

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

## 冬の就寝時に「乾燥」が気になる人は84.8%！ 睡眠のプロが教える「就寝時の乾燥対策」 実は結露しやすい！「寝室の結露対策」も三菱電機から解説

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局は、2023年12月16日～18日の期間、東京・大阪在住の男女600名を対象に「冬の室内環境に関する調査」を実施しました。その調査によると、エアコン暖房を使用して就寝する際に「乾燥」が気になると回答した方は84%以上となりました。また、エアコン暖房を使用する際、「窓や壁の結露」が気になると回答した方は68%以上いることがわかりました。

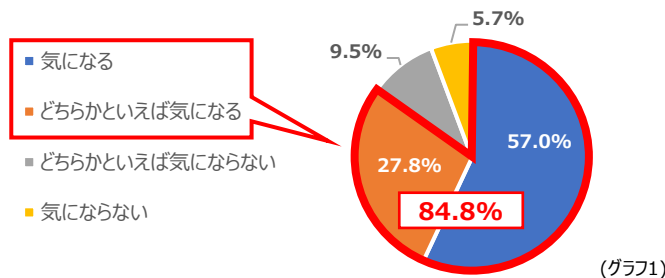
当事務局では上記の結果を受け、睡眠環境プランナーである三橋美穂さんより、寒さが本格化している今の時期に有効な「就寝時の乾燥対策」を、三菱電機の“エアコンのプロ”より「寝室の乾燥を防ぐエアコンの使い方」を紹介します。また、三菱電機の“換気のプロ”より「寝室で有効な結露対策」についてもご紹介します。



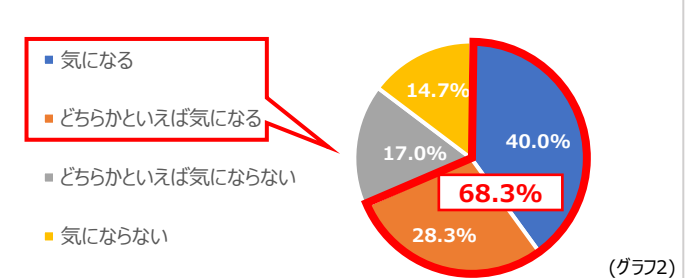
### 1 「就寝時の乾燥対策」に満足していない人は4人に1人以上、「結露対策」の仕方が分からない人は39.5%！

調査によると、冬にエアコン暖房をつけて就寝する際、「乾燥」が「気になる」「どちらかといえば気になる」と回答した方の合計は84.8%となりました(グラフ1)。また、エアコン暖房を使用する際に「窓や壁の結露」が「気になる」「どちらかといえば気になる」と回答した方の合計は68.3%という結果となりました(グラフ2)。

冬、エアコン暖房をつけて就寝する際に、乾燥は気になりますか。(n=600)

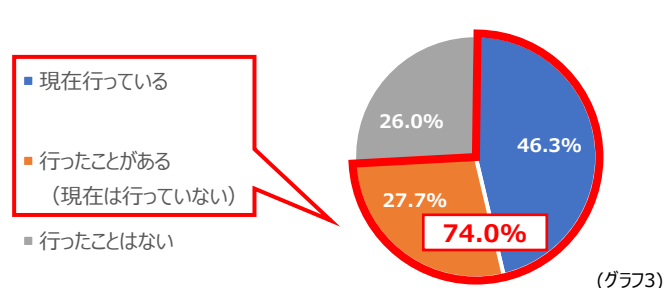


冬、エアコン暖房を使用する際、窓や壁の結露は気になりますか。(n=600)

