

報道関係者各位

2022年5月25日

Emma Sleep Japan 合同会社

**今年も梅雨シーズン到来！**

**『梅雨時の睡眠と寝具に関する意識調査』を発表**

**梅雨時の理想の洗濯頻度を週1回くらいと回答する人が最も多い一方、  
半数以上の方が実際は月1回程度の洗濯頻度にとどまっている結果に  
～梅雨時の寝具に求める点は通気性、洗濯のしやすさ、乾きやすさ～**

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都港区、代表：マヌエル・ミュラー、以下エマ・スリープ）は、「梅雨時の睡眠と寝具に関する意識調査」を、全国の20～59歳の男女1,050人を対象にインターネットで実施しました。

調査の結果から、梅雨時の寝具に求める点としては、通気性、洗濯のしやすさ、乾きやすさが上位に上がりました。また、梅雨時の理想の洗濯頻度としては、週1回くらいと回答する人が最も多い一方、半数以上の方が実際は月1回程度の頻度にとどまっていることがわかり、梅雨時の寝具の洗濯に不満を抱えている人が多くいることがわかりました。多くの人が梅雨時の洗濯物の乾きにくさや洗うこと自体の面倒さ等の理由からか、実際の洗濯頻度が理想と乖離しているのではないかと推察します。

■□ 調査結果概要 □■

■57.8%の人が梅雨時に何らかの体の不調を感じたことがあると回答。その症状改善のために行ったこととしては睡眠をしっかりと取る（56.2%）が1位に

■寝つきの悪さ、また、夜中に起きてしまう原因のTOP3は、梅雨時、通常時ともに1位 日常生活や仕事でのストレス、2位 寝る直前までスマホを使っている、3位 寝室環境の調整が難しい

■梅雨時に快眠するために使っているグッズは、「接触冷感など機能性のある寝具」が1位。女性では「お香/アロマ、アイマスク」、男性では「アイマスク、サプリメント」を使用する人が多い結果に

■梅雨時の寝具に求める点としては、通気性、洗濯のしやすさ、乾きやすさが上位に

■梅雨時の理想の洗濯頻度としては、週1回くらいと回答する人が最も多い一方、半数以上の方が実際は月1回程度の洗濯頻度にとどまっている結果に

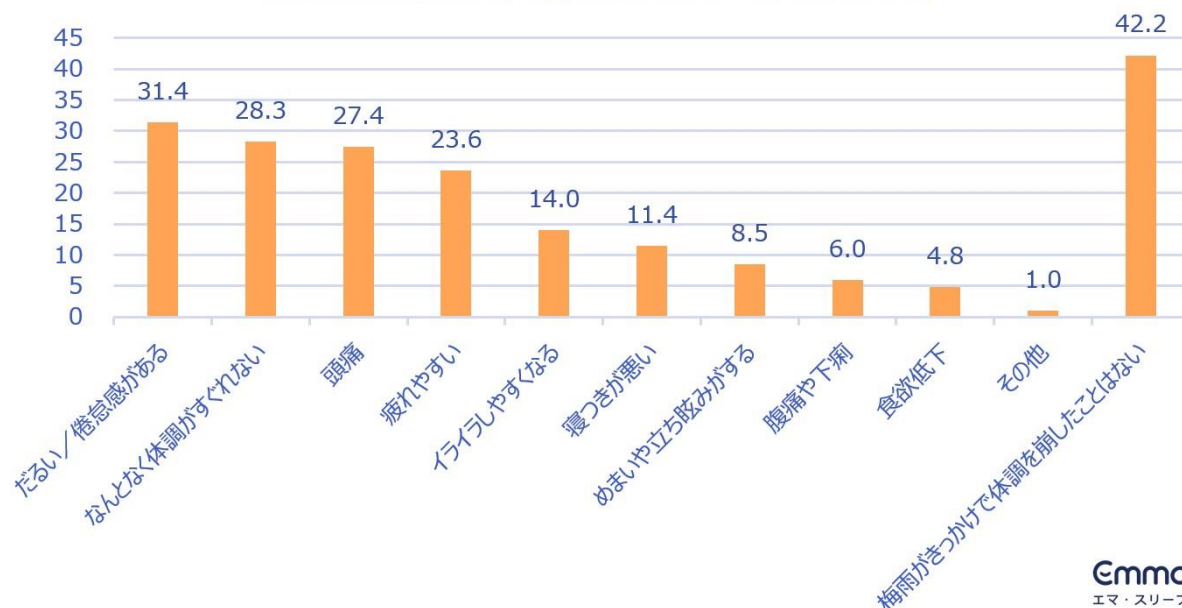
本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

