

20代～60代の男女1,000人に聞く、「コロナ禍の冬の健康管理と睡眠調査」

冬の健康、「ウイルス感染」と「風邪」が二大不安要素

免疫力向上のために、7割が「質の良い睡眠」を意識

しかし、実践できているのは3割のみ

睡眠時の暖房器具への不満1位は「空気が乾燥する」こと

デロンギ・ジャパン株式会社（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：杉本敦男）は、20代～60代の男女1,000人を対象に、「コロナ禍の冬の健康管理と睡眠調査」を行いました。主な調査結果は以下の通りです。

また、調査結果について、睡眠専門医の坪田聡先生にコメントをいただきました。

主な調査結果

- withコロナの冬、「ウイルス感染」（87.4%）と「風邪」（67.1%）が健康の二大不安要素に。全体の約6割が健康に「不安」アリ。
- 免疫力向上のために、7割が「質の良い睡眠」を意識するも、実践できているのは3割しかない。
- 睡眠環境を改善したい人は80.3%。64.7%が睡眠時の暖房器具に「不満」を感じている。

主な不満点は、「空気が乾燥する」、次いで「喉のイガイガや疲労感」。

調査概要

- 調査時期：2020年9月11日（金）～9月13日（日） ● 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～60代男女1,000人（男女各500人）

※本調査では、小数第2位を四捨五入しています。そのため、数値の合計が100%とならない場合があります。

睡眠専門医・坪田 聡先生に聞く「今冬、健康のための睡眠環境とは？」



質の高い睡眠には、**4つのポイント（明るさ、温度、音、気流）**で室内環境を整えることが重要です。コロナ禍の冬、睡眠環境を改善したいと思う人は、**質の良い睡眠につながる暖房器具を選ぶことも賢い選択です。**

製品のお問い合わせ先
デロンギ・ジャパン株式会社
マーケティングコミュニケーショングループ
Email: delonghi-pr.japan@delonghigroup.com

①20代～60代の男女1,000人に聞く、「コロナ禍の冬の健康管理と睡眠調査」

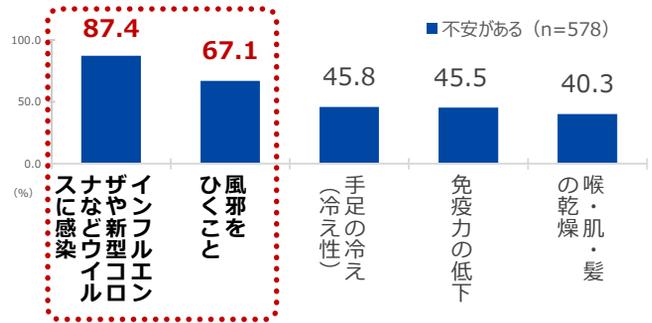
コロナ禍が続く中、これからの季節は風邪やインフルエンザの流行が本格化し、例年以上にウイルス対策を徹底することが求められます。20代～60代の男女1,000人（男女各500人）を対象に、冬の健康管理に関する調査を行いました。

withコロナの冬「ウイルス感染」と「風邪」が二大不安要素に

まず、冬に向けて自身の健康に不安を感じるかと聞くと、約6割が「不安がある」（57.8%）と答えました。

不安があると答えた578人に不安を感じることを聞くと、「インフルエンザや新型コロナなどウイルスに感染すること」（87.4%）と「風邪をひくこと」（67.1%）が上位を占め、「ウイルス感染」と「風邪」が冬の二大不安要素となっています【図1】。

