

夏は最も睡眠に悩む季節。対策は冷房&寝具が重要に。

～原因は「布団内の環境」か。7割が知らない快眠の盲点「寝床内環境」～



健康に前向きな社会の実現を目指し、コンディショニングブランド「TENTIAL（テンシャル）」を展開する株式会社 TENTIAL（所在地：東京都品川区、代表取締役CEO：中西裕太郎、以下「テンシャル」）は、全国の20代～60代の男女400名を対象に「夏の睡眠環境に関する実態調査」を実施いたしました。

本調査の結果、夏の睡眠対策として「エアコンの温度調節」などの室温対策が一般化している一方で、対策を講じている人の6割以上が今なお「睡眠の質の低下」や「起床時の身体のだるさ」を感じているという“冷房睡眠のジレンマ”を抱えている実態が浮き彫りとなりました。また、不調の解消に向けた新しい選択肢として、エアコンと掛け合わせて使用する「温度・湿度を自動調整する寝具」に対して7割以上が期待を寄せており、ユーザーの切実なニーズが判明しました。

その背景には、快眠の鍵を握る「布団の中の環境（寝床内環境）」に対する意識の死角があります。睡眠の質を左右するのは室温だけでなく、布団内の温度33℃・湿度50%を維持することですが、この事実を知らない人は70%にのぼり、8割以上が「布団内の湿度対策」を未実施のまま放置していることが分かりました。実際に、エアコンを使用しても「暑さ・蒸れで目が覚める」という声が5割を超え、室温管理だけでは解決できない「湿度のこもり」が快眠を阻害する大きな要因となっています。

記録的な猛暑が続く近年の「冷房時代」において、夏の睡眠対策は「室温を下げる」に加え「布団内の環境（湿度）を整える」ことが重要となってきます。2026年の夏は、エアコンで外気を、高機能寝具で布団内を管理する“ハイブリッド睡眠対策”で、翌日のパフォーマンスを最大限に引き出すコンディショニングを取り入れてみてはいかがでしょうか。

●調査概要

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026年5月

調査対象：全国の20代～60代 男女 400名

実施機関：株式会社 TENTIAL(<https://tential.jp/>)

● 調査結果サマリー ※調査結果の詳細は3ページ目以降をご参照ください。

・夏は最も睡眠に悩みを感じる季節。対策をとっても解決できていないことが明らかに
四季の中で、夏に睡眠の悩み・不満を感じる人は68.7%で、四季で最も多いことが判明しました（春46.6% / 秋39.8% / 冬48.1%）。さらに「非常に感じる」という強い不満を持つ人も22.8%と四季最高で、夏は明確に"最も眠れない季節"であることが浮き彫りになりました。

・9割近くが対策しているのに6割以上が"だるさ・疲れ"を感じる実態

「夏の寝苦しさに対して何らかの対策をしている」と回答した人は87.0%にのぼる一方で、対策している人の61.2%が「朝起きたときに体がだるい・疲れが残っている」、56.3%が「夜中に布団をかけたたり外したりしている」と回答。冷房やタオルケットでは対処しきれない不快感が依然として残っており、"対策しているのに整わない"という構造的な課題が見えてきました。

・冷房をつけているのに眠れない。冷房だけでは眠れない事実。

夏の対策で最も多かったのは「エアコンをつけて寝る」で、60.5%を記録。しかし、その対策者のうち46.3%が「就寝中に身体が冷えすぎる」、53.7%が「暑さ・蒸れで目が覚める」と回答。冷房は環境を整えるツールであるものの、"冷えすぎ"と"蒸れ"のジレンマを生んでいることが分かります。

・布団の中の温度・湿度環境「寝床内環境」の認知は3割。一方で快適な状態を保つ睡眠環境を求める人は6割以上に

快眠の鍵を握る「布団の中の温度・湿度（寝床内環境）」について、70.0%（Q12）が「知らなかった」と回答。エアコンによる「室温管理」に意識が偏る一方で、布団の中の「湿度管理」が大きな盲点となっていることが判明しました。一方で、夏の理想の睡眠環境を聞くと「体の周りが快適な温度・湿度に保たれている」（Q13）「暑くも冷えすぎもせず、一晩中快適な状態が続く」（Q13）を理想とする人が合計62.3%にのぼり、本来求めているのは"体まわりの快適性"であるにもかかわらず、知識が追いついていないギャップが浮き彫りになりました。

・「温度・湿度を調整する寝具」の興味は7割以上。冷房時代の睡眠環境は寝具も重要に。

「体の周りの温度・湿度を自動で調整してくれる寝具があるとしたら使ってみたいか」との問いには70.3%（Q15）が「はい」と回答。対策をしている層に絞ると75.8%まで上昇しました。さらに今年の夏、寝具のアップデートを検討したいと回答した人は72.5%（Q17）。寝具が冷房時代の夏の睡眠対策として重要視されていることが示されました。