■□ 調査結果 □■

**・57.8%の人が梅雨時に何らかの体の不調を感じたことがあると回答。その症状改善のために行ったこととしては睡眠をしっかり取る（56.2%）が1位に**

「梅雨が原因で体調を崩したことはありますか？」という質問に対して、57.8%の人が何らかの不調を感じたことがあると回答しました。また、症状改善のために取り組んだことに関しては、「睡眠をしっかり取るようにする」（56.2%）が最も多く、「ゆっくり入浴する」（30.1%）「リフレッシュする時間を意識的にとる」（28.7%）と続きました。

梅雨が原因で体調を崩したことはありますか？（N=1,050 MA）



Emma  
エマ・スリープ

本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

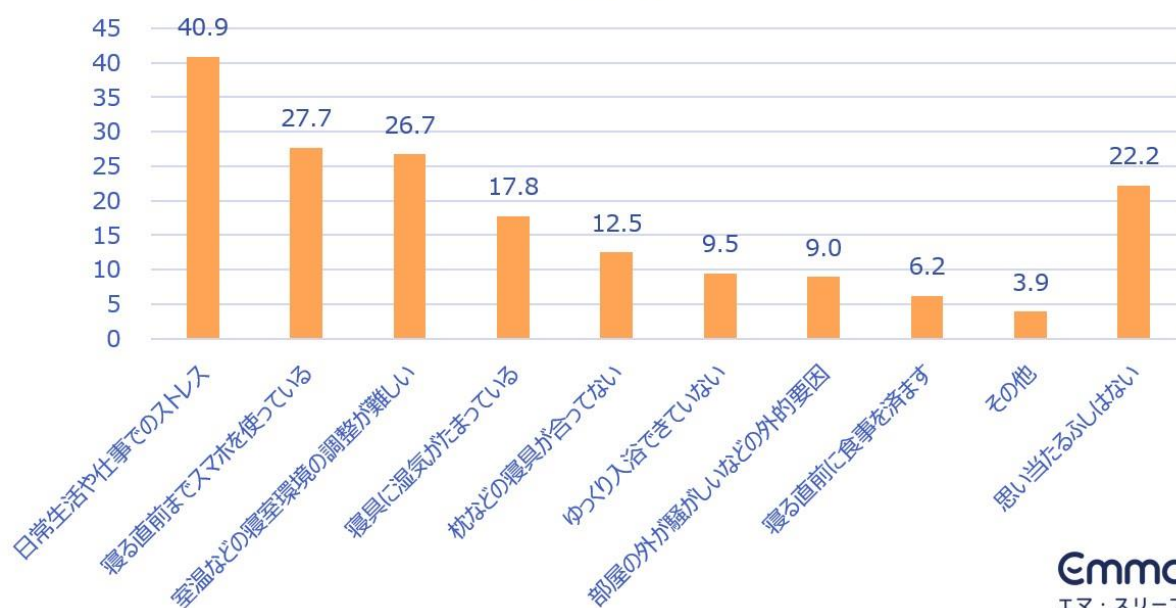
症状改善のために取り組んだことは何ですか？ (N=607 MA)