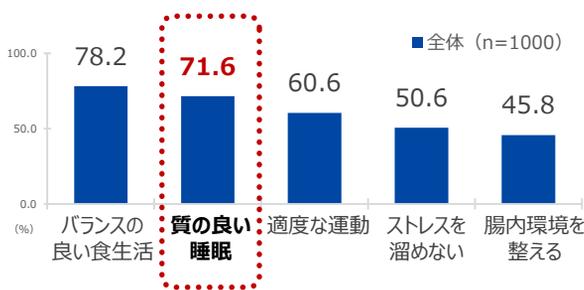
【図1】冬の健康に不安を感じること（複数回答）



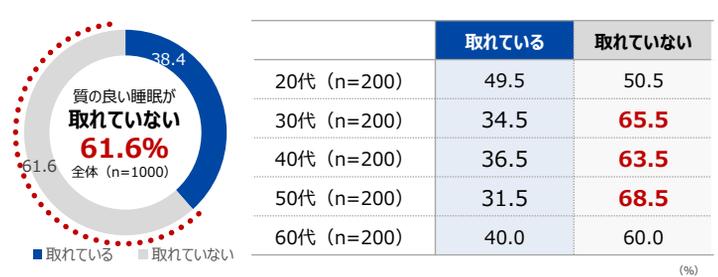
免疫力向上のために7割が「質の良い睡眠」を心掛けているが、3割しか「質の良い睡眠」が取れていない

免疫力が下がるとウイルスなどの感染症にかかりやすいといわれています。免疫力向上のために大切だと思うことを聞くと、「バランスの良い食生活」（78.2%）に次いで、「質の良い睡眠」（71.6%）が挙げられました【図2】。しかし、冬に質の良い睡眠が取れているかと聞くと、61.6%が「取れていない」と答え、特に、30代～50代の働き盛りで、より多くなっています【図3】。

【図2】免疫力向上のために大切なこと（複数回答）



【図3】毎冬、質の良い睡眠が取れているか？



現在の睡眠環境、8割が改善したい

また、現在の睡眠環境を改善したいかと聞くと80.3%が「改善したい」と答え、特に、30代（86.0%）、20代（82.5%）、40代（82.0%）が、睡眠環境の改善を望んでいます【図4】。20代～40代はライフステージが変化することや、寝る直前までスマホを見る人が多いことから、質の良い睡眠を実感できず、睡眠環境の改善をより強く望むのかもしれませんが。

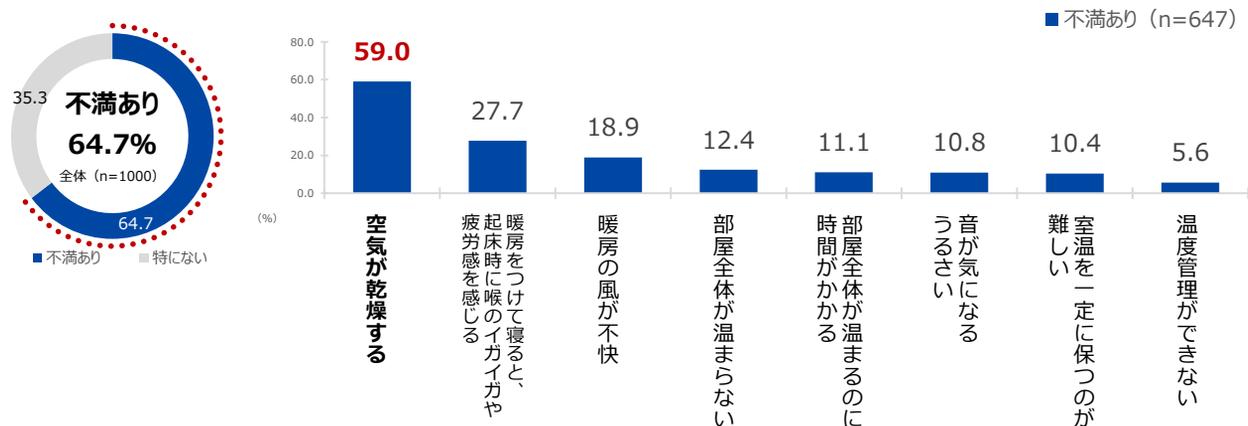
【図4】現在の睡眠環境を改善したいか？



65%が冬の暖房器具に「不満」あり 最大の不満点は暖房器具による「空気の乾燥」

冬の室内の温度は、暖房器具と関係があります。そこで、昨冬に利用した暖房器具の睡眠時の不満点を聞くと、**約65%が「不満」**（64.7%）を感じていることが分かりました。不満があると答えた人に具体的な不満点を聞くと、「空気が乾燥する」がトップで59.0%が暖房器具による「空気の乾燥」に不満を感じています〔図5〕。