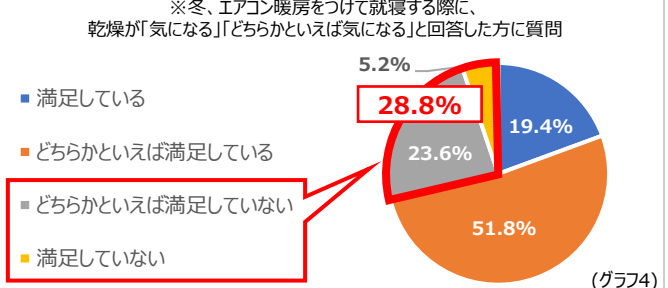


「就寝時の乾燥」と「窓や壁の結露」それぞれについて何か対策をしている、もしくは過去にしたことがあるか質問したところ、「就寝時の乾燥」については74.0%の方が「対策を行っている/行ったことがある」と回答しました(グラフ3)。一方、乾燥対策を行ったことがある人に「自身の乾燥対策に満足しているか」と質問したところ、「満足していない」「どちらかといえば満足していない」と回答した方の合計は28.8%となり、3～4人に1人が自身の乾燥対策に満足していないことがわかりました(グラフ4)。

冬、エアコン暖房をつけて就寝する際に、乾燥対策を行っていますか。(n=600)

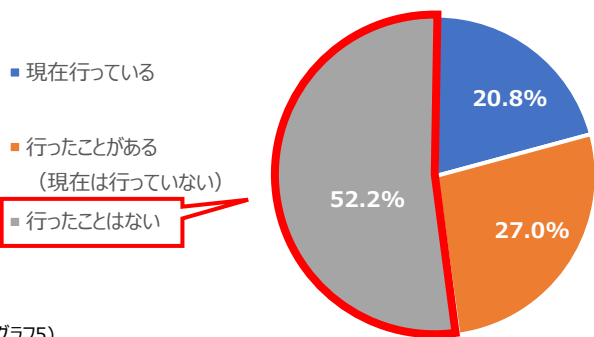


冬、エアコン暖房をつけて就寝する際に現在行っている、もしくは行ったことがある乾燥対策について、満足していますか。(n=444)



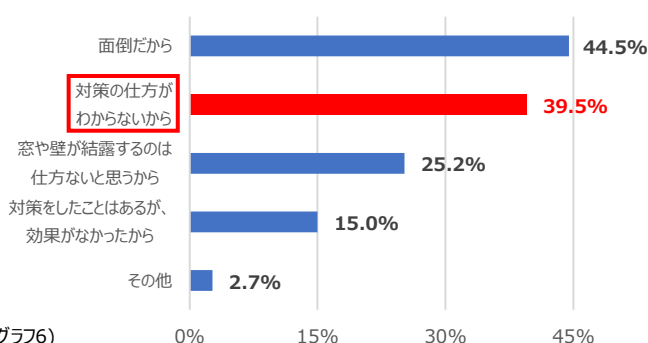
また、「結露」の対策をしたことがない人は52.2%となり(グラフ5)、その理由は1位「面倒だから」44.5%、2位「対策の仕方がわからないから」39.5%となりました(グラフ6)。結果から、結露対策を行っていない方のうち、2~3人に1人が対策の仕方をわかっていないことが明らかになりました。

冬、エアコン暖房を使用する際、窓や壁の結露対策を行っていますか。(n=600)



(グラフ5)

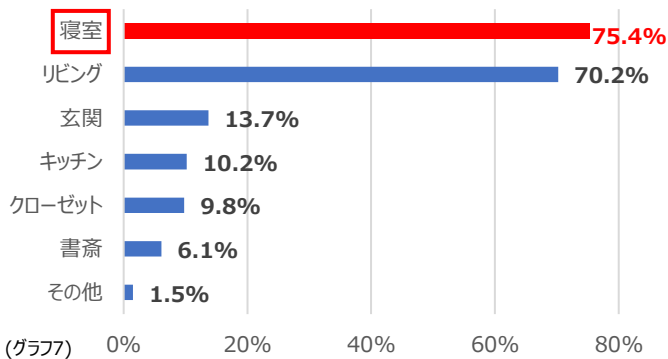
冬、エアコン暖房を使用する際、結露対策を行っていない理由を教えてください。(複数回答)(n=301) ※室内の結露が「気になる」「どちらかといえば気になる」、結露対策を「現在行っていない」「行ったことはない」方に質問