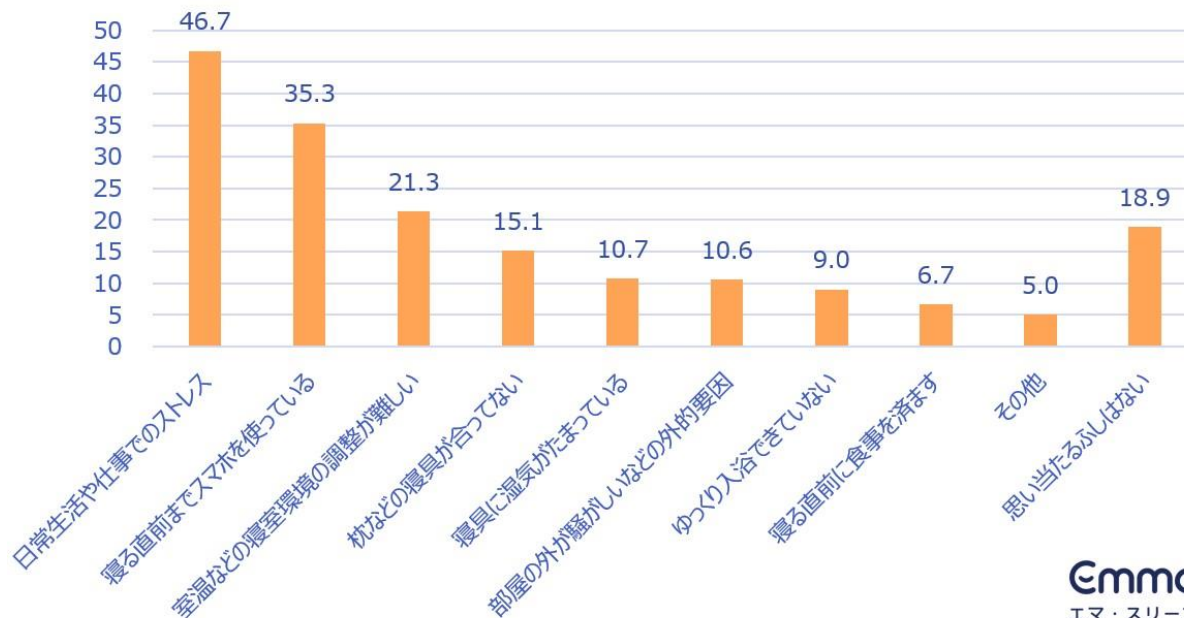
**・寝つきの悪さ、また、夜中に起きてしまう原因のTOP3は、梅雨時、通常時ともに1位 日常生活や仕事でのストレス、2位 寝る直前までスマホを使っている、3位 寝室環境の調整が難しい**

「寝つきが悪く夜中に起きてしまうことについて、思い当たるふしはありますか？」という質問に対して、梅雨時、通常時ともにTOP3が「日常生活や仕事でのストレス」（梅雨時：40.9%、通常時 46.7%）、「寝る直前までスマホを使っている」（梅雨時：27.7%、通常時：35.3%）、「室温などの寝室環境の調整が難しい」（梅雨時：26.7%、通常時：21.3%）という結果になり、日常生活や仕事のストレスが睡眠に悪影響を与えていることがわかりました。

(梅雨時の睡眠) 寝つきが悪く夜中に起きてしまうことについて、思い当たるふしはありますか？  
(N=535 MA)



