

寝具と洗濯に関する実態調査 結果発表
猛暑を乗り切る秘訣は「寝具ケア」

「シルクのようになめらか」な寝具で寝ている人は、快眠できている！？

ライオン株式会社（代表取締役社長・濱 逸夫）は、20歳～59歳の女性1200名を対象に、女性の「寝具と洗濯に関する実態調査」を実施しました。

猛暑となっている今夏、日中の疲れた身体を休息させる「睡眠時間」は、少しでも快適に過ごしたいものです。本資料では猛暑を乗り切る「寝具ケア」や「洗濯事情」に関する調査結果の報告とともに、ライオンお洗濯マイスター山縣義文が、夏の寝具を心地よく洗い上げる洗濯方法について紹介します。

【調査概要】

調査対象：20～59歳女性 1200人

調査方法：インターネットリサーチ 調査期間：2016年6月17日～20日

<調査結果サマリー>

1. 「シルクのようになめらか」な肌触りの寝具で寝ている人は快適な睡眠がとれている！？

■夏の快眠のための寝具選びで、最も重視しているのは「肌触りが良いもの(84.3%)」を選ぶこと。

■現在の寝具の肌触りは「綿のようにやわらか」が半数以上の多数派。

■寝具の肌触りが「シルクのようになめらか」と回答した人は、快適な睡眠が取れていると回答する割合が高い。

2. 「寝具の洗濯頻度が高い人」は「快適な睡眠がとれている」と回答！

■「ねまき」の洗濯を週に1回以上している人は、93.0%。

一方、「枕カバー」は60.7%、「敷き・掛け布団カバー/シーツ類」は41.1%。

■「敷き・掛け布団カバー/シーツ類」の洗濯頻度が高い人の81.0%が、「快適な睡眠がとれている」と回答。洗濯頻度の低い人より25ポイント以上も上回る。

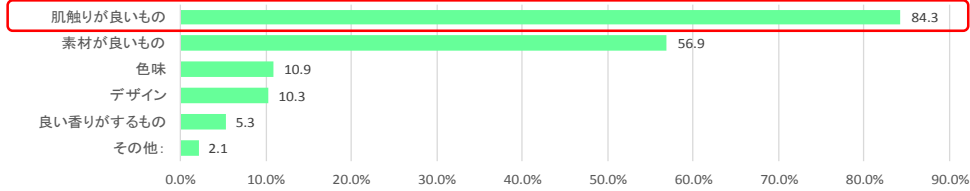
※本資料の「寝具」は、「ねまき（就寝時に着用する衣類）」「敷き・掛け布団カバー/シーツ類」
「枕カバー」「肌掛け・タオルケット/掛け布団」としています。

1. 「シルクのようになめらか」な肌触りの寝具で寝ている人は「快適な睡眠がとれている」！？

●夏の快眠のために重要なものは「肌触りが良い」寝具を選ぶこと

「夏の快眠のため、寝具選びで大事なものは何だと思いますか」という質問に対して最も多かった回答は「肌触りが良いもの（84.3%）」で、他と大きく差をつけました（図1）。

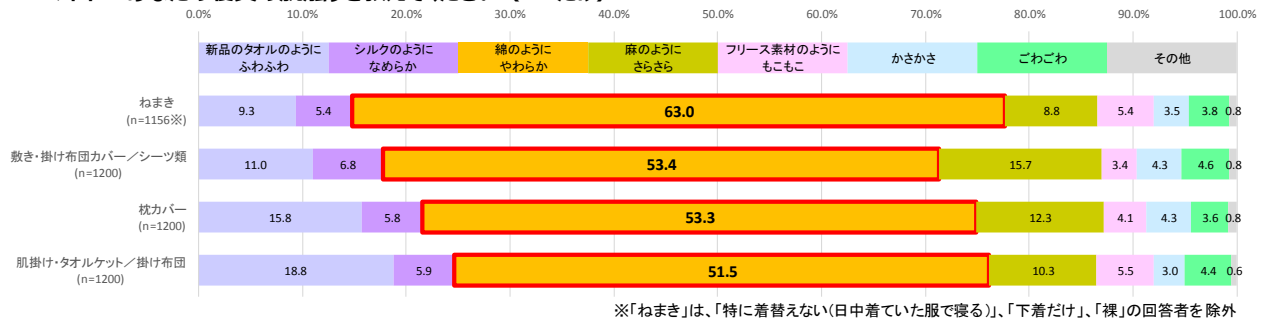
◆図1 夏の快眠のため、寝具選びで大事なものは何だと思いますか（3つまで） n=1200



