

靴下を履く？履かない？寝る時靴下で調整したい人は58%！ 「寒暖差」に悩む方におすすめの機能アイテムをご紹介します

日中はまだ暑い日があるものの、朝晩は冷え込んで少し肌寒い日もあり、1日の中で寒暖差を感じますよね。そろそろあたたかさ重視のパジャマにしたり、掛け布団を出してきたり、衣替えを考え始める頃ではないでしょうか。

そんな中、まず手軽に寒さ対策ができるアイテムとして注目されるのが「靴下」です。グンゼ公式X（旧Twitter）で実施した睡眠時の靴下に関する調査では、「寝る時に靴下を履いて調整する」と回答した人が48%で、「何を履いていいかわからないが調整したい」と回答した人が10%と、靴下で調整したいと思っている方が過半数を占める結果となりました。一方で、「寝るときの靴下選びで迷うポイント」は人それぞれ違うようです。季節の変わり目の快眠には、寝具だけでなく靴下選びもカギになりそうです。



睡眠時の靴下に関する意見を調査

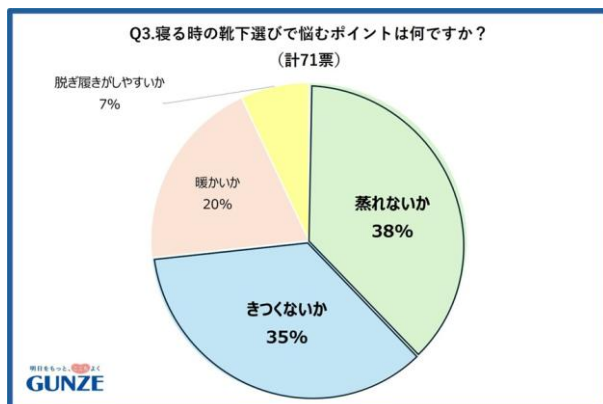
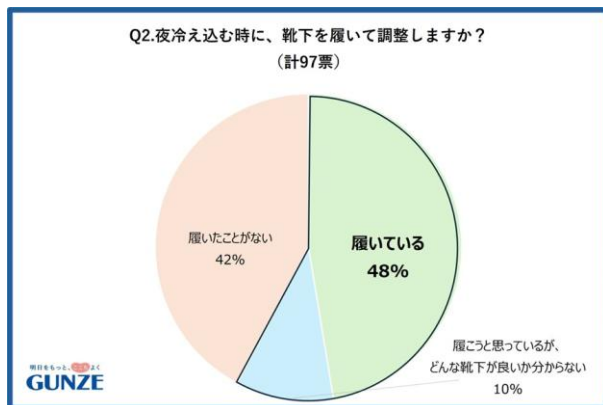
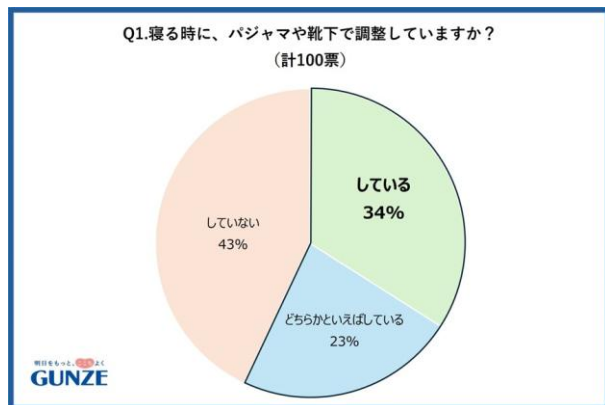
グンゼの公式Xを使用し、睡眠時の靴下についてのアンケート調査を行いました。「冬寝る際に、パジャマや靴下で調整している」人は、全体の57%で、「夜冷え込む時、靴下で調整したい」人は58%と、過半数にのぼりました。靴下選びで悩むポイントとしては「蒸れないかどうか」が38%、次いで「きつくないかどうか」が35%と靴下を履くことによって起こる不快感に悩む人が多いことがわかりました。