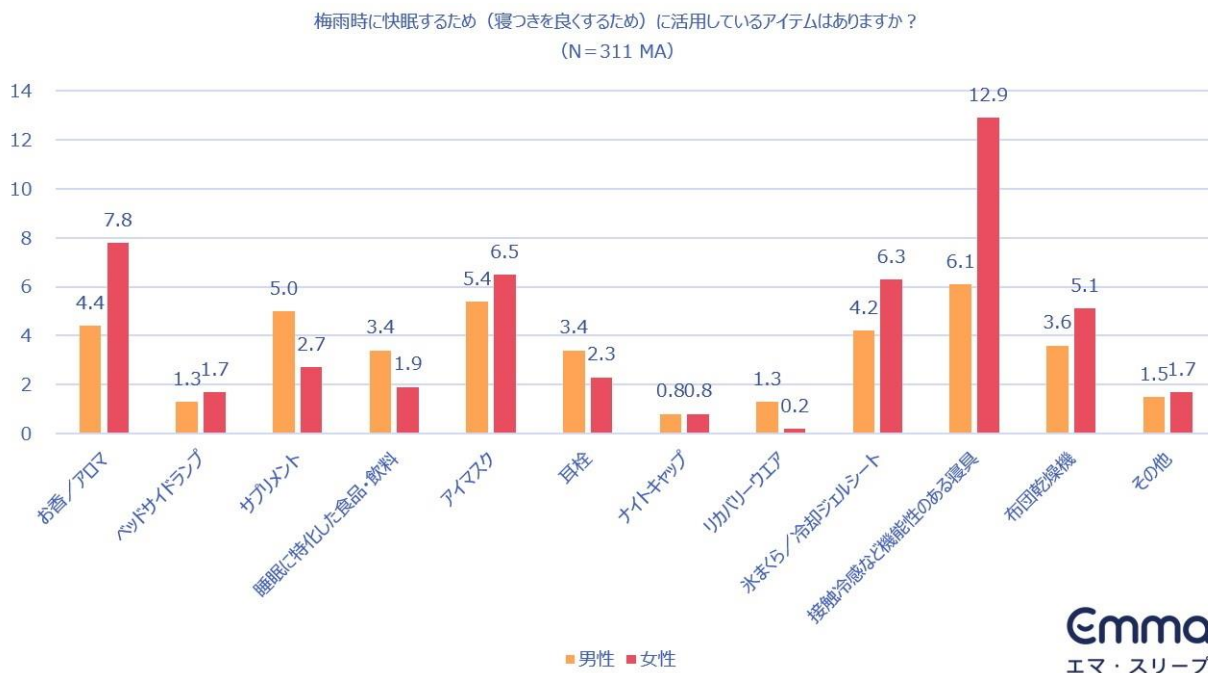
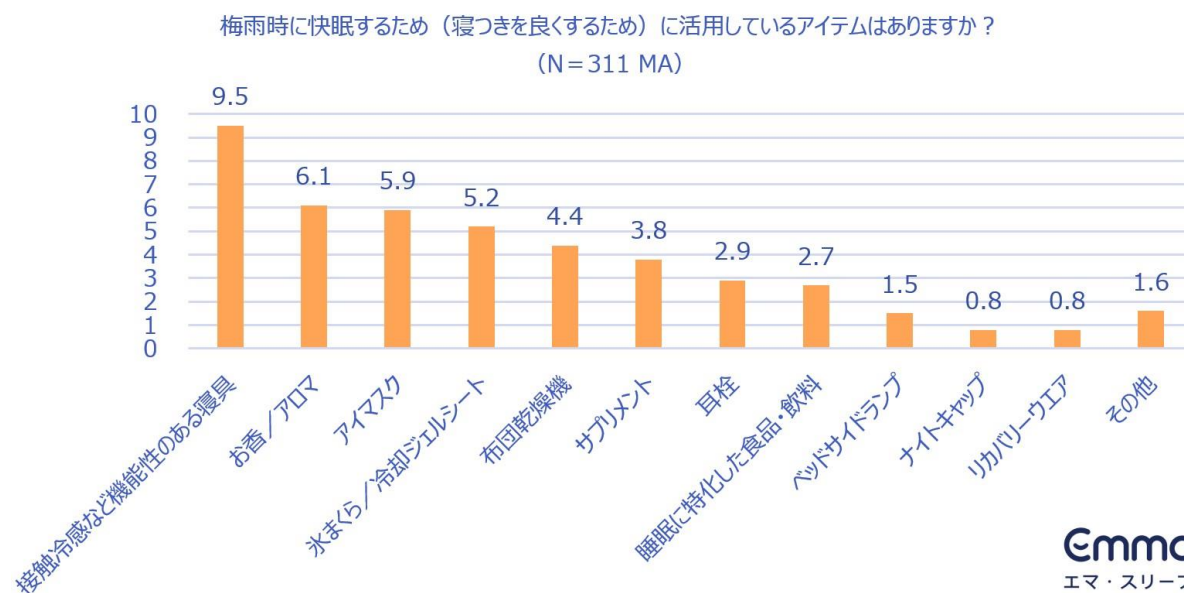
(普段の睡眠) 寝つきが悪く夜中に起きてしまうことについて、思い当たるふしはありますか？  
(N=597 MA)



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

**・梅雨時に快眠するために使っているグッズは、「接触冷感など機能性のある寝具」が1位。女性では「お香/アロマ、アイマスク」、男性では「アイマスク、サプリメント」を使用する人が多い結果に**

梅雨時に快眠するために活用しているアイテムについては、男女とも「接触冷感など機能性のある寝具」が1位になりました。また、それに続くグッズについて、女性では「お香/アロマ」「アイマスク」、男性では「アイマスク」「サプリメント」を使用している人が多い傾向にあることがわかりました。