●使っている寝具の肌触りは「綿のようにやわらか」が半数以上の多数派

使っている寝具の肌触りは、対象とした4分類の寝具すべてにおいて、「綿のようにやわらか」と回答した人が5割以上でした（図2）。

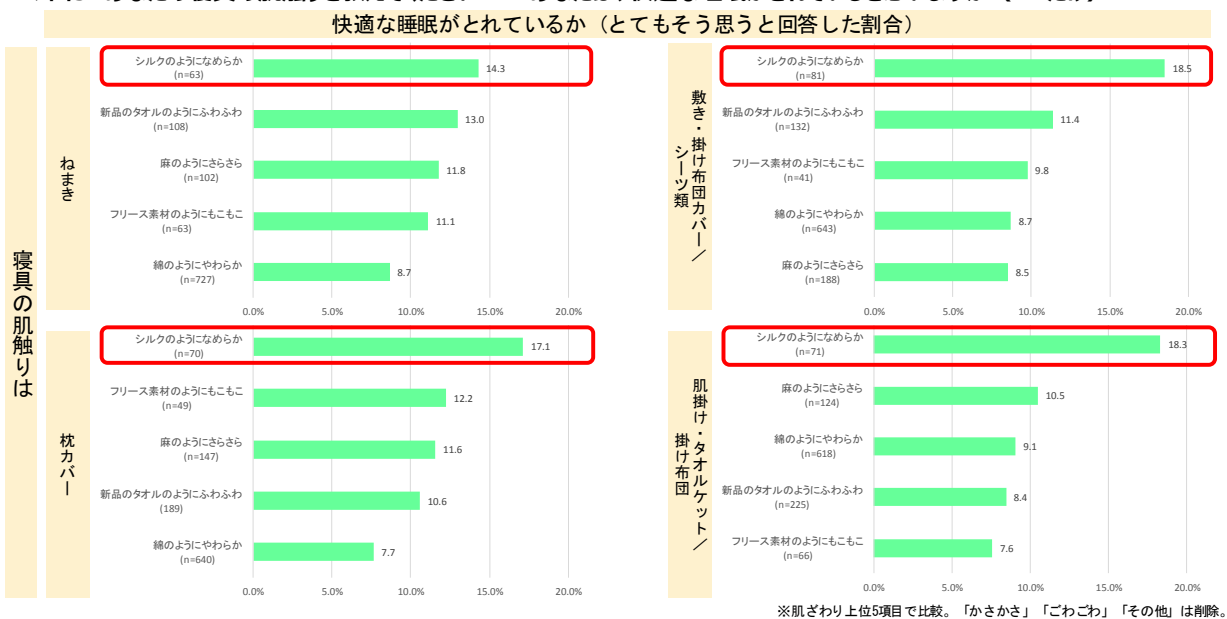
◆図2 あなたの寝具の肌触りを教えてください（1つだけ）



●「シルクのようになめらか」な寝具の人は、快適な睡眠が得られていると回答する割合が高い

続いて、使っている寝具の肌触り別に快適な睡眠が得られているかについて分析したところ、「シルクのようになめらか」な寝具を使っている人が、「快適な睡眠が得られている」と回答した比率※でトップでした（図3）。※「快適な睡眠がとれていると思いますか？」という問いに対し「とてもそう思う」と回答した人の割合