●夏の睡眠環境へのコメント

（早稲田大学睡眠研究所 所長 西多 昌規 氏）

今回の調査では、「夏は最も睡眠に悩みを感じる季節」と回答した人が68.7%にのぼり、春（46.6%）、秋（39.8%）、冬（48.1%）を大きく上回りました。さらに、夏の寝苦しさに対して87.0%が何らかの対策を行っているにもかかわらず、61.2%が「朝起きたときに身体がだるい・疲れが残る」、56.3%が「夜中に布団をかけたり外したりしている」と回答しており、対策しているのになかなか快適に眠れない実態が浮き彫りになっています。

特に興味深いのは、60.5%が「エアコンをつけて寝る」と回答している一方で、そのうち53.7%が「暑さ・蒸れで目が覚める」、46.3%が「身体が冷えすぎる」と答えている点です。これは、単純に室温を下げるだけでは、夏の睡眠問題が解決しないことを示唆しています。

睡眠では、入眠時に深部体温を皮膚表面に放熱して、適切に低下させることが重要です。また、睡眠中も深部体温は低めに維持されるのが理想です。そのため、近年の日本の猛暑環境では通夜のクーラー使用は実質的にマストですが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱放散が妨げられます。人は睡眠中にコップ1杯程度（約200～500mL）の汗をかくとされています。寝具内の湿度が高い状態では、放熱のため発汗させようと交感神経活動が持続しますが、十分に発汗できず、深部体温が十分に低下しません。結果的に、寝つきの悪化や中途覚醒につながる可能性があります。

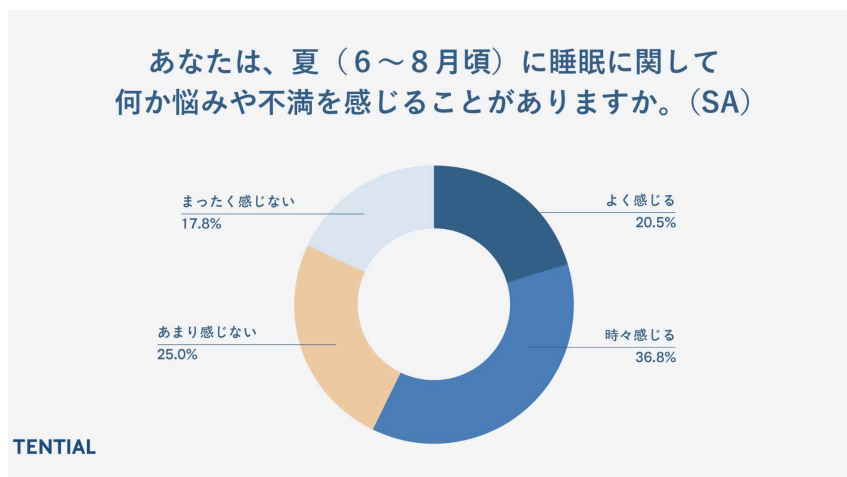
逆に、冷房による過度な冷却も問題です。睡眠後半から明け方には、本来は深部体温と自律神経活動、内分泌系の活動が徐々に上昇し、覚醒へ向かいます。しかし、身体が冷えすぎると、この切り替えが妨げられ、朝のだるさや疲労感につながる可能性があります。筋肉量は基礎代謝と関連しますので、筋肉量の少ない女性や高齢者では、深部体温が上昇しづらい＝朝だるくなるという現象が生じやすいと言われています。

今回の調査では、布団内の温度・湿度を知らなかった人が70%にのぼりました。たしかに、布団の中の温度湿度を測定器でわざわざ測る人は少数派でしょう。正確な値は知らなくても、今後の夏の睡眠対策では、エアコンによる室温管理だけでなく、布団内の湿度・熱放散をどう整えるかという視点が重要になっていくと考えられます。

●調査設問と回答

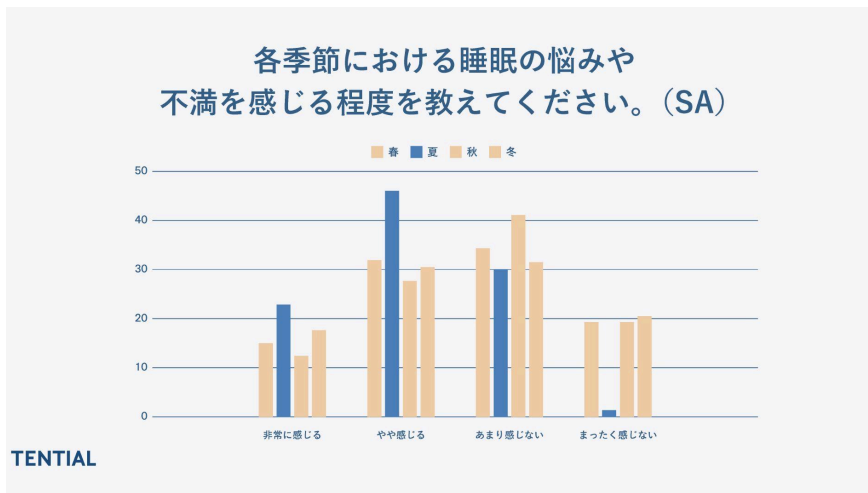
Q1:あなたは、夏（6～8月頃）に睡眠に関して何か悩みや不満を感じることがありますか。

