

2022 年 6 月 8 日
セールス・オンデマンド株式会社

**22 時以降に就寝する幼児は 5 人に 1 人、
54.3%の親が子どもの寝不足を感じると回答**
日本のこどもは世界でも最も睡眠時間が短く、自己肯定感の低下への恐れも
～きれいな空気で睡眠の質を高めることで睡眠の質を改善～



スウェーデン発の高性能空気清浄機「Blueair（ブルーエア）」の日本総代理店、セールス・オンデマンド株式会社（本社：東京都千代田区 / 代表取締役社長 室崎 肇：以下、セールス・オンデマンド）は、小さなこどもの成長に欠かせない、質の高い睡眠を空気の課題から解決すべく、2022 年 5 月 11 日（水）から 5 月 12 日（木）の間で、未就学児（4～6 歳）のこどもを持つ既婚男女に向けた、こどもの睡眠に関する調査を実施いたしました。

日本のこどもは世界と比べ最も睡眠時間が短いとされています。特に小さいこどもにとって睡眠は成長にかかせません。就寝時間が遅いこどもほど、イライラすることも多いと専門家も指摘しています。

◆調査結果のポイント

- 4～6 歳の幼児の 5 人に 1 人が 22 時以降の就寝。起床時間は 6 時台が最も多く、48.7%。
- 子どもの睡眠不足を感じるのは「ある・時々ある」を合わせ半数以上の 54.3%。
- 睡眠の質を高めるため、体を動かすこと、就寝・起床時間を変えない、寝具を清潔にするといった回答が見られた。しかし、空気へのケアは意識が低く、19.7%に止まる結果となる。

**こどもは眠ることで脳を育てるため、良い睡眠は成長に欠かせない！
小学生までは 10 時間ほどの睡眠時間が必要。
睡眠の質を上げる方法の一つは「空気をきれいにすること」**

日本のこどもの睡眠時間は世界と比べ、最も短いといわれています。睡眠はこどもの成長に欠かせませんが、就寝時刻が遅い子供ほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのにイライラする割合が高いと報告されています。(※1)

適切な睡眠時間をとるだけでなく、質を上げることもとても重要で、そのためにおすすめする方法は「帰宅後にうたた寝しない」「寝床スマホをしない」、そして「空気をきれいにすること」です。

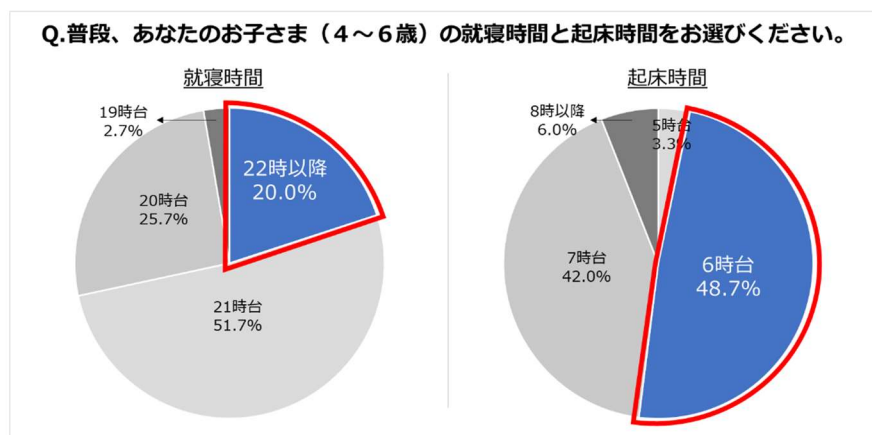
寝室は枕や布団といった寝具があり、ダニやホコリが多い場所です。そのため、清潔に保つことはもちろん、空気中に舞う汚れを素早く取り除くことも重要で、空気清浄機の使用をおすすめしています。空気清浄機は睡眠を妨げないように、静かでパワフルな空気清浄機を選ぶことがポイントです。