【図5】冬の暖房器具、睡眠時の不満点

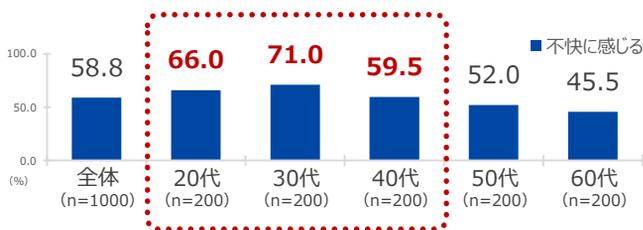


全体の約6割が暖房器具から出る風が「不快」 理由は「部屋を乾燥」させるから

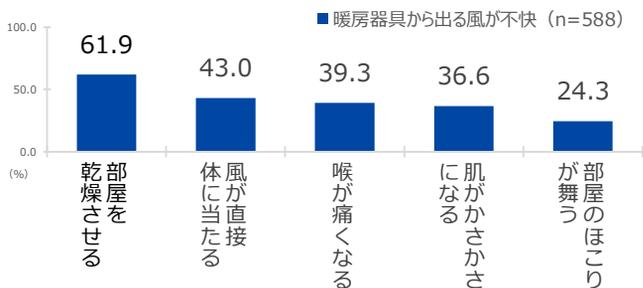
暖房器具から出る風について聞くと、58.8%が「不快に感じたことがある」と答え、**30代（71.0%）を中心に20代（66.0%）～40代（59.5%）**に不快に感じている人が多くなっています〔図6〕。

不快に感じたことがあると答えた588人に暖房器具から出る風の不快な点を聞くと、「部屋を乾燥させる」（61.9%）が最も多く、次いで「風が直接体に当たる」（43.0%）、「喉が痛くなる」（39.3%）、「肌がかさかさになる」（36.6%）が上位となりました〔図7〕。

【図6】暖房器具から出る風を不快に感じたことがあるか？



【図7】暖房器具から出る風の不快なところ（複数回答）



②睡眠専門医 坪田聡先生に聞く、「コロナ禍の冬、健康のための睡眠環境とは？」

新型コロナに加えインフルエンザや風邪対策も重要となるこれからの季節。約6割の人が冬の健康に不安を感じていますが、どのように過ごすことでより健康的な冬が過ごせるのでしょうか？睡眠専門医の坪田聡先生にお話を伺いました。

withコロナの冬 睡眠不足は免疫力を低下させ、ウイルス感染しやすくなります

冬になるとインフルエンザや風邪が流行しますが、今年は新型コロナの影響もあり、より一層の対策が求められます。

冬の体調管理では、免疫力を落とさないことが重要ですが、免疫力は食生活や生活時間の乱れ、運動不足などとともに、**睡眠不足でも低下**します。今回の調査でも、冬の体調管理に「質の良い睡眠」が大切なことが理解されていますが、6割は質の良い睡眠が取れていないと感じており、8割を超える人が睡眠環境を改善したいと望んでいます。つまり、それだけ多くの人が、今の睡眠環境に満足できていないことを表しているといえるでしょう。

質の良い睡眠のための四つのポイント 明るさ、温度、音、気流

睡眠環境を改善することで、睡眠の質を上げることは可能です。**質の良い睡眠のために、部屋の明るさ、温度、音、気流を見直しましょう。**

寝室はなるべく暗めにし、寝ている間の部屋の温度は16℃ぐらいで、ナイトウェアの上に1枚羽織るぐらいが適温。リビングと寝室に寒暖差があると交感神経が刺激されて、寝つきが悪くなるので寝る1時間ほど前には暖房のスイッチを入れて、寝室をあたためておきましょう。また布団の中と部屋の温度にも大きな差があると、布団を出たときに血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞の危険が高くなりますので室温も暖かく保てることが理想です。