「よく感じる」が20.5%、「時々感じる」が36.8%と、合計57.3%の方が夏の睡眠に悩み・不満を感じていることが判明しました。夏の寝苦しさ対策を行っている人に絞ると、悩み・不満を感じる割合は62.4%（23.0%+39.4%）まで上昇。対策しているからこそ、悩みに気づきやすい層が一定数存在することがうかがえます。



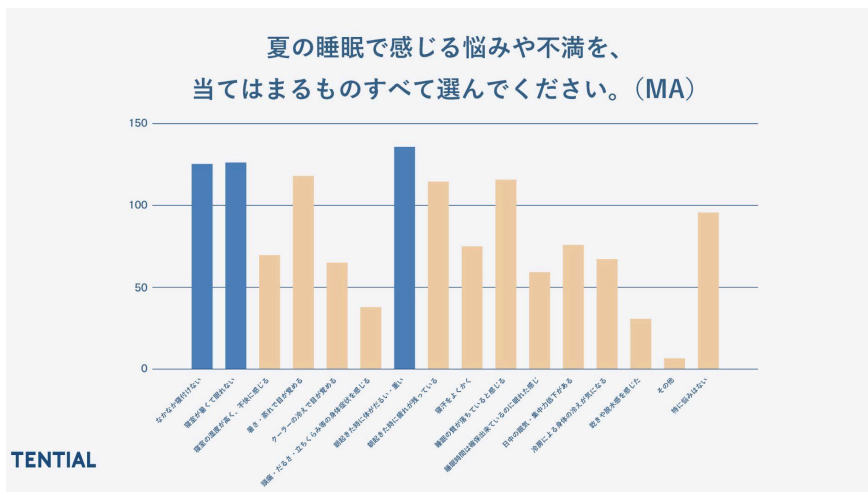
Q2:各季節における睡眠の悩みや不満を感じる程度を教えてください。

夏は四季で最も睡眠の悩みが深く、「非常に感じる」「やや感じる」を合わせて68.7%にのぼりました。特に「非常に感じる」という強い不満を持つ人の割合は夏が22.8%で四季最高。次点の冬（17.8%）を5ポイント上回り、夏が明らかに"最も眠れない季節"であることが分かります。



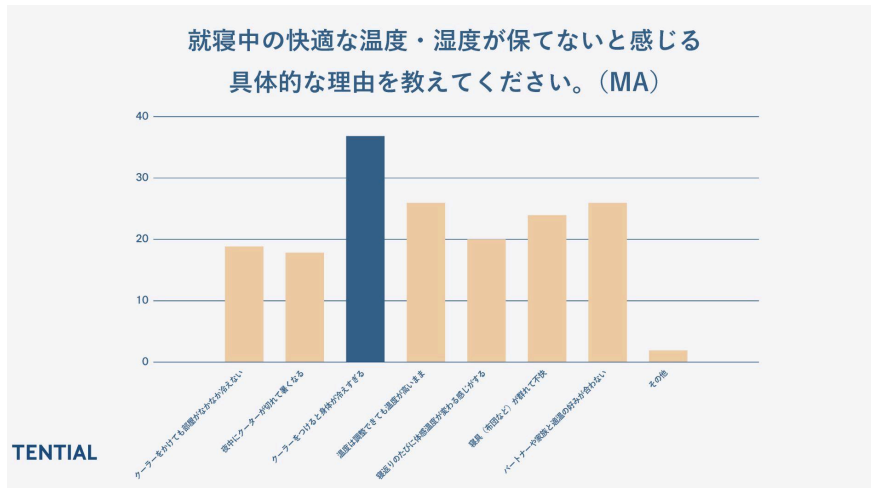
Q3:夏の睡眠の悩みの中で、最も困っている事象はなんですか。

「朝起きたときに体がだるい・重い」が34.0%でトップ。次いで「寝室が暑くて眠れない」31.5%、「なかなか寝つけない」31.3%、「暑さ・蒸れで目が覚める」29.5%、「睡眠の質が落ちていると感じる」28.8%が並びました。注目すべきは、夏の「寝苦しさ」に対して対策している層と何もしていない層のギャップです。対策している層では選択肢「なかなか寝つけない」「寝室が暑くて眠れない」がそれぞれ34.2%/35.6%、何もしていない層では11.5%/3.8%と、**対策実施者の方が悩みを多く認識している実態が確認**できました。対策しているからこそ、わずかな不快感にも敏感になっているとも考えられます。



