタイマーを設定して使っている
- 就寝時はエアコンは使わない



（グラフ1）

今年の夏、電力ひっ迫や電気代値上げが話題となっていますが、エアコンを使用するにあたり、電気代の値上がりは気になりますか。（n=600）

- 気になる
- どちらかといえば気になる
- あまり気にならない
- 気にならない



（グラフ2）

【お悩みランキング】 夏の就寝時、エアコンをつけていて困ることはありますか。(いくつでも) (n=544)		
1位	電気代が気になる	60.5%
2位	子供にとって適切な温度かどうかわからない	52.2%
3位	パートナーと体感温度が違い、暑い/寒い	45.6%
4位	就寝時、エアコンをつけていると寒い	30.7%
5位	困ることはない	4.8%
6位	その他	2.4%

(表1)

2 「エアコンのつけっぱなし」で夜間熱中症対策と快眠環境づくりを！

睡眠環境プランナーの三橋美穂さんによると、良い眠りの条件は“室温が一定である”こと、“室温を 28℃以下に保つ”ことだそうです。睡眠中に室温が上昇すると、熟睡に必要な深部体温の低下が妨げられます。それによって睡眠の質が低下し、睡眠不足になるため、夏バテなど様々な弊害が起こります。さらに室温が 28℃を超えると夜間熱中症のリスクが高まります。従って、寝苦しい夜は「設定温度を 28℃以下でエアコンを一晩中つけて」おきましょう。



【快眠環境づくりのテクニックはまだあります。くわしくはこちらをご覧ください】

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!

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/200728.pdf>



三橋 美穂 (みはし みほ) 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、とくに枕は頭を触っただけで、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/>

3 こんな時はどうしたらいいの? 睡眠のプロが教える!“お悩み別”快眠環境づくりのテクニック

①お悩み第 1 位:「電気代が気になる」人にはコレ!

⇒ **電気代が気になる人は「設定温度 28℃でつけっぱなし」! 敷きパッドや寝姿勢で背中中の蒸れを防ぎましょう。**

多くの方が気にしていた“一晩中エアコンをつけているときの電気代”に関して、三橋さんと共同で「一晩中つけっぱなしの場合」と「入り切りを繰り返した場合」の積算消費電力量の比較実験を行いました。同じ設定温度だと「入り切りを繰り返した場合」のほうが積算消費電力量は若干低くなりますが(図1)、切った後に 1.5℃~2.5℃の室温上昇を確認しました(図2)。エアコンの設定温度に合わせた寝具、パジャマで寝ている方が多いため、睡眠中に室温が上昇することにより目が覚め、睡眠の質が低下する可能性があります。

三橋さんがおすすめする就寝時のエアコンの設定温度は 26~27℃ですが、**電気代が気になる方は、設定温度を 28℃にしてエアコンを一晩中つけ、通気性が高い敷きパッドを活用しましょう。**背中がマットレスに密着していると、暑くて目が覚めてしまうため、横向きで寝るのも背中中の蒸れを防ぐのでおすすめです。また、抱き枕を使うと体の圧力が分散されるので、横向きで長時間眠ることができます。

以上のようにエアコンと寝具を併用して活用することで、エアコンのみを使用する場合よりも電気代を抑えることができます。

	設定温度 (°C)	積算消費電力量 (Wh) ※4	停止時室温上昇 (°C)
入り切り	24	1,301	2.5
	26	1,041	2
	28	588	1.5
つけっぱなし	24	1,582	-
	26	1,213	-
	28	697	-