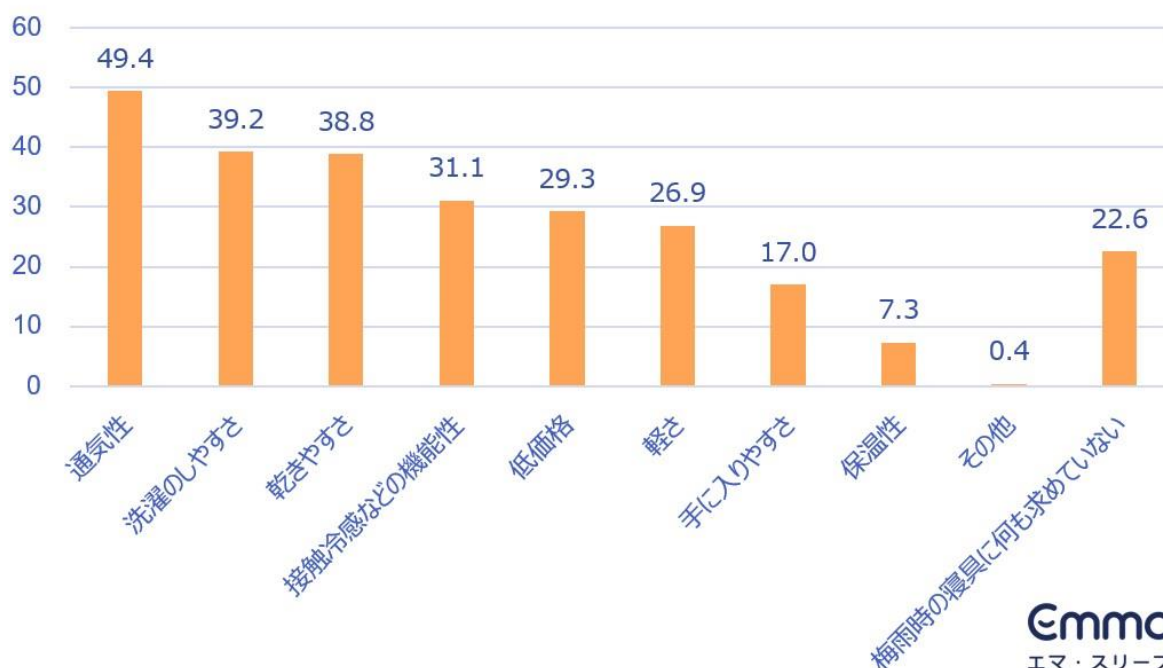
本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

・梅雨時の寝具に求める点としては、**通気性、洗濯のしやすさ、乾きやすさが上位に**

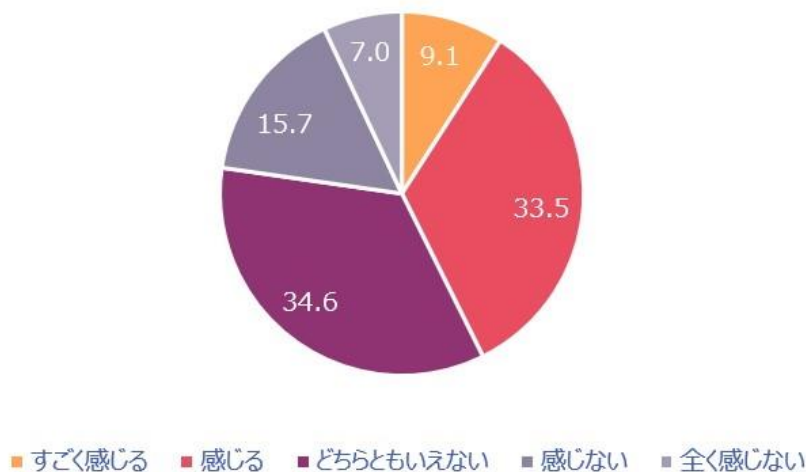
「梅雨時の寝具に求める点」については、「通気性」(49.4%)、「洗濯のしやすさ」(39.2%)、「乾きやすさ」(38.8%)と上位になりました。

また、「梅雨時に寝具(マットレス本体除く)を洗えないことにストレスを感じることはありますか?」という質問に対しては、42.6%(すごく感じる9.1%、感じる33.5%の合計)がストレスを感じると回答し、「梅雨時に洗った寝具(マットレス本体除く)が乾かないことにストレスを感じることはありますか?」に対しても53%が感じるという回答(すごく感じる13.2%、感じる39.8%の合計)。洗濯ができないことよりも乾かないことに対してストレスを感じている人が多いことがわかりました。これは梅雨のある日本独自の結果と言えるかもしれません。