(グラフ6)

加えて、室内の結露が「気になる」「やや気になる」と回答した方に、具体的に結露が気になる場所はどこか質問したところ、1位「寝室」75.4%、2位「リビング」70.2%、3位「玄関」13.7%となりました(グラフ7)。

冬、エアコン暖房を使用する際、室内の中で結露が気になる場所を教えてください。(複数回答)(n=410) ※室内の結露が「気になる」「やや気になる」と回答した方に質問

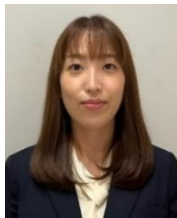


(グラフ7)

## 2 エアコン暖房で部屋が乾燥する仕組みと就寝時の乾燥対策について解説！

調査結果を受けて、三菱電機エアコンのプロ 久田より、エアコン暖房で部屋が乾燥する仕組みと、寝室の乾燥を防ぐ上手なエアコン暖房の使い方を解説します。また、睡眠環境プランナーである三橋さんによる、就寝時におすすめの乾燥対策を紹介します。

### <エアコン暖房で部屋が乾燥する仕組み>

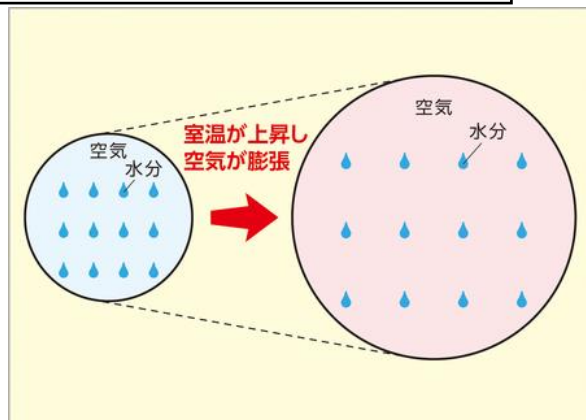


“エアコン”のプロ

三菱電機株式会社 空調冷熱システム事業部  
久田 優美 (ひさだ ゆみ)

入社以来、家庭用エアコンをはじめ業務用エアコンまで幅広く担当。その結果、外を歩けば自然と室外機が目に入る体質に。現在は、テレビやWEBメディアを通じて、エアコンに関するお役立ち情報を発信している。

**湿度とは、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、加湿機など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。



## <就寝時におすすめの乾燥対策>

“快眠”のプロ

睡眠環境プランナー 三橋 美穂（みはし みほ）

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。著書に「眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法」（青志社）ほか、日本語版を監修した『おやすみ、ロジャー魔法のぐすり絵本』（飛鳥新社）は100万部を突破。https://sleeppeace.com/

三橋さんによると、冬の就寝時、室内の乾燥により「のどが渇いて目が覚める」「乾燥により肌がかゆくなりよく眠れない」などのトラブルが発生する可能性があるということです。冬の就寝時は以下の乾燥対策を行いましょう。

## <就寝時におすすめの乾燥対策>

**①入浴後にコップ1杯、寝る前にはのどを潤す程度に（コップ半分以下）常温の水や白湯を飲む**  
就寝中は大量の汗が出て、水分が失われます。あらかじめ水分補給をしておけば、寝ている間の乾燥を防げます。**ただし、水分をとりすぎるとトイレが近くなり、快眠の妨げになるので気をつけましょう。おすすめは、お風呂上りにしっかり水分をとり、寝る前にはのどを潤す程度の水を飲む**ことです。また、体を冷やさないように常温の水や白湯を飲むのも大事なポイントです。