※4 “8 時間”での積算消費電力量

図 1

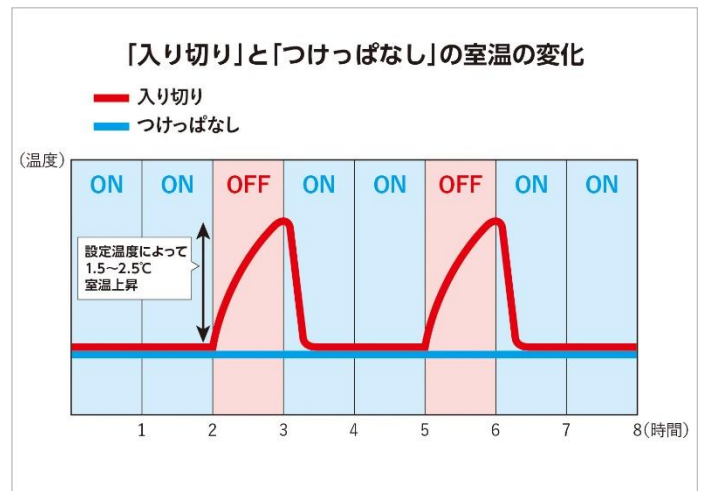


図 2

MSZ-GE2520。三菱電機(株)環境試験室 (8 畳) 外気温 30°C・外気湿度 75%・風速「自動」・設定温度 24°C、26°C、28°Cにおいて入り切り (2 時間つける→1 時間切る→2 時間つける→1 時間切る→2 時間つける) とつけっぱなしにした場合の積算消費電力量 (Wh)。実際にはお住まいの地域、お部屋の環境、ご使用条件等により変わります。

②お悩み第 2 位：「子供にとって適切な温度かどうかわからない」人にはコレ！

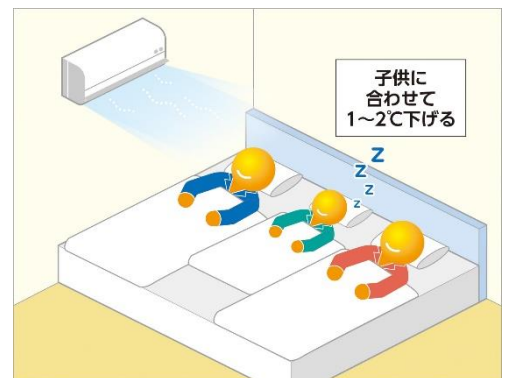
⇒ **大人が快適だと思う設定温度よりも少し下げてあげましょう！**

子供は体温が高いので、大人が快適だと感じる温度より少し下げてあげるのがおすすめです。(個人差はありますが目安は「1~2°C下げる」)

<さらに以下の 2 点も注意してあげると、より子どもの快眠環境が整うでしょう>

☑夜室内照明⇒暖色系で照度を落とし、睡眠中の豆電球 (常夜灯) は切ります。(子どもは目の水晶体がクリアで、大人以上に光の影響を受けるため)

☑お昼寝⇒午後の遅い時間帯に寝ると、夜なかなか眠くならないので、**15 時以降のお昼寝はしないようにしましょう。**



<年齢別 必要睡眠時間の目安> 年齢によって必要な睡眠時間も異なるので、しっかり確保しましょう。(出典：米国国立睡眠財団)

0~3 カ月：14-17 時間 (昼寝の時間も含む)

4~11 カ月：12-15 時間 (昼寝の時間も含む)

1~2 歳：11-14 時間 (昼寝の時間も含む)

3~5 歳：10-13 時間 (昼寝の時間も含む)

6~13 歳：9-11 時間

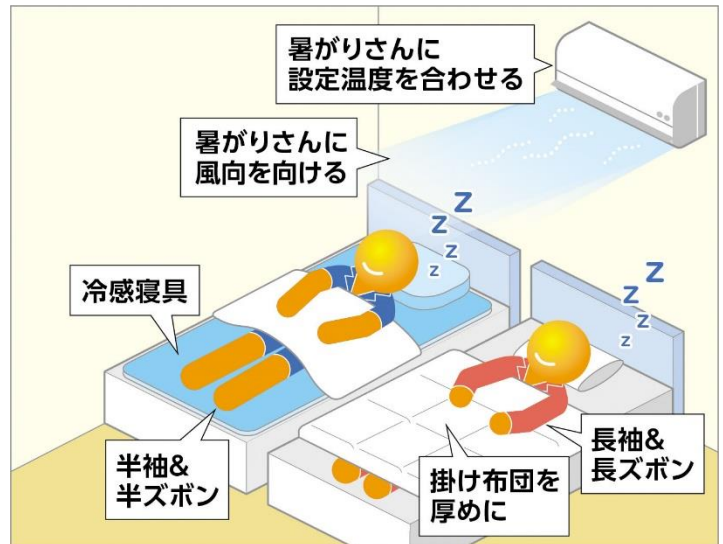
~お助けコラム~〈 子供の寝相が悪いけどどうしたらいい? 〉

子供は基礎代謝が高いので、大人より体温が高く、発汗量も多いです。肌着やパジャマは吸湿性のよい綿素材を選び、掛け布団が外れても寝冷えしないように、腹巻やスリーパーを着用するとよいでしょう。とくにガーゼは吸湿性が抜群で、蒸れにくいのが特長。子供はもちろん、大人にもおすすめです。