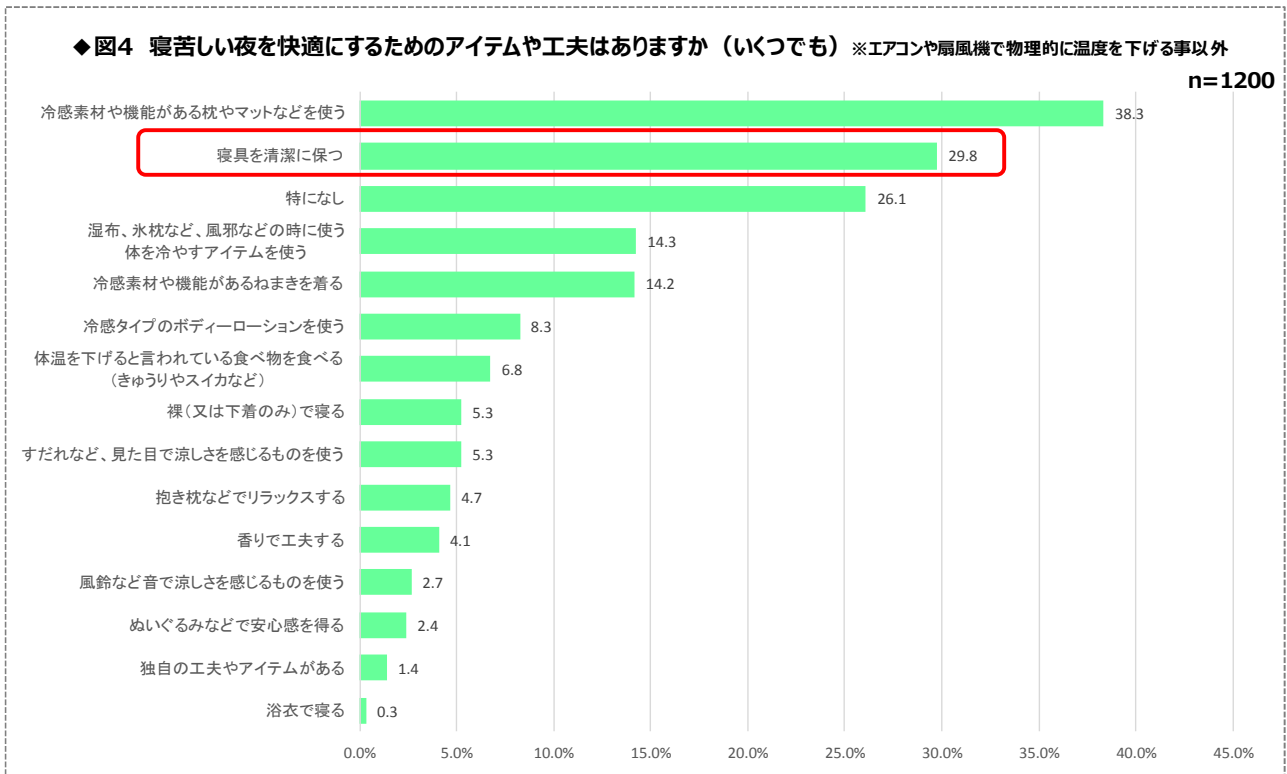
◆図3 あなたの寝具の肌触りを教えてください × あなたは、快適な睡眠がとれていると思いますか（1つだけ）



2. 「寝具の洗濯頻度が高い人」は快適な睡眠がとれていると回答！

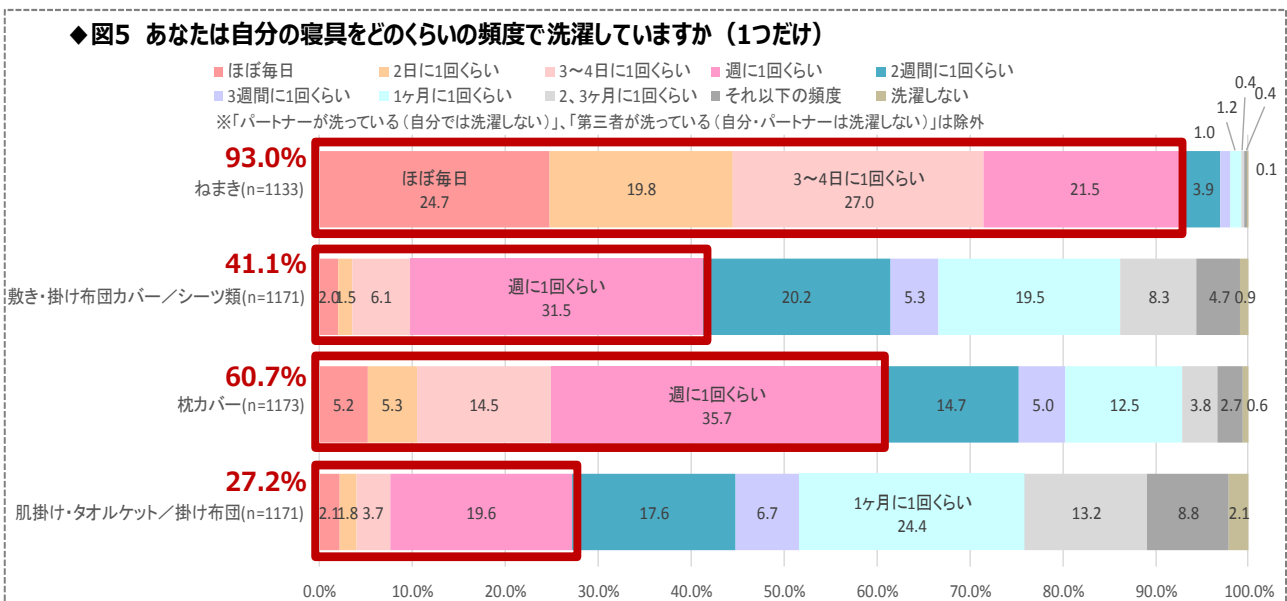
●寝苦しい夜を快適に過ごすために、約3割の人が「寝具を清潔に保つ」工夫をしている