**②就寝時には「綿やシルクのマスク」がおすすめ！**

マスクを着用する場合は、不織布よりも綿やシルクがおすすめです。繊維の間に水分を含むので、保湿性が高まります。

**③“就寝場所近くで”洗濯物を室内干し**

洗濯物を室内に干して、湿度を上げましょう。できるだけ就寝場所（ベッドや布団など）付近に干すのがおすすめです。

就寝前

水を飲む

- ・入浴後にコップ一杯
- ・就寝前のはのどを潤す程度



就寝時

綿やシルクのマスクを着用



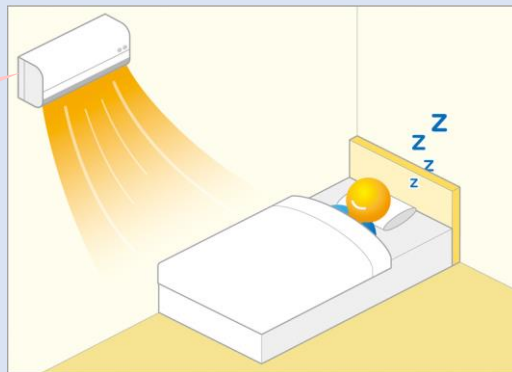
## <「寝室」の乾燥を防ぐ上手なエアコン暖房の使い方>



三菱電機株式会社  
空調冷熱システム事業部  
久田 優美

<寝室の乾燥を防ぐエアコン設定>

- ①「快眠/ねむり運転」を設定
- ②「風向」は人がいないところに向けて下向きに設定
- ③「保湿機能」を設定



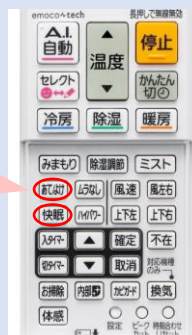
**①「快眠/ねむり運転」を設定しましょう**

「快眠/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りまします。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。**

<快眠/ねむりモード>

- ・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。

リモコンに  
「快眠/ねむり」ボタンや「あて/よけ」  
ボタンがないか確認しよう



**②風向きを調整し、人がいないところに向けて下向きに温風を送りましょう**

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、**人に温風が当たりにくくなるため、乾燥を感じづらくなります。**

また、効率よく暖かい空間をつくることにもつながります。水平向きにしてしまうと暖かい空気は軽いいため、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。

**③保湿機能を設定しましょう**

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ます。詳しくは各メーカーの取り扱い説明書をご覧ください。

### 3 実は「寝室」は結露が発生しやすい？ 窓や壁が結露する仕組みと対策を解説！



#### 「換気」のプロ

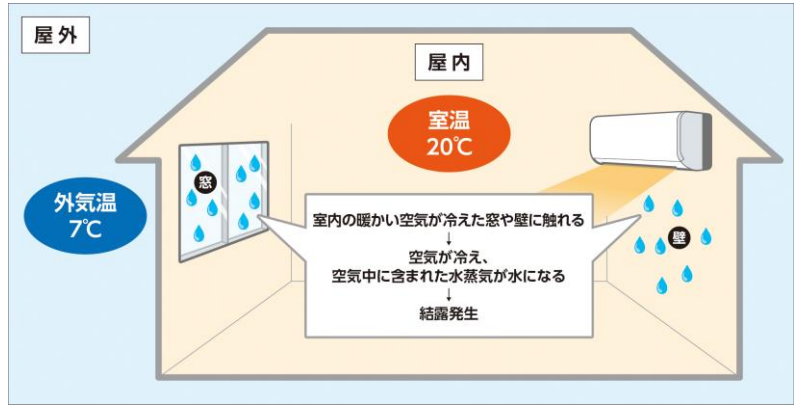
三菱電機株式会社 中津川製作所 営業部  
喜田 裕太 (きだ ゆうた)

給湯機製作所である群馬製作所に入社後、首都圏地区の販売会社出向を経て、国内住宅用換気扇を担当。三菱電機の会員サイトで換気扇のPR動画等に出演し、魅力や効率的な使い方を紹介。今では店内などに入ると必ず換気扇メーカーを見てしまうように。