③お悩み第3位：「パートナーと体感温度が違い、暑い/寒い」人にはコレ！

⇒ **暑がりさんに設定温度を合わせ、寒がりさんは寝具やパジャマで微調整しましょう！**

暑がりさんは既に半袖・半ズボンで寝ているので、寒がりさんと一緒に寝る場合、それ以上薄着になることが出来ません。従って、暑がりさんに設定温度を合わせ、寒がりさんが寝具やパジャマで調整するのが良いでしょう。



■パートナーよりも寒がりの方

- ☑パジャマを長袖・長ズボンにする。
- ☑掛け寝具を厚手にして、保温性を高くする。

■パートナーよりも暑がりの方

- ☑冷感寝具を使用する。
- ☑エアコンの風向を暑がりさんに向け、微風を当てる。

④お悩み第4位：「就寝時、エアコンをつけていると寒い」人にはコレ！

⇒ **就寝1時間前に、冷房で部屋を冷やしておいて、就寝時は、ねむり運転^{※5}を設定しましょう。**

快眠のためには室温を一定に保つことがおすすめですが、睡眠中に寒いと感じる場合は体温が高い寝始めは室温を低くし、入眠後に室温が高くなるようにする「ねむり運転」に設定すると、冷えすぎる心配が少なくなります。それでも寒い場合は、長袖・長ズボンで肌の露出を減らして、冷気が皮膚に直接当たらないようにしましょう。



リモコンのボタンに「ねむり運転」がないか、探してみましょう。

<手順>

- 1：就寝1時間前から、冷房をつけて部屋を冷やしておく。
- 2：就寝時に、「ねむり運転」を設定し、温度を26℃～28℃に設定する。

(就寝直後はねむり運転設定“前”の温度、30分後にねむり運転設定“後”の温度に変わります。設定方法や動作はメーカーによって異なりますので、取扱説明書をご確認ください。)

※5 メーカーによって名称が異なります。

～お悩み特別編～「高齢の親、祖父母の就寝時の熱中症が心配」な人にはコレ！

⇒ **枕元に温湿度計を設置！室温28℃以下、湿度40%～60%をキープしましょう。**

高齢者は、感覚の低下により、室温が高くなっていても気づかず過ごしてしまう場合があります。枕元の見やすい位置に温湿度計を置き、室温、湿度を意識しましょう。室温が28℃以下で寒く感じる場合は、長袖・長ズボンのパジャマを着用することがおすすめです。



【高齢者がエアコンをつけたがらない場合はこちらのテクニックをご覧ください】

これでお悩みスッキリ！高齢者にエアコンをつけてもらうための3つの意識改革とコミュニケーション方法

URL：<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/220701.pdf>

■エアコンの使用頻度が増える今こそ「内部クリーン」を設定して、エアコン内部を清潔に保ちましょう。

■内部クリーンの設定方法はこちら

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/200728.pdf>

■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みに耳を傾け、役立つ情報を発信しています。

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

<快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>

6割以上が使い始めのエアコンの風に嫌なニオイを感じていた！嫌なニオイの対処法とトラブルになりそうなNG行動

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/210610.pdf>

冷房の効きを良くするカギは室外機！？涼しい夏のつくりかた。

https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/200428_vol1.pdf



【調査概要】

■グラフ1/表1

- ・調査対象者：東京・大阪在住の30歳～59歳の男女600名
- ・調査方法：インターネット
- ・調査期間：2022年6月16日(木)～6月20日(月)

■グラフ2

- ・調査対象者：東京・大阪在住の30～59歳の男女600名
- ・調査方法：インターネット
- ・調査期間：2022年6月17日(金)～6月19日(日)

<本件に関するお問合せ先>

三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局(ビジュアルサポート内) 担当/喜井、宮田
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