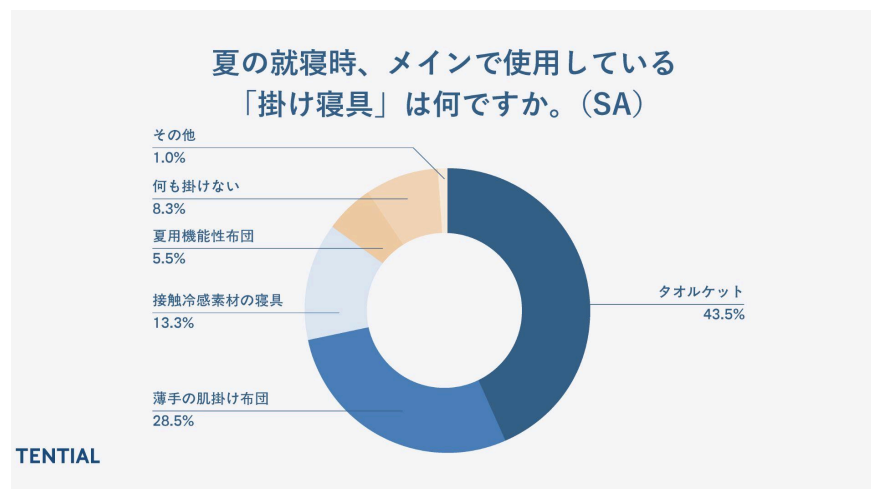
Q7:就寝中の快適な温度・湿度が保てないと感じる具体的な理由を教えてください

不快に感じる理由として最も多かったのは「クーラーをつけると身体が冷えすぎる（28.7%）」でした。次いで「温度は調整できても湿度が高いまま（20.2%）」、「パートナーや家族と適温の好み合わない（20.2%）」が挙がり、エアコンによる温度調整だけでは解決できない「冷え」と「湿度」のジレンマが浮き彫りとなりました。また、女性は「クーラーをつけると身体が冷えすぎる」が37.7%で男性（15.4%）の約2.5倍。冷房と冷えのジレンマが女性で顕著に現れました。



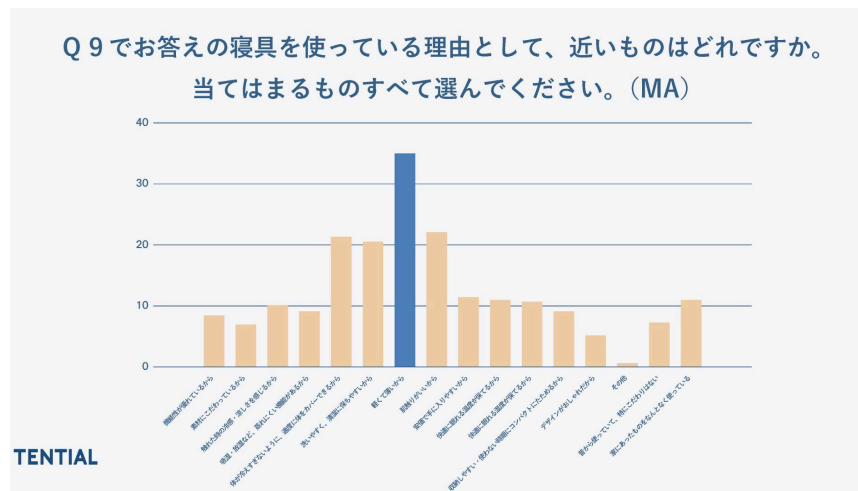
Q8:夏の就寝時、メインで使用している「掛け寝具」は何ですか。

使用している寝具は「タオルケット（43.5%）」が最多で、次いで「薄手の肌掛け布団（28.5%）」、「接触冷感素材の寝具（13.3%）」となりました。多くの人が薄着の寝具で夏を凌いでいる現状が分かります。



Q9:夏の就寝時、メインで使用している「掛け寝具」を使っている理由として、近いものはどれですか。

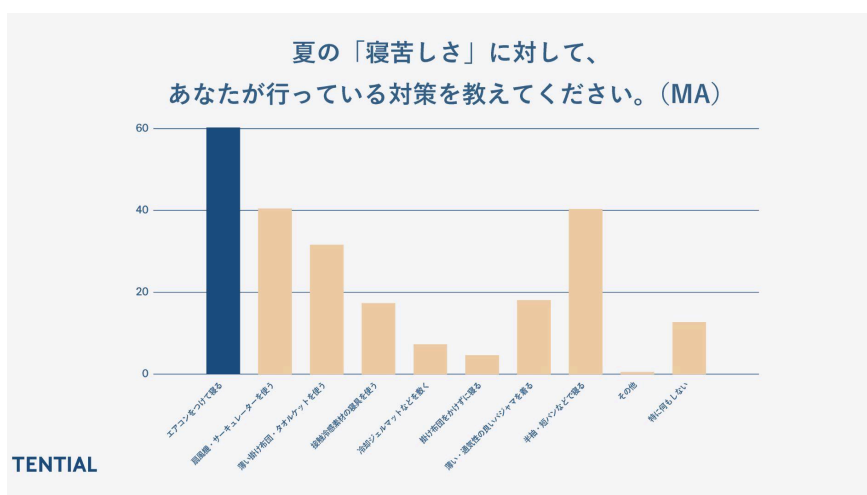
寝具を選ぶ理由として「**薄くて軽いから (36.0%)**」が最も多く、次いで「肌触りがいいから (22.6%)」、「体が冷えすぎないように、適度に体をカバーできるから (21.8%)」が続きました。機能性よりも、手軽さや最低限の防寒として寝具を選んでいる傾向が見て取れます。Q2の夏の睡眠悩みが「非常に感じる」層は「肌触りがいい」36.1%・「快適に眠れる湿度が保てる」19.4%と、悩み深刻層は寝具への要求水準が高いです。