寝苦しい夜を快適に過ごすためのアイテムや工夫としては「冷感素材や冷感機能がある枕やマットなどを使う（38.3%）」がトップで、次いで「寝具を清潔に保つ（29.8%）」でした（図4）。



●寝具の洗濯頻度 「ねまき」は週1回以上が9割、「敷き・掛け布団カバー／シーツ類」は4割強

実際に、どのくらいの頻度で寝具を洗濯しているのでしょうか（図5）。寝具の洗濯頻度を質問したところ、「ねまき」は9割以上の方が週に1回以上洗濯しているのに対し、「ねまき」と同じく肌に直接触れる機会の多い「敷き・掛け布団カバー／シーツ類」は4割強、「枕カバー」は6割、「肌掛け・タオルケット／掛け布団」に至っては3割未満の人しか、1週間に1回以上洗濯をしていない事がわかりました。寝具によって洗濯頻度に違いがあるようです。



●「寝具の洗濯頻度が高い人」ほど「快適な睡眠がとれている」と回答した割合が高い

前頁の中で、快眠の工夫として「寝具を清潔に保つ」ことが上位にあがっていました。対象の寝具それぞれについて「洗濯頻度」と「快適な睡眠がとれているか」の回答を分析しました。その結果、「ねまき」「枕カバー」では差がなかったものの、「敷き・掛け布団カバー／シーツ類」では81.0%、「肌掛け・タオルケット／掛け布団」で76.1%の人が「快適な睡眠がとれている」と回答しており、この2項目については頻度の低い人と20ポイント以上の大きな差がつかしました（図6）。

