

<報道関係各位>

睡眠への鍵は寝る前の”おそうじ”だった！？ 専門家・白濱龍太郎氏が推奨する「夜そうじ」とは 寝室の睡眠環境を整えることが睡眠の近道に

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人が一定割合を占め、特に40～50代の人々の短時間睡眠が目立つなど、十分な睡眠時間と休養の確保が課題とされています。

こうした背景を踏まえ、花王株式会社のホームケアブランド「クイックル」は、寝室の睡眠環境に関する意識や実態を把握するため、20～60代の男女3,128名を対象に調査を実施しました（2026年2月）。

本リリースでは、調査から見てきた睡眠環境の実態とともに、睡眠の専門家・白濱龍太郎氏の見解を交えて就寝前の行動設計や睡眠環境づくりのヒントを紹介します。

■調査結果サマリー

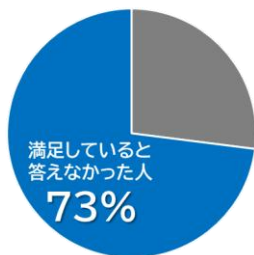
- 睡眠に満足していると答えなかった人は73%と多い。
- 寝室の睡眠環境で気になる点として清潔・環境要因が挙がっている。
- 寝室のそうじ頻度が睡眠満足度と関連している。
- 就寝前の「香り」がリラクゼーションのきっかけとして広く受け入れられている。

■調査結果

【睡眠について】

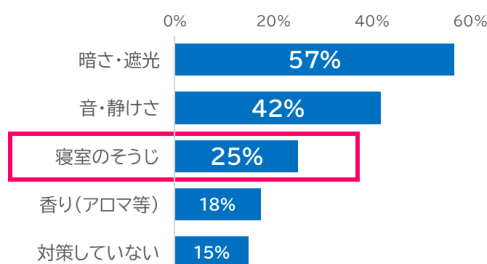
- **睡眠満足度：「満足できていない」層が一定割合**
—現在の総合的な睡眠満足度について、「満足していると答えなかった人」が73%。
- **快眠対策：実施は多岐にわたる**
—普段行っている快眠対策は、「暗さ・遮光の調整」57%、「音・静けさ」42%、「寝室のそうじ」25%などさまざま。

現在の睡眠にどの程度満足していますか？(N=3,128)



※満足していると答えなかった人
=どちらとも言えない、あまり満足していない、満足していない合計

普段快眠するためにしていること(N=3,128)

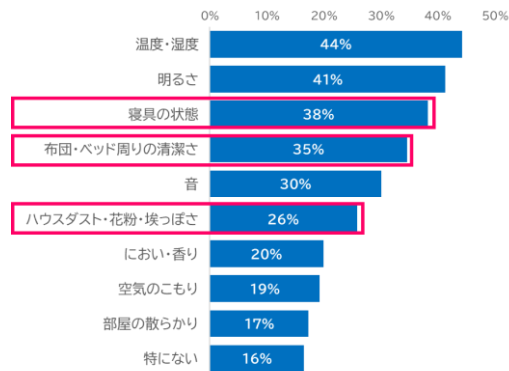


【寝室環境について】

● 寝室の睡眠環境：

—寝室の睡眠環境で気になる点では、「温度・湿度」「明るさ」などに加えて、「寝具の状態」「布団・ベッド周りの清潔さ」「ハウスダスト・花粉・埃っぽさ」など具体的な清潔・環境要因が相応に挙げられた。

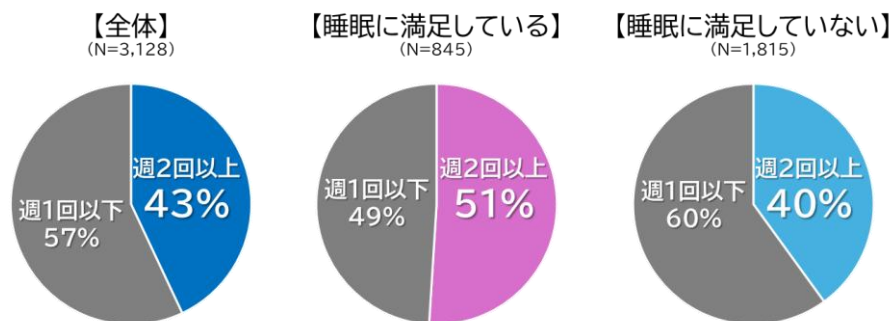
普段寝ているときの環境について気になる点(N=3,128)