Q10:夏の「寝苦しさ」に対して、あなたがやっている対策を教えてください。

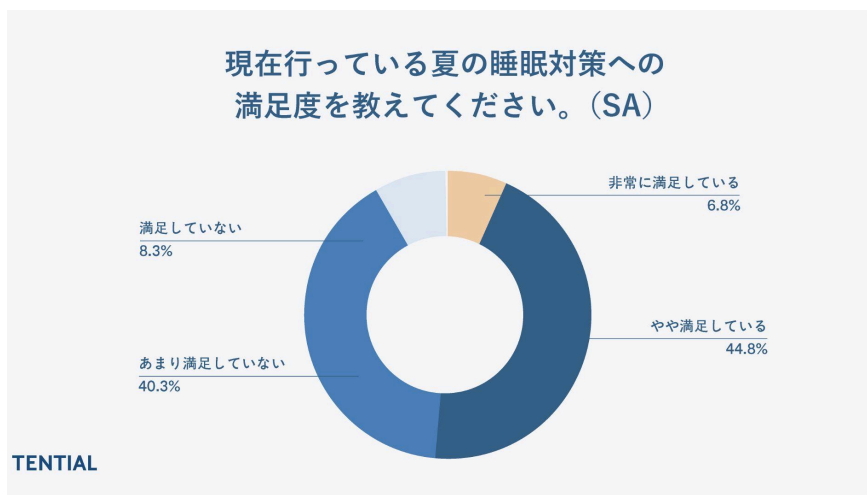
具体的な対策として「**エアコンをつけて寝る (60.5%)**」が最多となり、次いで「扇風機・サーキュレーターを使う (40.8%)」、「半袖・短パンなどで寝る (40.8%)」となりました。多くの人が「空調」と「着衣」による温度調整に頼っていることが分かります。

一方で、何らかの対策を講じていても、6割以上が「睡眠の質の低下 (63.8%)」を感じていることが判明しました。また、「朝起きたときに体がだるい・疲れが残っている (61.2%)」、「就寝中に暑さ・蒸れで目が覚める (56.1%)」という回答も半数を超え、既存の対策だけでは「質の高い睡眠」に結びついていない実態が明らかになりました。



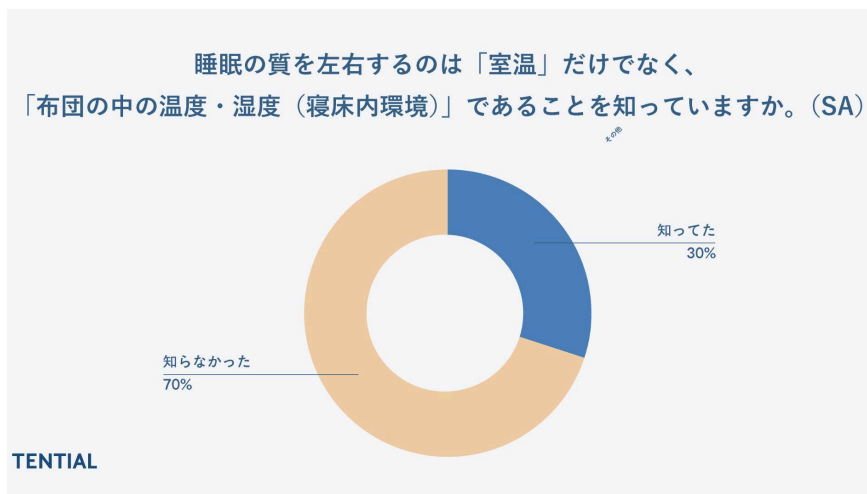
Q11:現在行っている夏の睡眠対策への満足度を教えてください。

現在の対策に対し、「あまり満足していない（40.3%）」、「まったく満足していない（8.3%）」を合わせると、**48.6%もの人が現状の睡眠対策に満足できていないことが分かりました。**約半数が、より効果的な睡眠改善を求めていることが伺えます。一方で、Q8の夏の就寝時、メインで使用している「掛け寝具」で夏用機能性布団（吸湿・放湿等）を選択した方は全体に比べて10%以上満足度が高い結果が出ていることも判明しました。