人の五感は寝ている間も働き続けているので、寝室の音もできるだけ静かであることが理想です。寝ている間に風（気流）を受けると体がストレスと感じ、体温調節がしにくくなり、睡眠の質を低下させることがあります。



快適な温度を保ち（音も静かな）“ゼロ風暖房”で質の良い睡眠を

上記のとおり、**人の睡眠と体温には深い関係があります**。寝ている間は体温が上がらない方がぐっすり眠れるため、**室温を一定にキープできる暖房器具を選ぶこと**をおすすめします。音が気になって眠れないということもありますから、就寝中の暖房機は、**より音の小さいものを選ぶ方が良いでしょう**。今回の調査でも、約6割の人が暖房器具から出る風を不快と感じていました。風が出る暖房器具は、肌の表面から水分を奪い、乾燥感を高めます。**快適な睡眠のためには、暖房器具の風が体に当たらない方が望ましい**といえるでしょう。

コロナ禍で迎える今年の冬、**予防の観点からも質の良い睡眠が重要**になります。睡眠環境を改善したいと望んでいる人は、**質の良い睡眠につながる暖房器具を選ぶことも賢い選択**です。デロンギのゼロ風暖房は、輻射熱（ふくしゃねつ）で風を出さずに部屋全体をやさしく暖め、最適温度をキープ。乾燥感も少なく静かなので、質の良い睡眠環境づくりに適しています。



坪田 聡（つばた・さとる）先生 医師・医学博士

富山県高岡市にある雨晴クリニック副院長。ヘルスケア・コーチング研究会の代表世話人。日本睡眠学会、日本コーチ協会、日本医師会に所属。1963年、福井県生まれ。医師として診療に当たるうち、睡眠障害がほかの病気の発症や経過に深く関係していることに気付き、睡眠障害の治療を開始。その後、治療から予防に重点をシフトし、睡眠の質を向上するための指導や普及に努める。2006年から睡眠コーチングを創始。睡眠を糸口とした職場のメンタルヘルス対策についての講演も行っている。

③冬の体調管理に新しい選択を。「ゼロ風暖房」のデロンギヒーターの特徴。

デロンギヒーターは、温風を使わない「ゼロ風暖房」だから、肌も喉も乾燥しくく、埃を巻き上げず、発火・燃焼もないので空気もグリーンなままです。この冬、体調管理を気にされる方にも安心の暖房器具です。さらに、やけど・火事が起こりにくい安全設計で、幅広い世代の皆様にも選ばれ続けております。

冬の体調管理に適切な環境
をつくる4つのポイント



マルチダイナミックヒーター



【新製品】デロンギ マルチダイナミックヒーター Wi-Fiモデル (型番: MDHAA15WIFI-BK)

- デロンギ マルチダイナミックヒーターの最上位モデル
- 輻射熱で「部屋全体が暖かい」(従来ヒーターの2倍の速暖性)^{※1}
- ホコリを巻き上げず空気がグリーン
- 肌も喉も乾燥しにくい
- アプリで直感操作 (iOS、Android™ 対応)
- 基本的な操作はすべて「DE'LONGHI COMFORT アプリ」から操作でき、一部の操作はスマートスピーカーによる音声コントロールにも対応^{※2}
- 平均表面温度60℃でやけどしにくい^{※3}
- 電気代63%節約 (旧オイルヒーターとの比較)^{※4}

※1 試験条件: 空気温度(床上150cm) 1500Wモデル/11畳居室、新省エネルギー基準/外気温5℃、5壁面外気接触

※2 屋内および屋外からのデバイスによる操作にはWi-Fiルーターとインターネット環境が必要です。

※3 温度はすべて平均表面温度。自社測定基準による。

※4 MDHU15-BK/PB, MDHAA15WIFI-BKの場合。(シミュレーション条件: 建物の構造・断熱性: RC集合住宅・新省エネ基準 (IV地域) に適合運転時間: 合計11時間外気温: 拡張メタデータに基づいた東京の1月上旬の気温/隣接部屋、照明や人体の発生熱などを考慮/旧型製品: サーマスタット6設定、新製品: 日中21℃、就寝時16℃設定/1kW/時の電気代は27円※で計算 (※2020年7月現在)

