

夏は寝苦しい、睡眠の質が悪いと感じる人は97%！

快適な睡眠のカギは“ナイトウェア選び” 眠りの環境をサポートするグンゼのおすすめアイテム3選！

日中だけでなく、夜もかなり蒸し暑くなってきました。夏の夜、寝室の適温は、25～26℃に保つと良いとされていますが、気温は夜になっても下がりにくく、睡眠時に熱中症になってしまうなんてことも。心地よい睡眠環境を整えるために、“自分に合うナイトウェア選び”が大切です。

今回は夏の睡眠についてのお悩みや対策を調査し、ぐっすり眠るための秘訣を徹底解説。さらに、「ナイトウェア」の役割に焦点を当て、心地よく眠るための選び方のポイントと、睡眠改善インストラクターのいるグンゼおすすめ商品をご紹介します。



夏の睡眠についてお悩みを調査

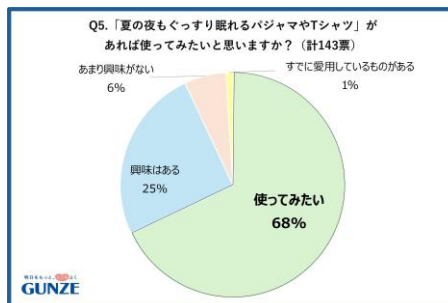
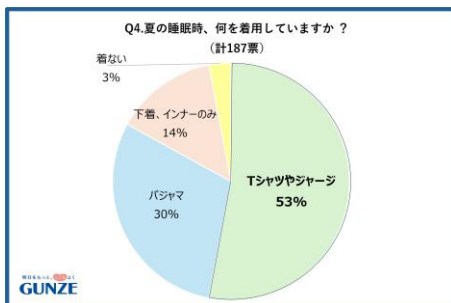
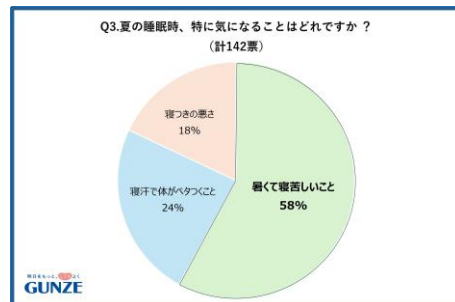
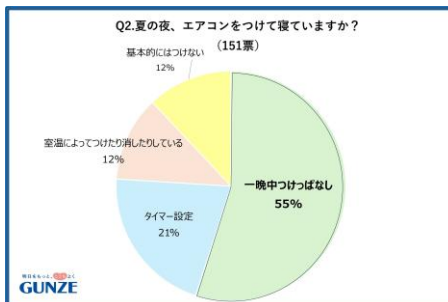
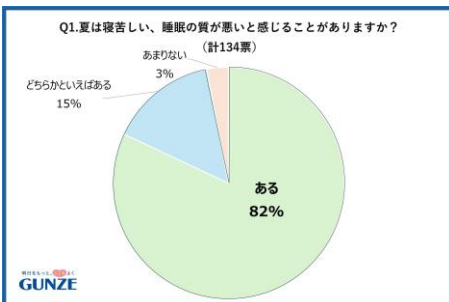
グンゼの公式Xを使用し、夏の睡眠についてのアンケート調査を行いました。「夏は寝苦しい、睡眠の質が悪い」と感じている方は、なんと97%ということが判明しました。ただ、意外にもエアコンを一晩中使用している方は55%に留まり、タイマー設定をしている方が21%でした。特に気になることとして、「暑くて寝苦しい」が58%、「寝汗で体がベタつく」が24%という結果になりました。睡眠時はTシャツやジャージを着用している人が53%と半数を占めていますが、「夏の夜もぐっすり眠れるパジャマやTシャツ」があれば使ってみたいかという質問には、「使ってみたい」が68%、「興味はある」が25%と、合わせて93%もの人が現状の睡眠時の衣類に満足していないことが伺えました。

調査期間：2025年7月10日～ 7月11日

有効回答数：各グラフ上部に記載

調査対象者：@gunze_jp 公式Xのフォロワー 116,009名 7月11日時点

調査方法：公式Xアンケート機能



質の良い睡眠に必要なポイント

暑い夏の夜は、なかなか寝付けなかったり、途中で目が覚めてしまったりと、睡眠の質に影響が出てしまいがちです。ここでは、実践しやすい、よりよい睡眠のためのコツを5つご紹介します。

①眠る前にリラックスする

暑い日も、シャワーで済ませずお風呂に浸かるようにしましょう。お風呂に浸かることで全身が緩み、副交感神経が優位になり、体はリラックス状態になります。また、入浴によって体温が上がると、その後、汗をかいたときに自然に体温が低下し、入眠しやすくなります。