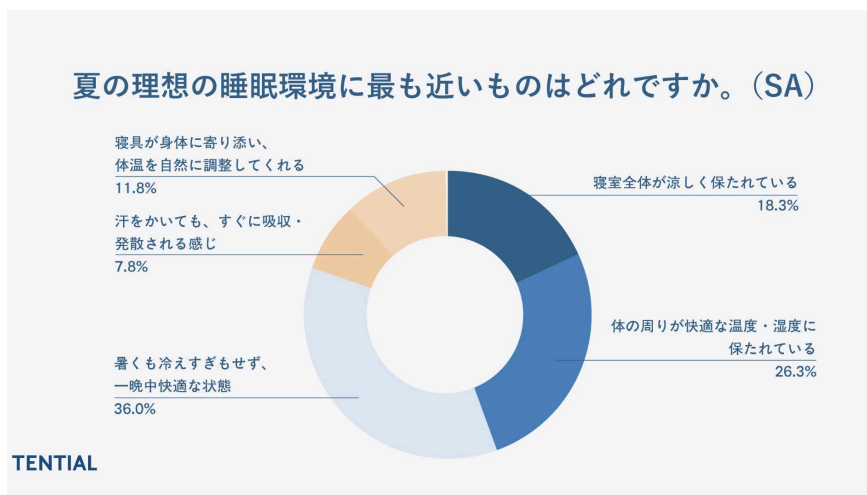
Q12:睡眠の質を左右するのは「室温」だけでなく、「布団の中の温度・湿度（寝床内環境）」であることを知っていますか。

快眠の鍵を握る「布団の中の温度・湿度（寝床内環境）」について、「知らなかった」と回答した人は**70.0%**に達しました。室温（エアコン）への意識に対し、布団内の環境管理が大きな「盲点」となっていることが分かります。



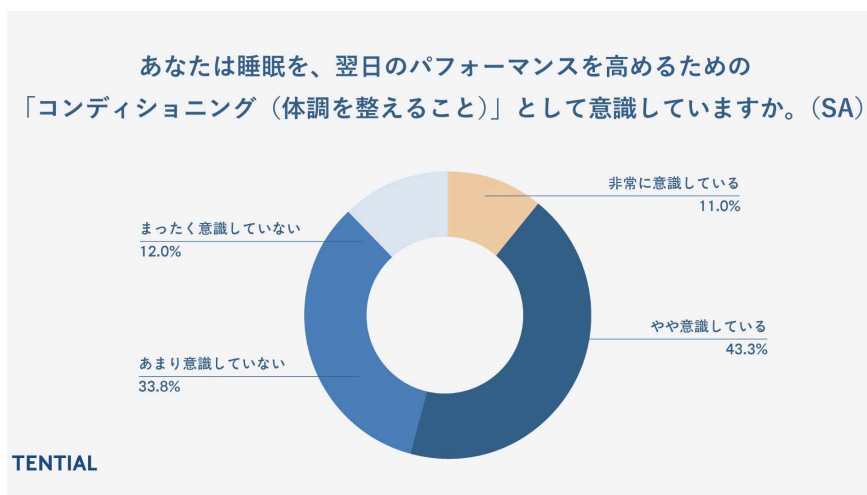
Q13:夏の理想の睡眠環境に最も近いものはどれですか。

理想の環境として、最も多かったのは「暑くも冷えすぎもせず、一晩中快適な状態が続く（36.0%）」でした。エアコンによる急激な冷却ではなく、安定した快適な環境の維持が求められています。また、男性20代は「寝室全体が涼しく保たれている」30.0%と空間冷却派が多い一方で、女性50代は「暑くも冷えすぎもせず、一晩中快適な状態が続く」52.0%と快適性を重視している傾向が示唆されました。



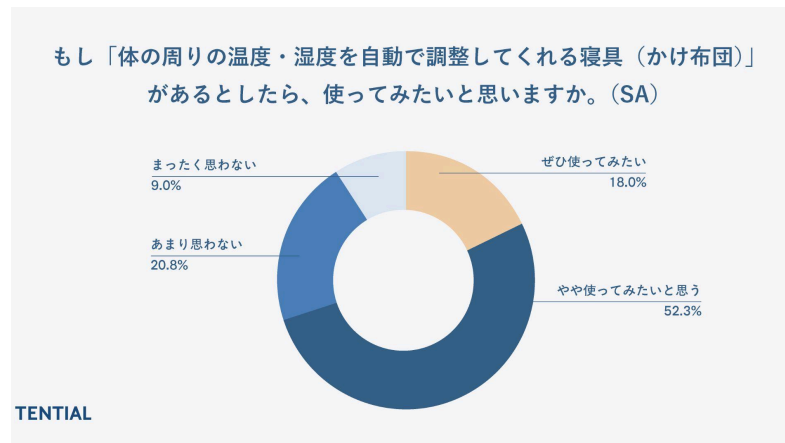
Q14:あなたは睡眠を、翌日のパフォーマンスを高めるための「コンディショニング」として意識していますか。

