



起きるのが億劫な冬は、パジャマがもってこい！ 睡眠の質に繋がる“4つのポイント”をご紹介します

冬の朝、目覚める瞬間は最大の試練ともいえます。日照時間が短く、部屋の中においても暖房器具を使わなければひんやりとするため、あと5分だけ…と自分に言い聞かせて二度寝をしてしまうなんて人も、多いのではないのでしょうか。そんな冬こそ、睡眠時のストレスを最大限に減らし、睡眠の質をあげることですっきりした目覚めを意識したいところです。

今回は、長年、眠りの環境をサポートするパジャマやルームウェアを研究開発してきたグンゼが、冬こそ着たいパジャマを中心に、睡眠の質をグッと上げるアイテムを紹介します！



冬の睡眠について悩んでいる人は83%

公式X（旧Twitter）のアンケート機能にて、冬の睡眠について83%の人が悩んでいることが分かりました。また、睡眠時に着用しているものとして～が一番多くあげられました。睡眠時の悩みは、着用するもので軽減されることもあるため、とても重要になってきます。

調査期間：2025年1月28日～1月29日

調査対象者：@gunze_jp 公式X（旧Twitter）のフォロワー 117,192名 * 1月29日時点

調査方法：公式X（旧Twitter）アンケート機能

【調査結果】

Q.冬に起きるのが億劫だと感じることはありますか？（計168票）

ある	83%
ない	17%

Q. 冬の就寝時、何を着用していますか？（計181票）

パジャマ	37%
Tシャツや長袖シャツ	14%
ジャージやスウェット	44%
その他	5%

Q.冬の就寝時、以下の中で悩んでいることはありますか？（計148票）

寒さ	39%
寝つきの悪さ	26%
夜中に目覚める	31%
その他	4%

眠りにとって大切なこと知っていますか？

昨今、睡眠は時間より質といわれるようになりました。質の良い睡眠を意識し、冬の億劫な起床を突破しましょう。ここでは眠りのポイントを衣服でどう押さえられるのか解説します。

眠りにとって大切なこと

①眠る前にリラックスする

衣類でできるリラックスとしては、**ゆったりとした設計**であることが重要です。アウターのように身幅が狭かったり、ウエスト部分を締め付けていると、身体に窮屈な箇所が出てきて、なかなかリラックスできません。また、素材の肌ざわり、柔らかさなどもリラックスする為には重要な要素になります。

②中途覚醒を防ぐ

眠っている時に必ず行う「**寝返り**」をできるだけスムーズに行うことで、途中で目が覚めるのを極力防ぐことが大切です。また、人は冬でも夜の就寝時に、コップ一杯は汗をかく(夏ならペットボトル約一本分)と言われています。そのため、眠っている際に不快で目が覚める原因でもある「**汗**」への対応が重要になります。

就寝時は、ゆったりとした設計で、就寝時に妨げとなる要素を排除した衣服を着用することで、質の良い眠りに繋がります。

パジャマの4つのいいところ

パジャマは「就寝用」として様々な機能性を備えた衣服です。ここで、気になるパジャマの性能について迫っていきましょう。

■保温性

パジャマは体温調整ができるよう計算された衣服なので、程よい厚みのものや保温性のあるものを選べば、寝冷えを防いでくれます。

■形、ゆとりのある設計

パジャマは元から体を締め付けないように、ゆとりが生まれる作りになっています。腕や足まわりなどにもゆとりがあるか、ウエスト部分のゴムがキツくないかは重要なポイントです。装飾性が高く、厚みのあるものを選んでしまうと、布団やシーツに引っかかってしまう恐れもあります。

■楽に寝返りを打てる

就寝時には1日20回前後寝返りを打つといわれています。長時間同じ体の部位を下にして寝ていると、血流が滞り、体がしびれたり、痛くなったりしてしまいます。寝返りを打つことによって、そういった体の負担を軽減します。パジャマは姿勢の変化や寝返りがしやすいよう、生地に伸縮性があるため、横向きに寝ても、あお向けに寝ても楽に寝返りを打てるようになっています。

■スリープセレモニー

実はパジャマを着ることそのものに、眠りを暗示させる効果があるとも言われています。毎日眠る前に決まった行動を習慣化させることで、体と心を睡眠体制に導く行為を、スリープセレモニー(入眠儀式)と呼び、実に8割以上の方が自然に行っているとされています。一日の終わりにパジャマを着用し、脳のスイッチを睡眠モードに切り替えることで、リラックスして就寝できるようにしてくれるのです。

パジャマ以外でも質のいい睡眠を

寝る時に靴下は履く？履かない？

ゲンゼの調査で、寒い日の就寝時に靴下を「履く」と答えた方は54%で、「履かない」を上回る結果になりました。足を温めることで眠りにつきやすくなるというメリットがある一方、足が蒸れて不快に感じる、足指が動かせなくて血液循環が悪化する、足先に熱がこもるので深部体温が下がらなくなり、睡眠の質が下がるといったデメリットも考えられます。これらのデメリットを解消する商品として、おやすみ時に着用できる専用の靴下も開発されています。

パジャマと一緒に睡眠時も使える靴下を履いて、良質な睡眠をとりませんか？

睡眠インストラクターがいるグンゼおすすめアイテムをご紹介します！

今回ご紹介する商品全てメンズレディースどちらも展開があるため、ペアで着用することも可能です。



■【KAIMIN NAVI】【シルク100%】パジャマ 長袖長パンツ

サイズ：M、L、LL

種類：ネービーブルー、ローズピンク

価格：¥28,600（税込）

見た目の美しさだけでなく、吸湿性、保湿性、放湿性など機能面においても非常に優れた、「快適な着用感」にこだわり続けるロングセラー商品。着用時の窮屈感をより軽減したスタイルで、パイピングカラーがデザインアクセントとなり高級感を演出。



■【ファイヤーアセドロン】湿気を熱に変える 重ね布付きパジャマ 長袖長パンツ

サイズ：S、M、L、LL

種類：グレー、ネービーブルー、ブラウン

価格：¥6,600~7,150（税込）

背中部分の重ね布が汗を吸って熱に変え、保温性と吸放湿性に優れた新構造機能原糸を編み込んだグンゼオリジナル【ファイヤーアセドロン】パジャマ。

本体の綿混ダンボールニット素材は程よい厚みと伸縮性があり、重ね布は衣服内の湿気も効率よく逃すので、ムレやベタつきなどの不快感を減らし、冬の汗冷えを防ぎます。



■【寝るT】寝返りしやすいドロップショルダー ポケット付 長袖 Tシャツ

サイズ：M、L

種類：ホワイト、ライトグレー、チャコールグレー

価格：¥4,950（税込）

睡眠専用Tシャツ「寝るT」の長袖版。汗をかきやすく蒸れやすい部分にアメリカ航空宇宙局（NASA）のために開発された温度調節素材「アウトラスト®」の当て布を装着した機能商品。肩のラインを落とし、背中から肩までの面積を広くしてゆとりをもたせたドロップショルダー設計で、背中を丸めたり体をひねったときのつっぱり感を軽減。腕の上げ下げもしやすくなっています。



■【おやすみ】2wayつま先開閉ロング丈ソックス

サイズ：23-25

種類：スモークピンク、モクベージュ、モカブラウン

価格：¥1,430（税込）

つま先が開閉できるので、足首を温めながら爪のお手入れも可能。もこもこ靴下に多い、着用していると足がムレる悩みを解決する、肌触りの良い綿パイル生地を足底に付けました。お部屋でつま先を閉じて靴下として着用する際、汗をかいても快適に過ごせます。