#### <窓や壁が結露する理由>

**エアコン暖房使用時に結露が起きる原因は、室温と外気温の温度差**です。空気中の水蒸気量は温度によって変わり、温度が高いほど空気を含むことのできる水蒸気量の上限は大きくなります。

外気で冷やされた窓ガラスや壁に、室内の暖かい空気が触れることで、空気が冷やされます。空気が冷えると、温度が高いときに空気中に含まれた水蒸気が液化して、窓ガラスや壁の表面に水となって現れます。そのため、お部屋の中でも特に外気との温度差が大きい窓では結露が起きやすいのです。



#### <「寝室」の結露対策 3つのポイント>「寝室」の結露が気になる人は75%以上！

一般的に、**就寝中の汗や呼吸に含まれる水分によって「寝室」は温度が高くなりやすい**といわれています。湿度が高くなれば、その分結露も発生しやすくなります。寝室の結露対策には、3つのポイントを抑えることが重要です。



#### ポイント1

#### 結露対策には“換気”が重要！“換気”によって空気の入替えをする

結露を防ぐには、室内外の温度差を極力小さくしたり、水分を多く含む空気を外に出したりすること、つまり**“換気”によって空気の入替えをすることが大切**です。適切な換気は給気（室外から室内へ空気を取り込むこと）と排気（室内から室外へ空気を出すこと）をバランスよく行うことが大切です。



睡眠環境プランナー  
三橋 美穂



**快眠の観点からも換気は有効**であり、換気により寝室の二酸化炭素濃度が下がると、睡眠の質が向上したという研究結果もあります。

また、快眠に加えて、夜中のお手洗いや朝布団から出るタイミングに、寒暖差による健康面への影響を起こしにくくするために、**寝室の温度は18℃以上に保つことを推奨**しています。**そのため、寝室に冷たい空気が入らない「機械換気」がおすすめです。また、寝具を冷やさないために、布団乾燥機や湯たんぽ等の活用も有効です。**

## <換気方法の種類>

換気には、「窓開け換気」と「機械換気」の2つの方法があります。

機械換気とは「ダクト用換気扇」や「ロスナイ」などの換気設備によって換気することを指します。

種類	方法	メリット	デメリット
<b>窓開け換気</b> 	窓を開けて行う換気方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コストがかからない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外の騒音が気になる</li> <li>・外気の花粉やホコリが流入する</li> <li>・強風など外的環境によっては上手に換気できない</li> <li>・空調の効率が下がる</li> </ul>
<b>機械換気</b> 	換気扇などの機械を使って換気する方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼夜問わず機械の力で計画的に換気できる</li> <li>・汚れた外気の侵入を抑制</li> <li>・冬場は冷たい空気、夏場は暑い空気が流入することを防げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・導入コストやランニングコストがかかる</li> </ul>

寝室は実は結露しやすいものの、換気扇がついていないことが多いため、まずは窓開け換気を行ってみましょう。窓開け換気のデメリットが気になる場合や、**寝室の快適性を維持したい場合は「機械換気」**を取り入れることも検討しましょう。壁面へ設置する機種など、後付け設置が容易な換気扇も数多く販売されています。

## <窓開け換気テクニック> 寝室以外のお部屋にも有効！

### エアコンはつけばなしに！



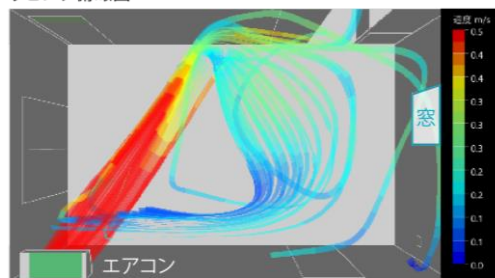
三菱電機株式会社  
中津川製作所 営業部  
喜田 裕太

換気の効果をも高めるためには、「**空気の流れ**」をつくる**ことが大切**です。「空気の流れ」をつくるために、**換気中もエアコンは消さない**ことをおすすめします。三菱電機のシミュレーション結果によると、エアコンによって窓や換気排気に向けた気流を生成することで換気量が増加することがわかりました。