睡眠を「コンディショニング」として意識している人は、合計で54.3%（「非常に意識している」「やや意識している」の合計）となりました。半数以上の人々が、睡眠を単なる休息ではなく、活動のための準備と捉えています。特に、夏の睡眠悩みを「非常に感じる」層では合計で69.3%、25.3%が「非常に意識」しており、悩みが深刻な人ほどコンディショニング意識が高いことが判明しました。



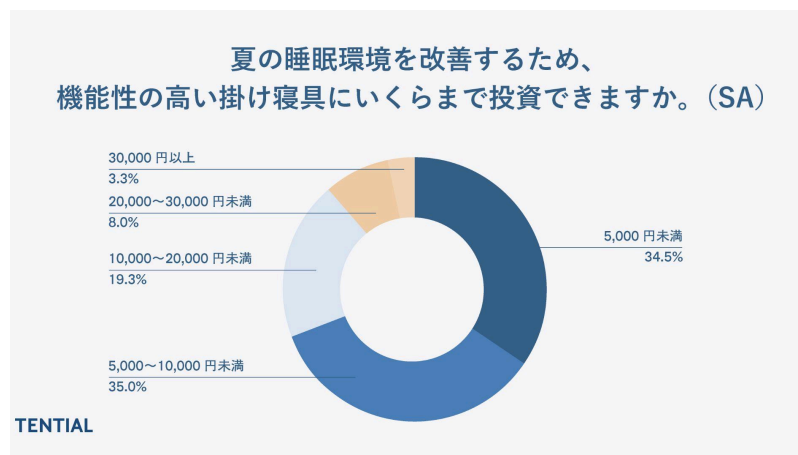
Q15:もし「体の周りの温度・湿度を自動で調整してくれる寝具（かけ布団）」があるとしたら、使ってみたいと思いますか。

「ぜひ使ってみたい（18.0%）」、「やや使ってみたい（52.3%）」を合わせると、7割を超える70.3%の人が、自動で温度・湿度を調整する寝具に興味を示しました。エアコンと高機能寝具を掛け合わせる「ハイブリッド睡眠対策」への期待の高さが証明される結果となりました。



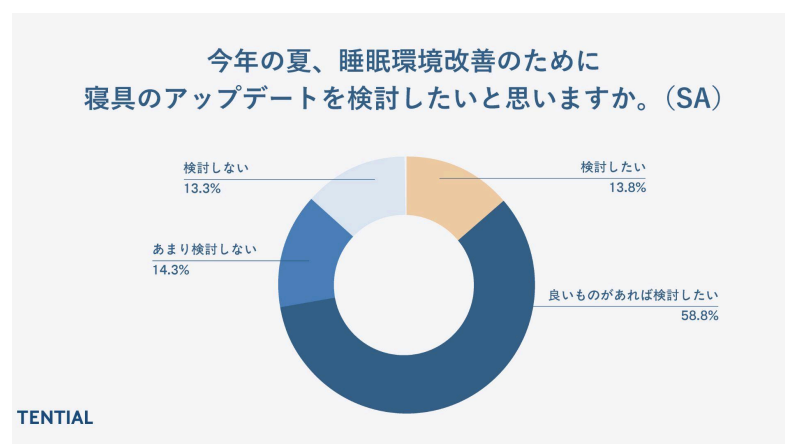
Q16:夏の睡眠環境を改善するため、機能性の高い掛け寝具にいくらまで投資できますか。

5,000～10,000円が35.0%と最も需要が集中した一方で、10,000円以上を許容する層も30.6%存在しています。また、夏の睡眠悩みを「非常に感じる」層で10,000円以上を許容する層は41.3%と増加し、悩みが深刻なほど投資意欲も高い傾向が取れました。



Q17:今年の夏、睡眠環境改善のために寝具のアップデートを検討したいと思いますか。

「検討したい（13.8%）」「良いものがあれば検討したい（58.8%）」と「検討意向あり」が72.6%と7割を超える結果となりました。良質な製品があれば購買につながる潜在需要が大きいことが判明しました。



● BAKUNE 掛け布団 クール/BAKUNE掛け布団オーガニックコットンご紹介

人が心地よく眠るためには、布団の中の環境がとても重要です。寝床内の温度は33°C、湿度は50%※が最適とされており、このバランスが快適な眠りを支えてくれます。BAKUNE 掛け布団シリーズは、独自技術「SLEEP CONDITIONING TECHNOLOGY®」を採用。冷房環境下においても、寝床内の温度・湿度をこの適切な状態に整えることを目指して設計されました。理想的な環境に近づけるためのコンディショニング設計により、日々の快適な眠りをサポートします。

記録的な猛暑が続く近年の「冷房時代」において、夏の睡眠対策は「室温を下げる」に加え「布団内の環境（湿度）を整える」ことが重要となってきます。TENTIALのBAKUNE 掛け布団は布団内環境を整えるのに最適な製品です。