梅雨時の寝具に求める点をすべて教えてください (N=1,050 MA)

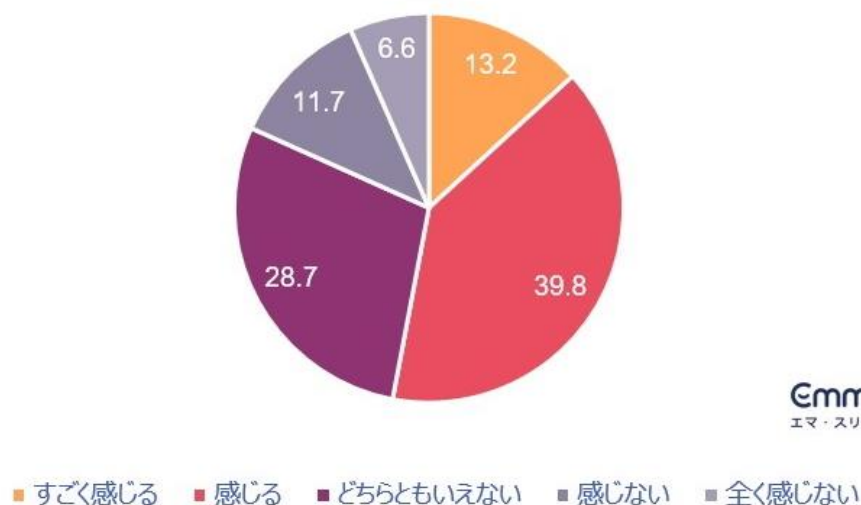


梅雨時に寝具(マットレス本体除く)を洗えない事にストレスを感じることはありますか?  
(N=1,050 SA)



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

梅雨時に洗った寝具（マットレス本体除く）が乾かない事にストレスを感じることはありますか？  
(N=1,050 SA)

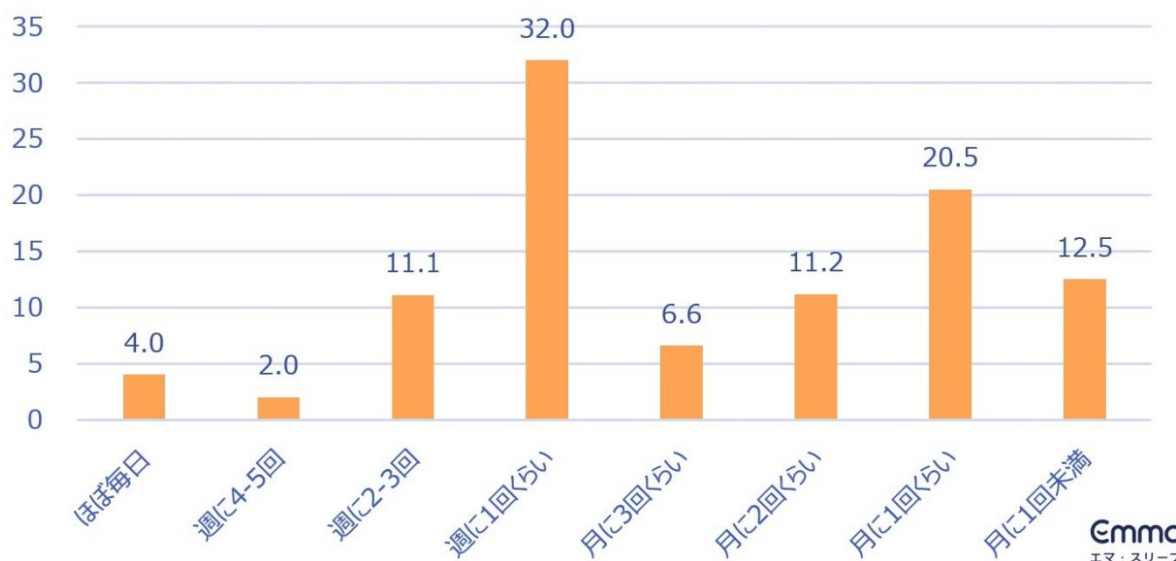


**・梅雨時の理想の洗濯頻度としては、週1回くらいと回答する人が最も多い一方、半数以上の人  
が実際は月1回程度の洗濯頻度にとどまっている結果に**

「梅雨時の理想の寝具の洗濯頻度」については、「週1回くらい」(32.0%)が最も多く、梅雨時でも洗濯をして清潔感を保ちたいと考えている人が多くいることがわかりました。