\* 20畳のLDK、外気無風、エアコン9m<sup>3</sup>/min、3種換気0.5回/h稼働時のシミュレーション結果

また、冬は特に窓開け換気中に部屋が冷えてしまうこともあるため、室温の観点からもつけばなしにしましょう。

リビング俯瞰図



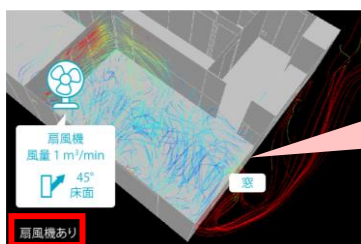
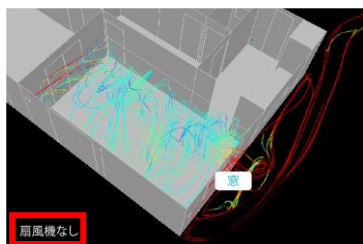
窓のところに気流が流れ換気効率が向上

窓開けのみ **69m<sup>3</sup>/h**    エアコン気流を活用 **118m<sup>3</sup>/h**

**換気量 約1.7倍！**

## ポイント2 室内の空気を“攪拌”する

冬、室内の空気は暖房器具周辺と、冷えやすい窓際とで温度差が発生します。暖房器具周辺の暖かい空気はより多くの湿気を含み、その空気が窓際に溜まると結露につながります。そのため、扇風機などを用いて室内の空気を攪拌し、温度ムラの解消と湿度の高い空気を分散させることが重要です。



“扇風機”ありの方が、室内の空気がよく攪拌される

\* 20畳のLDK、3種換気0.5回/h稼働時のシミュレーション結果

## ポイント3 結露しやすい窓周辺には加湿器や洗濯物を置かない

加湿器を置く場所は、結露しやすい窓周辺を避け、できれば部屋の中央に置くのがおすすめです。そうすれば、部屋を加湿しつつ、窓の結露を抑えることができます。

## <コラム> 冬場の換気にはロスナイがおすすめ！

特にこれから迎える寒い冬場においては、換気だけではなく暖房等によって暖めた室内温度を維持して、快適性を維持したいと考える方も多いのでは、と思います。

そこでおすすめする換気扇が換気空清機ロスナイ®です。この製品は1台で給気と排気が可能なため、上手な換気貢献できる換気設備です。

加えて、ロスナイに搭載されている熱交換器(ロスナイエレメント)が、排気時に捨てられる室内の熱を回収して給気に伝え、外気を冷暖房している室温に近付けて取り込むことで快適性の向上や冷暖房費の節約にも貢献します。

**ロスナイは室内の快適性維持や、冷暖房費の節約に加え、換気による結露対策にも貢献できる優れた換気設備なのです。**



### ■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>

受験・テレワークにもおすすめ 専門家が教える「集中できる冬の室内環境」づくり

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/211207.pdf>

窓を開けたくない寒い冬に！効率的に換気をする方法と空気のおよみの解消のコツとは？

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/211224.pdf>

睡眠のプロと快適のプロが教える、睡眠環境を整えるテクニク！

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/201208.pdf>



教えて！

霧ヶ峰

エアコンのお悩み

解決します。

### ■グラフ1～7

・調査対象者：30～50代の男女600名（東京・大阪在住）

・調査方法：インターネット

・調査期間：2023年12月16日（土）～12月18日（月）



#### <本件に関するお問合せ先>

三菱電機 霧ヶ峰PR事務局（ヒールコート内） 担当／黒須、喜井  
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