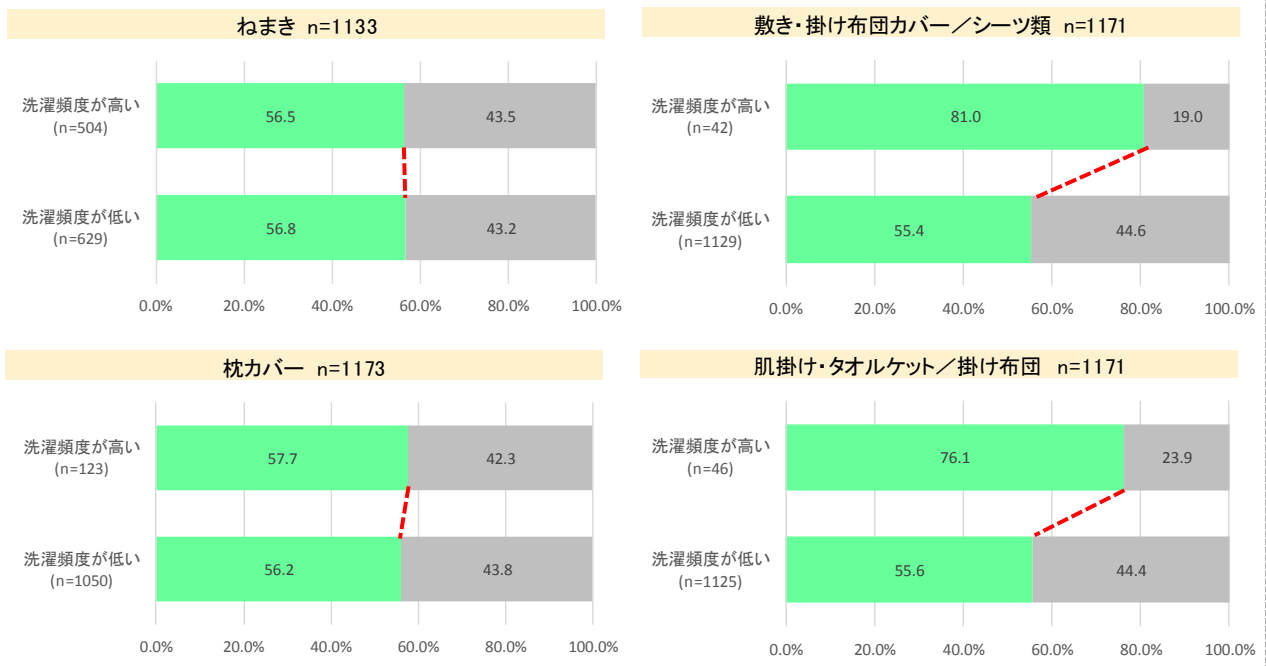
◆図6 あなたは自分の寝具をどのくらいの頻度で洗濯していますか × あなたは、快適な睡眠がとれていると思いますか

洗濯頻度が高い：「ほぼ毎日」、「2日に1回くらい」洗うと回答した人

洗濯頻度が低い：「3～4日に1回くらい」、「週に1回くらい」、「2週間に1回くらい」、「3週間に1回くらい」、「1ヶ月に1回くらい」、「2～3ヶ月に1回くらい」、「それ以下の頻度」で洗うと回答した人、及び「洗濯しない」と回答した人
※「パートナーが洗っている（自分では洗濯しない）」、「第三者が洗っている（自分・パートナーは洗濯しない）」は除外

快適な睡眠がとれていると思いますか

■とても思う＋やや思う ■あまりそう思わない＋まったくそう思わない





寝具を心地よく洗い上げるための洗濯のコツ

ライオン洗濯マイスター 山縣 義文（やまがた よしふみ）

一晩で500ml～1ℓもの汗をかくといわれる夏の睡眠*。
寝苦しい夏の夜を少しでも快適に過ごすための洗濯のコツをご紹介します。

■寝具に「なめらかな肌触り」を実現するなら柔軟仕上げ剤を上手に活用しましょう。 干すときの工夫で、乾いたあとのふんわり感がかなり違ってきます。

今回の調査から、「シルクのようななめらかな肌触り」の寝具を使用している人は快適な睡眠をとれている割合が高いことがわかりました。寝具のなめらかな肌触りを実現するには、寝具の素材を選択することも大切ですが、柔軟仕上げ剤を上手に選び、使うことで、お手持ちの寝具の肌触りをよりよくすることができます。タオルケットなどパイル地の寝具については、干す前にパタパタと何回か振りさばいてから干すようにすると、パイルが立ち上がって空気が入り、柔軟仕上げ剤の効果に加えて、いっそうふんわりとやわらかく仕上がります。

■寝具はこまめに洗うか、日中なるべく風を通して乾かしましょう。

夏は一晩で500ml～1ℓもの汗をかきます*。人の皮膚1cm²に10万個の細菌が存在するといわれているので、夏場は汗に含まれた皮脂などをエサに雑菌が増殖しやすくなっています。汗を吸い込んだ寝具類は、こまめに洗って清潔を保ちたいものです。とはいえ、大物を頻繁に洗うのは難しいかもしれません。調査でも、タオルケットや肌掛けなどの大きくて洗にくいものの洗濯頻度は、月1回程度が最も多かったという結果が出ています。そこで、頻繁にお洗濯ができないときでも実践してほしいのが、起床後の寝具にはできるだけ風を通すようにすることです。汗で湿った寝具に風を通して乾かし、菌の増殖を抑える工夫をしましょう。掛け布団は敷き布団やマットにかぶせておくと湿気がこもってしまうので、外しておくとい良いでしょう。『トップ ハイジア 除菌・消臭スプレー』のような布製品用の除菌スプレーを使うのも効果的です。ふだんの工夫で、寝具の清潔を保ち、肌触りをよくして快適な眠りを手に入れましょう。