調査期間：2025年10月2日～10月3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 117,069名 10月3日時点

調査方法：公式Xアンケート機能



就寝時の靴下着用 メリット・デメリット

朝晩の冷え込みが増すこの季節、「寝るときに靴下を履くか迷う」という声が多く聞かれます。「靴下を履いて寝るのは良くない」という説もありますが、冷えがつかなくて履きたい人も少なくありません。就寝時に靴下を履くメリット・デメリットをご紹介します。

<メリット>

・冷え対策に効果的

部屋が冷えている場合でも、靴下で保温することで冷え対策に。

・就寝前の温め効果を持続できる

お風呂や足浴、マッサージで温めた足を冷やさないために、靴下で保温しましょう。

<デメリット>

・足が蒸れて不快に感じる

布団に入る前は足元が寒くても、布団の中の暖かい環境で靴下を履いたまましていると、暑くなってしまう可能性があります。すると、汗をかいてしまい蒸れの原因になります。蒸れに不快感を覚えることも。

・足指の動きが制限される可能性

睡眠時に靴下を履くと、足指の動きが制限される場合があります。

グンゼでは、着ごこ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。

快眠をもたらす方法や靴下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。

▼着ごこちプラスおすすめ記事

[寝る時の靴下着用はOK？NG？睡眠メカニズムから考える、靴下のメリット・デメリット | 着ごこち+プラス | GUNZE \(グンゼ\)](#)

足もとから快眠！おすすめグンゼアイテムをご紹介します

○2wayつま先開閉おやすみ靴下

つま先が開閉できる2way仕様の靴下。リラックスタイムは足先まで温め、就寝時はつま先部分をパカッと開いて蒸れを防ぎ快適に使用可能。足首を温めながらネイルケアもでき、歩行時やうつ伏せ寝でも快適に設計。足底には綿パイル生地を採用し、汗をかいても蒸れにくく、日常から眠るときまで毎日使いたくなる一足です。表裏両面ボアであったかいもこもこ素材と、年間使える肌あたりやさしいレーヨンシルク混素材、丈感もお好みで選べるラインナップ。



サイズ：23-25、25-27
価格：¥880（税込）



サイズ：23-25
価格：¥1,430（税込）



サイズ：23-25
価格：¥1,540（税込）



つま先パカッ

○てらおかなつみさんコラボ たれみみ犬ふわふわルームソックス

人気イラストレーター・てらおかなつみさんとのコラボルームソックス。肌触りの良いふんわり裏起毛、保温設計で冷え込む足元をやさしくガード。在宅ワーク中や、冷え込みが気になる寝室、おうちでのリラックスタイムにおすすめ。クルー丈とショートクルー丈の展開で、足元から身体も心もあったか。



サイズ：23-25
価格：¥880（税込）



サイズ：23-25
価格：¥880（税込）

○てらおかなつみさんコラボ たれみみ犬ふわふわルームシューズ

履口がゴムの保温設計で冷え込む足首まであたたか。内側にボリューム感たっぷりのあったかボアを使用。足裏すべりどめ付きで動きやすく、洗濯OKでお手入れ楽ちん！軽量で脱ぎ履きしやすいパンプスタイプと、履口がゴムの保温設計で冷え込む足首まで暖かいブーツタイプの2種類を展開。



サイズ：23-25
価格：¥1,320（税込）



サイズ：23-25
価格：¥1,650（税込）

グンゼ公式Youtube「こち発見チャンネル こち、いいとき。」 随時更新中！



グンゼのこち発見チャンネル「こち、いいとき。」は、「いま気になること、知りたいこと」を取り上げ、『こち良い時間』を楽しんでいただく情報番組です。独自の切り口で「こちいい」テーマを設定し、ちょっと“ためになる”情報をお届けします。ぜひご覧ください。

Youtube URL : <https://www.youtube.com/@gunzecocochi>