

## 最近、「布団団から出られない」と7割が実感！ 寒い朝を快適にするルームウェアの工夫

寒波が一段落する3月は、日中は暖かさを感じる一方で、朝晩は冷え込みが残り、「布団から出たくない」と感じやすい季節です。グンゼ公式Xを使用した調査では、「上半身や足先が寒い」と感じている方が約7割にも上るという結果も出ました。「目は覚めているのに布団から出られない」、「つい二度寝してしまう」のは、就寝時の環境が関係している可能性があります。

今回は、睡眠改善インストラクターが在籍するグンゼおすすめの、快眠対策に役立つ商品をご紹介します。



※睡眠改善インストラクターとは、睡眠環境や生活習慣の改善についてアドバイスできる知識を有する、(社)日本睡眠改善協議会が認定する資格です。

### 「朝起きたくない」と感じている方は約7割！朝の不快を調査

グンゼの公式Xを使用し、睡眠についてのアンケート調査を行いました。「布団から出たくない」と回答した方は69%となり、その中でも44%の方が、首や肩などの上半身の寒さを感じていることが分かりました。また、「ベッド周りに羽織やスリッパを置くなど、起床時の寒さ対策をしている」と答えた人は61%で起床時にすぐ身体を暖めるための対策をしていることが分かります。

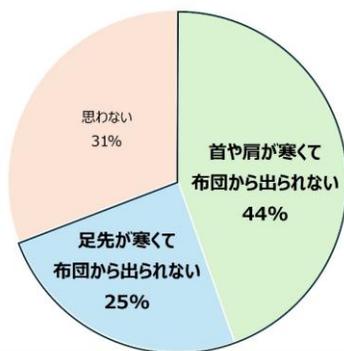
調査期間 : 2026年2月16日～2月17日

有効回答数 : 各グラフ上部に記載

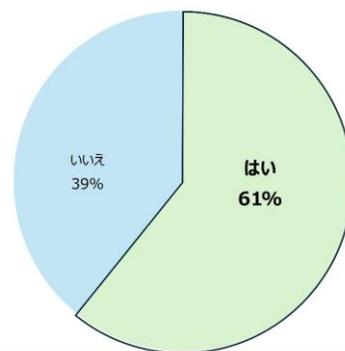
調査対象者 : @gunze\_jp 公式Xのフォロワー 115,751名 2月18日時点

調査方法 : 公式Xアンケート機能

Q1. 冷え込みで「布団から出たくない」と思うことはありますか？  
(計65票)



Q2. ベッド周りに羽織やスリッパを置くなど、起床時の寒さ対策をしていますか？ (計61票)



## 睡眠改善インストラクターが解説する「眠りにとって大切なこと」

昨今、心地よく休むためには「眠りの環境」が大切とされています。眠りの環境を整えて、冬の夜を快適に過ごしましょう。ここでは眠りの環境のポイントを衣服でどう押さえられるのか解説します。

### 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。

就寝用に設計されていない衣類は身幅が狭かったり、ウエストの部分が締め付けられたり、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 スリープセレモニー(入眠儀式)

実はパジャマを着ること自体に、眠りを暗示させる効果があると言われています。毎日眠る前に決まった行動を習慣化させることで、体と心を睡眠環境に導く行為を、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、睡眠環境を整えることで、リラックスして就寝できるようにしてくれるのです。

## パジャマ選びのポイント

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。眠りの環境を整えるパジャマの選び方を説明します。

### ■ 素材

肌ざわりや柔らかさに加え、保温性も重要なポイントです。

程よい厚みや保温性のある素材は冷え対策に。一方で吸湿性の低い衣服は、汗がこもってムレや不快感の原因になることも。季節を問わず吸湿性に優れた素材を選ぶことで、より快適な睡眠環境につながります。

### ■ 形、ゆとりのある設計

パジャマは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の確認は重要なポイントです。

### ■ 楽に寝返りを打てる

人は就寝時に約20回前後、無意識に寝返りを打つと言われています。

寝返りは血流の偏りや体への負担を防ぐために欠かせない動きです。伸縮性のある生地や、姿勢の変化に対応しやすい設計のパジャマを選ぶことで動きを妨げにくいです。

## おすすめアイテムをご紹介します！

### <寝汗・ムレが気になる方に！吸放湿性に優れた「アセドロンパジャマ」>



#### ■ [【ファイヤーアセドロン】背中保温 長袖長パンツ パジャマ](#)

サイズ：S、M、L、LL

種類：グレー、ネイビーブルー、ベージュ

価格：¥6,600（税込）※LLサイズは¥7,700（税込）

#### ■ [【ファイヤーアセドロン】背中保温 ダンニット長袖長パンツ パジャマ](#)

サイズ：S、M、L、LL

種類：ピンク、ネイビーブルー、ベージュ

価格：¥6,600（税込）※LLサイズは¥7,150（税込）



### ■ 睡眠改善インストラクターからの一言

睡眠時は、汗をかくことで体温を下げ、身体を休めようとします。その為、寒い冬でも一定の汗をかくため、汗対策は重要です。汗をかきやすい背中部分に不快感を解消する素材を使用しているため、衣服内の環境を整える機能性をもったウェアです。

## <就寝時の動きが気になる方におすすめ！KAMINAVI>



### ■ [【KAIMIN NAVI】調温素材使用パジャマ ドロップショルダースタイル 長袖長パンツ](#)

サイズ：M、L、LL

種類：ネービーブルー、ライトブラウン

価格：¥15,400（税込）

### ■ [【KAIMIN NAVI】調温素材使用パジャマ ドロップショルダースタイル 長袖長パンツ](#)

サイズ：M、L、LL

種類：ネービーブルー、ブラック

価格：¥15,400（税込）



### ■ 睡眠改善インストラクターからの一言

寒さを感じやすいと言われる背中部分と太ももの部分に、調温素材の当て布を使用しています。また、寝返りは、こもった体温や寝床内気候の調整の役割を持つとされており、寝返りのしやすさを考えた設計もおすすめのポイントです。

## <起床後すぐに着られる羽織りもの>



### ■ [【グンゼこだわりパジャマ】【羽織物】羽毛ボレロ](#)

サイズ：S、M、L

種類：ピンク、パープル

価格：¥5,500（税込）

### ■ [【グンゼこだわりパジャマ】【羽織物】羽毛ボレロ](#)

サイズ：M、L

種類：グレー、ブルー

価格：¥5,500（税込）



### ■ 睡眠改善インストラクターからの一言

布団から首周りや肩が出て寒いと言う方に向けて、襟元専門の保温商品です。中わたには羽毛を使用しているので、寝る時にパジャマの上から着用いただいても、ごわつきが気になりにくくオススメです。

## <睡眠時の足の冷え対策に！>



### ■ [【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）

### ■ [【おやすみ】2wayつま先開閉ソックス](#)

サイズ：25-27

種類：ブラック、モクブラック、モカブラウン

価格：¥880（税込）



### ■ 睡眠改善インストラクターからの一言

寝る時に足先が寒くて眠れないと言う方も多くおられます。そういう方に向けたつま先が開閉できるおやすみ用ソックスです。寝ている時は身体を休めるために手先や足先から熱を放出し体温の調節を行います。つま先を開けることで放出した熱がこもりにくい工夫を施している点がポイントです。