※都築ら、睡眠時の温熱環境評価、日本建築学会環境工学委員会熱環境小委員会熱シンポジウム、vol.34(2004)を参考に、温度32℃、湿度80%の環境下で睡眠時の体重減少量を約65(g・h⁻¹・m⁻²)と仮定し、表面積1.2～2.1m²(身長145cm・体重40kg～身長185cm・体重85kg)が7時間就寝した時の値を算出。なお、汗の量は個人差があります。

【夏の寝具のお洗濯方法】

- ① まずは寝具についている取扱絵表示を見て、水洗いできるか確認します。また、洗濯機の取扱説明書にも目を通して、洗い方や注意事項を確認しましょう。
- ② タオルケットなどは、首や足などの体が直接当たる部分が汚れやすいので、その部分には直接液体洗剤(または水で薄めた洗剤液)をつけて前処理します。
- ③ 前処理が終わったら、じゃばら状にたたんで洗濯ネットに入れ、その後に洗濯槽にいれましょう。くしゃくしゃにいれてしまうと、汚れ落ちのムラや洗濯じわができてしまいます。
- ④ 大きい寝具は、洗濯機の「大物洗いコース」を選んで洗濯しましょう。またデリケートな素材は、「弱水流コース」や「手洗いコース」などのやさしい水流のコースがおすすめです。
- ⑤ 脱水後は、すぐに取り出して陰干ししましょう。

■ライオンの生活情報ウェブメディアL i d e aでは、様々な洗濯情報を紹介しています。

ライオン L i d e a 検索

<https://lidea.today>

【商品情報】

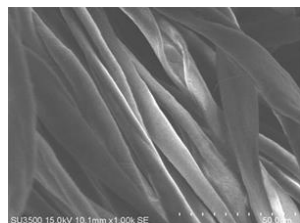
“シルクのような肌触り※1”を感じさせるプレミアム衣料用柔軟仕上げ剤 『ソフラン クイーンズシルク』

※1 なめらかな仕上がりに 当社他柔軟仕上げ剤比較

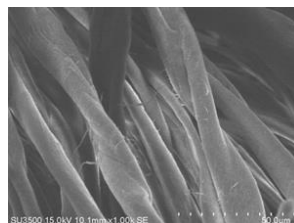
<商品特長>

- ①新開発のシルキーコート成分配合。シルクのようにしっとり、なめらかな肌触りを実現
繊維表面を均一にコーティングし、繊維の摩擦を低減する当社独自開発のシルキーコート成分を配合。
「シルクのような、なめらかな肌触り」を実現しました。

<『ソフラン クイーンズシルク』使用>



<当社他柔軟仕上げ剤使用>



評価布：綿肌着
10回処理

【繊維表面の様子～顕微鏡による拡大画像】

- ②格調高く洗練された2つの香りを品揃え

『ラグジュアリーブーケアロマの香り』

ピオニーやジャスミンなどの贅沢なブーケに、カモミールなど透明感のあるアクセントを加えた香り

『ブリリアントローズアロマの香り』

優雅なピンクローズのブーケに、マンダリンやラズベリーのみずみずしいアクセントを加えた香り

- ③プレミアム柔軟仕上げ剤として充実の特長

- ・植物生まれの柔軟成分を使用。洗濯ジワを減らす効果を持つ
- ・静電気を防ぎ、花粉の付着を防ぐ
- ・抗菌効果でニオイを防ぐ※2 ※2 すべての菌に対して抗菌効果を有するわけではありません。



ソフランクイーンズシルク
ラグジュアリーブーケアロマの香り
本体 600ml/つめかえ用 450ml

ソフランクイーンズシルク
ブリリアントローズアロマの香り
本体 600ml/つめかえ用 450ml

<ブランドサイト>

<http://soflan.lion.co.jp/queens-silk/>

お問い合わせ窓口

<報道関係の方> ライオン株式会社 コーポレートコミュニケーションセンター
〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
電話 03-3621-6661