* AndroidはGoogle LLCの商標または登録商標です。

✓ 睡眠環境を最適サポートするために

- 常に快適な温度を±0.1℃の精度でキープ
- 人の呼吸音よりも静かな運転音
- 「MySleep」機能で最適温度コントロール
- アプリやスマートスピーカーを使って遠隔操作 (寝る前に寝室の外から快適な睡眠環境を整えておくこともできます)

「MySleep」機能について

アプリ内の「MySleep」を使えば入眠後設定温度を下げ、起床時間に合わせて設定温度を上げるなど睡眠専門医監修の温度制御を行います。Apple Watchがあれば、ユーザーの脈拍と姿勢をモニタリングして「MySleep」を起動します。

* Apple Watchは米国およびその他の国におけるApple Inc.の登録商標です。

オイルヒーター



デロンギ ベルカルド オイルヒーター (型番: RHJ75V0915)

- デロンギ オイルヒーター最上位モデル
- 輻射熱で「部屋全体が暖かい」
- ホコリを巻き上げず空気がグリーン
- 肌も喉も乾燥しにくい
- 平均表面温度60℃でやけどしにくい^{※5}
- ECO運転モードと24時間タイマーで旧モデルのヒーターと比べ電気代58%節約^{※6}
- 燃料補充の手間なし

※5 温度はすべて平均表面温度。自社測定基準による。

※6 建物の構造・断熱性: RC集合住宅・新省エネ基準 (IV地域) に適合運転時間: 合計11時間 外気温: 拡張メタデータに基づいた東京の1月上旬の気温/隣接部屋、照明や人体の発生熱などを考慮/旧型製品: サーマスタット6設定、新製品: 日中21℃、就寝時16℃設定/1kW/時の電気代は27円※で計算 (※2020年7月現在)

ゼロ風暖房 詳しくはこちらから: <https://oilheater.delonghi.co.jp/>

睡眠専門医監修・スペシャルコンテンツ「上質な睡眠が免疫力を高める」: <https://oilheater.delonghi.co.jp/special/001.html>

■ デロンギについて

デロンギ(De'Longhi)は、20世紀前半より、イタリア北部の街トレヴィーゾでクラフトマンワークショップ(職人の作業場)としてスタートしたイタリアの家電ブランドです。1974年に、最初の電気機器であるオイルヒーターを製造し、工房から工場へと飛躍的に発展を遂げました。1990年代には、暖房器具の製造で使われる技術を用いて、コーヒーマシンの開発・製造にも参入。コーヒーマシン市場に積極的に新しい製品を投入し続け、現在、全自動コーヒーマシンをはじめとするコーヒーマシン市場において世界的トップシェアを誇ります。日本法人の「デロンギ・ジャパン株式会社」は1995年に設立。主な事業は、日本市場向け家庭用・業務用電気製品の輸入販売となり、以下分野の商品・付帯サービスを取り扱っています。

1. オイルヒーター、パネルヒーター、ファンヒーター等の暖房機器および空気清浄機能付きファン。
2. 全自動コーヒーマシン、エスプレッソ・カプチーノメーカー、ドリップコーヒーマーカー等のコーヒーマシン。
3. ハンドブレンダー、フードプロセッサー、コンベクションオーブン、電気ケトル等の小型調理家電製品。

主力商品である電気ヒーターは、2013年以来7年連続で、日本市場において販売金額シェアNo.1^{※1}の地位にあり、多くのお客様から支持され続けています。また、コーヒーマシン分野でも、コーヒーマシン売上No.1^{※2}を獲得しています。優れた機能だけでなく、洗練された美しいデザイン性を備えたデロンギ製品は、世界の国と地域で愛されています。

※1独立調査機関調べ2013年1月～2019年12月金額シェア ※2独立調査機関調べ2019年1月～12月世界46カ国金額シェア