● 睡眠満足度の違いでそうじ頻度にもギャップ。

—寝室のそうじ頻度は「週2回以上」が43%。満足度が高い人は、寝室を日頃からそうじをしている人が多い傾向。一方、満足度が低い人は、寝室のそうじ頻度が低いことがわかった。

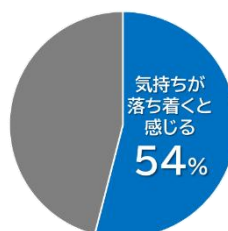
寝室のそうじ頻度



● 就寝前の「香り」がリラクスのきっかけとして広く受け入れられている

—また、就寝前、寝室に「香り」があることで気持ちが落ち着くと感じる人が54%と高く、香りがリラクスのきっかけとして意識されている様子が見えられた。

就寝前、寝室に「香り」があることで、
気持ちが落ち着くと感じますか？(N=3,128)



※気持ちが落ち着くと感じる=感じる・やや感じるの合計

専門家 白濱龍太郎氏コメント：

調査結果を見ると、寝室の睡眠環境について、温度・湿度や明るさ、音だけでなく、「布団・ベッド周りの清潔さ」を気にする声も見られました。寝室は、就寝のため暗く設計されていることが多く、また日中は出入りをすることが少ないため汚れに気づきにくい空間です。そのため、ほかの生活空間に比べて掃除の優先度が下がりやすいことが背景にあると考えられます。こうした環境では、ハウスダスト・花粉がたまりやすい傾向があり、鼻や喉の不快感につながることで、睡眠中の鼻呼吸を妨げる要因にもなり得ます。鼻呼吸は睡眠中の呼吸を安定させるうえで重要であるため、寝室環境を整えることは、睡眠の深さや質にも影響すると言えるでしょう。

睡眠の質を整えるうえで重要なのは、日中に高まった交感神経の状態から、眠りに向かう副交感神経優位の状態へ、緩やかに切り替えていくことです。毎晩眠る前に同じ行動を繰り返すことは、交感神経の状態から副交感神経へと切り替える“リセット”の役割を果たし、入眠を整える助けになります。例えばストレッチなどの、静かで単純、短時間で完結する行動は有効だと言えるでしょう。

また、就寝前に穏やかな香りを取り入れることも、気持ちを落ち着かせ、眠りへの切り替えを助ける要素の一つとされています。就寝前は視覚や音などの情報量が減り、感覚がやや敏感になる時間帯でもあるため、香りは強すぎず、ほのかに感じる程度が適しています。

例えば、毎晩就寝前の短い時間で行う軽い「夜そうじ」などを習慣化することは、寝室環境を整えると同時に眠りに向かう副交感神経優位の状態へ切り替える“リセット”を叶えることもできるので、忙しい日常の中でも無理なく続けやすく、睡眠の質を高めるうえでオススメです。



白濱 龍太郎 氏（医師・医学博士）

RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック 理事長／

慶應義塾大学 先端科学技術研究センター 訪問教授

筑波大学医学群医学類卒業、東京医科歯科大学大学院統合呼吸器病学修了。

同大学睡眠制御学快眠センターなどで臨床経験を積み、2013年に睡眠・呼吸専門クリニック「RESM 新横浜」を設立。

現在は医療法人 RESM 理事長のほか、慶應義塾大学訪問教授、順天堂大学医学部客員准教授などを務める。

『「寝つきが悪い」「すぐに目が覚めてしまう」人のお助け BOOK』
（主婦の友社）、

『体温を上げて睡眠の質を高める！70歳からの「寝る前30秒ストレッチ」』（PHP 研究所）な

ど著書多数で、「世界一受けたい授業」（日本テレビ）、「めざましテレビ」（フジテレビ）などメディア出演も多く、睡眠医学の啓発に取り組んでいる。

調査概要：

- 調査名称：寝室の睡眠環境に関する意識・実態調査
- 調査主体：花王株式会社
- 調査時期：2026年2月9日～3月8日（日）
- 調査手法：インターネットリサーチ
- 調査対象：20～60代の男女／全国／N=3,128
- 主な調査項目：
 - 現在の睡眠満足度
 - 現在の睡眠における悩み
 - 快眠対策の実施状況
 - 就寝前のナイトルーティンの有無と内容
 - 寝室の睡眠環境の意識度と気になる点
 - 寝室の掃除頻度と内容
 - 掃除に対する心理（負担・時間・音・効果認識 ほか）
- 集計方法：単純集計、主要セグメント（性・年代・居住形態 等）でのクロス集計