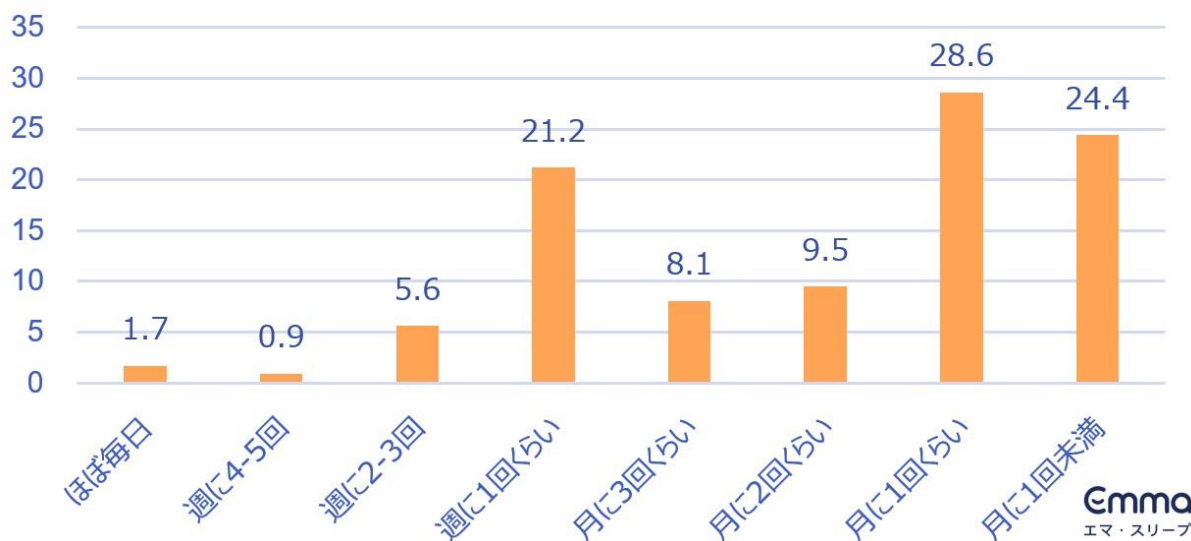
一方で、「梅雨時の寝具の洗濯頻度」について、「月1回くらい」(28.6%)という人が最も多く、次いで「月に1回未満」(24.4%)が多い結果となり、実際は理想の頻度ほど洗濯できていない人が多くいる結果になりました。多くの人が梅雨時の洗濯物の乾きにくさや洗うこと自体の面倒さ等の理由からか、実際の洗濯頻度が理想と乖離しているのではないかと推察します。

梅雨時のタオルケット・掛け布団カバーなど（身体にかけるもの）の理想の洗濯頻度として、  
当てはまるものはどれですか？ (N=983 SA)



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）

梅雨時のタオルケット・掛け布団カバーなど（身体にかけるもの）洗濯頻度として、  
当てはまるものはどれですか？（N=983 SA）



【調査概要】

調査エリア : 全国  
 調査対象者 : 20 歳～59 歳 男女  
 回収サンプル : 1,050 サンプル  
 調査期間 : 2022/04/28～2022/05/02  
 調査方法 : インターネット調査

【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan（エマ スリープ ジャパン）は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として2020年10月に設立。エマ・スリープの製品は、現在、30カ国300万人以上のおお客様にご愛用いただいております。エマ・スリープのマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でも、より良い睡眠のための快適さとサポートを提供します。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国で数多くのアワードを受賞。日本でも2021年度グッドデザイン賞を受賞しています。

【アワード受賞】



本件に関するお問い合わせ：Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）  
 TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)（担当：滝沢・善本）



【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社 (エマ・スリープジャパン合同会社)

本社 : 東京都港区赤坂 2-11-7 ATT 新館 11 階

代表者 : Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)

電話 : 03-4579-5916 (カスタマーサポート)

事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売

事業展開 : 世界 30 カ国 (グループ全体)

URL : <https://emma-sleep-japan.com/>

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。