【主な機能・特徴】

特長1：冷えと蒸れにアプローチする調温・除湿設計

温度調整素材（PCM）を繊維に練り込んだTHERMO FLEX®に加え、除湿素材「B型シリカゲル」を採用。エアコンによる冷えすぎを抑えつつ、寝苦しさの原因となる蒸れにも対応し、寝床内を快適な状態に整えます。

特長2：洗濯可能&専用バッグ付き

ご自宅の洗濯機で丸洗いが可能で、カバーなしでも使用できます。

付属の専用収納バッグはコンパクトに収納できるほか、洗濯ネットとしても活用できます。

特長3：消臭・防ダニ機能

汗臭や加齢臭などの気になるニオイを軽減する消臭機能に加え、防ダニ機能も備えています。汗をかきやすい夏場でも、清潔にお使いいただけます。

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト:

快眠のためのテクニック - よく眠るために必要な寝具の条件と寝相寝返りとの関係より

参照：<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart/k-01-003>

BAKUNE 掛け布団 クール



【製品コンセプト／開発背景】

冷房をつけた夏の夜の使用に特化した掛け布団です。接触冷感素材を表地に使用し、肌に触れた瞬間のひんやりとした感触と、調温・除湿機能で理想の温度・湿度へ近づける設計になっています。

【製品仕様】

製品名 : BAKUNE 掛け布団 クール

カラー : グレー、ライトブルー、グレイージュ、ピンクグレイージュ、オフホワイト、ネイビー

サイズ : シングル、セミダブル、ダブル、クイーン

素材 : (ふとんがわ) ナイロン60% ポリエステル30% ポリウレタン10%、(詰めもの) ポリエステル80% 再生繊維 (セルロース) 20%

価格 : ¥19,910(税込)~¥33,990(税込)

発売日 : 2026年4月1日 (水)

販売場所: TENTIAL公式オンラインストア、TENTIALオフィシャルストア (直営店舗)、主要ECサイト、一部量販店など

※各店舗の販売状況は公式オンラインストアからご確認いただけます。

BAKUNE 掛け布団 オーガニックコットン



【製品コンセプト／開発背景】

肌に触れる素材にこだわりたいというお客様からの声を元に開発した、オーガニックコットン素材の掛け布団です。オーガニックコットンを100%使用し2重ガーゼに織り上げることにより、肌あたりの良さと通気性の良さを両立。天然繊維ならではのさらっとした肌あたりも特徴です。

【製品仕様】

製品名 : BAKUNE 掛け布団 オーガニックコットン

カラー : グレー、ベージュ

サイズ : シングル、セミダブル、ダブル、クイーン

素材 : (側地) 綿100% (オーガニックコットン100%)

(詰めもの) ポリエステル90% 再生繊維 (セルロース) 10%

価格 : ¥22,990(税込)~¥39,490(税込)

発売日 : 2026年4月1日 (水)

販売場所 : TENTIAL公式オンラインストア、TENTIALオフィシャルストア
(直営店舗)、主要ECサイト、一部量販店など

※各店舗の販売状況は公式オンラインストアからご確認いただけます。

TENTIAL_Corporate Information

株式会社TENTIALについて

株式会社TENTIALは、「健康に前向きな社会を創り、人類のポテンシャルを引き出す。」をミッションに掲げ、コンディショニングブランド『TENTIAL』を運営しています。代表取締役CEO中西裕太郎は、プロサッカー選手を目指した高校時代に病気で夢を絶たれた原体験から、自身のポテンシャルを最大限に発揮するためには健康と日々のコンディショニングが不可欠であると痛感。この経験から株式会社TENTIALを創業し、世の中に「コンディショニングを実装する」ことを目指しています。

コンディショニングブランド『TENTIAL』は、アスリートの知見と最新技術・研究に基づき、機能性を追求した製品・サービスを提供。24時間365日、日常生活のあらゆるシーンで心身を整え、疲労回復やパフォーマンス向上をサポートするコンディショニング活動を推進しています。すべては個人のコンディションとポテンシャルを引き出すという信念のもと、株式会社TENTIALは、健康に前向きな社会の実現のため、コンディショニングの社会実装に取り組んでまいります。

会社概要

社名	株式会社TENTIAL
設立	2018年2月
資本金	9.1億（2025年11月時点）
代表者	代表取締役CEO 中西裕太郎
所在地	〒141-0001 東京都品川区北品川6-7-29 ガーデングレイ ス品川御殿山 5階
コーポレートサイト	https://corp.tential.jp/
事業内容	『TENTIAL』 https://tential.jp/
上場証券取引所	東証グロース上場
SNS各種	X： https://x.com/TENTIAL_Inc Instagram： https://www.instagram.com/tential/ YouTube： https://www.youtube.com/@tential5821



コーポレート
サイト



商品ブランド
サイト

< 報道関係者様からのお問合せ先 >
TENTIAL PR 事務局 (株式会社サニーサイドアップ内)
担当：西 (080-7640-0339) / 草井(070-1346-8513) / 船山
MAIL: tential@ssu.co.jp