②寝る前に水を飲む

眠っている間、人間の体は汗をかくことで体から熱を逃し、深部体温を下げています。この仕組みが良質な眠りを促していますが、体に水分が足りないと発汗による体温調節がうまくいかず、睡眠の質が低下してしまいます。寝る前にコップ1杯の水を飲んでおくようにしましょう。

③中途覚醒を防ぐ

夜中に目が覚めてしまうことを「中途覚醒」と言います。眠っている時に一晩で20～30回程度行うと言われている「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。

④入眠前のルーティンを決めておく

毎日眠る前に決まった行動を習慣化させ、体と心を快適な睡眠へと導く行為を、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言われています。睡眠誘発ホルモン「メラトニン」の分泌が促進され、スムーズに眠れるようになります。

⑤「眠るための服」に着替える

実は**ナイトウェアを着ること自体に、眠りを暗示させる効果がある**と言われています。部屋着のまま眠るのではなく、「眠るための服」に着替え、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ます。

ナイトウェアの選び方

・設計と仕様

ナイトウェアは、**寝返りしやすくゆったりとした設計・仕様**であることが重要です。就寝用に設計されていない衣類は身幅が狭かったり、ウエスト部が締め付けられたり、窮屈に感じるところが出てきて、寝汗も溜まりやすくなってしまいます。

・素材

やわらかく心地良い素材は、スムーズな睡眠へ誘導してくれます。**素材の肌ざわりや柔らかさ**など、実際に触ってみて、体が安心するような肌あたりの素材を選んでみて下さい。

夏場は特に…

夜の就寝時にペットボトル約一本分の汗をかくと言われています。そのため、寝汗のべたつきが不快にならないよう、**吸水速乾性の高い素材**のナイトウェアがおすすめです。

グンゼでは、着ごちプラスにて衣類に関する豆知識や、毎日の暮らしに役立つヒントをお届けしています。快眠をもたらす対策やパジャマ選びについての記事も掲載しておりますので、ぜひチェックしてみてください。

[暑くて寝れないときにおすすめ！エアコンとの併用で快眠をもたらす7つの対策 | 着ごち+プラス | GUNZE \(グンゼ\)](#)

眠りの環境をサポートするおすすめナイトウェア

Tシャツで寝る派の方には、睡眠専用Tシャツ 寝るT



レディース

■【KAIMIN NAVI】寝るT ドロップショルダータイプ 単品 5分袖

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、ネービーブルー、ライトグレー、チャコールグレー

価格：¥3,960（税込）

メンズ

■【KAIMIN NAVI】寝るT ドロップショルダータイプ 単品 半袖

サイズ：M、L、LL

種類：ホワイト、ネービーブルー、ライトグレー、チャコールグレー

価格：¥3,960（税込）

本体は綿100%、後ろ身頃には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®」をメッシュにして使用。軽く、吸湿性、通気性に優れており、暑い夏の季節に適した素材です。肩のラインを落として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。

特許申請済 寝返り設計 KAIMIN NAVI 綿100% 楊柳 パジャマ



レディース

■【KAIMIN NAVI】綿100% 楊柳 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、ピンク

価格：¥7,700（税込）

メンズ

■【KAIMIN NAVI】綿100% 楊柳 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、チャコールグレー

価格：¥7,700（税込）

【眠りの環境をサポートする】ことを考え、【寝返りのしやすさ】のための工夫を施した【特許申請済 寝返り設計】商品。アームホールを広げることで、寝返りのしやすい設計に。ウエストの締め付けを調整できる【ウエスト調整ゴム】を採用しています。素材は肌あたりの良い綿100%楊柳素材。楊柳とは、表面に波のような「シボ」と呼ばれる凹凸があるのが特徴です。このシボのおかげで、肌との接触面積が少なくなり、さらとした肌触りが得られます。

寝汗もサッ！シュッ！パッ！アセドロンパジャマ



レディース

■【アセドロン】改質レーヨン パジャマ 半袖 7分丈パンツ

サイズ：S、M、L、LL

種類：ネービーブルー、ブルー、ピンク

価格：¥4,400～4,950（税込）

メンズ

■【アセドロン】改質レーヨン パジャマ 半袖 7分丈パンツ

サイズ：S、M、L、LL

種類：グレー、ブルー、ネービーブルー

価格：¥4,400～5,500（税込）

ベタつき、ジメジメなど、汗によって引き起こされる不快感を解消する、グンゼ最高クラスの“汗解消”テクノロジーを搭載したパジャマです。素材は優しい風合いのダブルガーゼ素材を使用。ダブルガーゼは、柔らかい肌触りの布帛素材で、一般的には吸湿性、通気性に優れていると言われており、さらに生地の内側には吸汗速乾性・吸放湿性の高いアセドロンを編み込んでいます。

※【改質レーヨン】：機能性物質を分子レベルで強固に結合して、吸放湿性能を高めたレーヨン