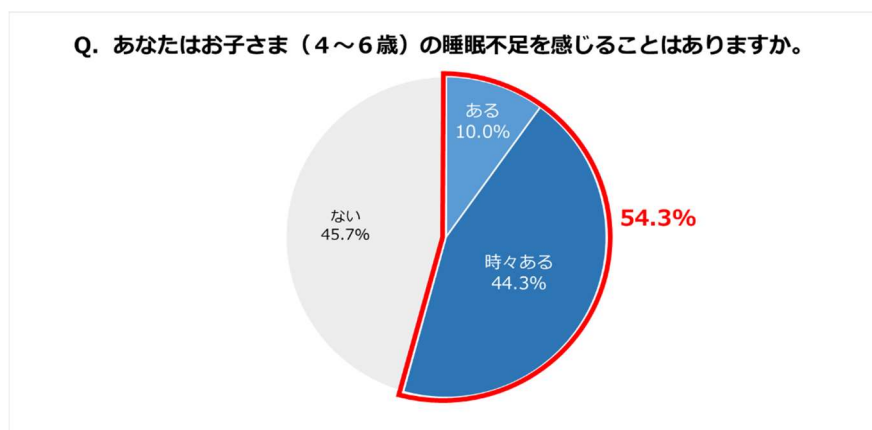
快眠セラピスト
三橋美穂 先生

◆調査詳細

- **4～6 歳の幼児の 5 人に 1 人が 22 時以降の就寝。起床時間は 6 時台が最も多く、48.7%。**
調査では、4～6 歳の小さなお子さんを持つ親を対象に、こどもの就寝時間に対し、5 人中 1 人が 22 時以降就寝していることが分かりました。起床時間は 6 時台が最も多く、48.7%の返答が得られました。睡眠時間としては約 9 時間がボリュームゾーンとなり、推奨時間の 10 時間に満たない結果でした。



- **こどもの睡眠不足を感じるのは「ある・時々ある」を合わせ半数以上の 54.3%。**



- 睡眠の質を高めるため、体を動かすこと、就寝・起床時間を変えない、寝具を清潔にすると
いった回答が見られる。しかし、空気へのケアは意識が低く、19.7%に止まる結果となる。

**Q. あなたがお子さま（4～6歳）の睡眠の質を高めるために
行っていることとしてあてはまるものをすべてお選びください**

1	日中よく体を動かす	50.7%
2	湯船につかる	31.7%
3	就寝・起床時間を変えない	29.7%
4	寝具を清潔にする	29.0%
5	特になし	24.7%
6	空気をきれいにする	19.7%
7	適切な調光にする	17.7%
8	温度、湿度を適切に保つ	15.3%
9	寝る前にゲームやテレビなどのデジタル機器を使用しない	13.0%

◆ブルーエアが考える睡眠時の空気

一生の 3 分の 1 をも過ごすと言われている寝室では、布団やマットレスなどの寝具に発生するダニのフンや死がい、繊維由来のホコリが非常に多く発生します。また人の滞在時間が長いので髪の毛やフケや垢も増加し、湿度も高くダニの繁殖を促進しやすい環境です。寝返りを打つだけでもこれらが空間に舞い上がり、寝ている間に気づかず吸い込んでしまうため、寝室は家の中でもっとも空気が汚れ、体内に汚染物質を取り込んでしまいやすい場所のひとつです。

ブルーエアの空気清浄機は静音性に優れ、ダニ、ホコリそして PM2.5 や $0.03\mu\text{m}$ までのウイルスレベルの超微粒子まで 99%以上除去（※2）します。また、Blueair では Wi-Fi 機能を搭載したモデルと連携し空気質をモニタリングできるアプリを提供（※3）しており、こどもが過ごす空間の見えない空気の汚れもしっかりケアすることが可能です。

小さなこどもは大人の 2 倍近くの汚染物質を吸収する（※4）といわれています。ブルーエアでは 1 日の大半を室内で過ごす小さなこどもの空気環境の改善と啓発活動に取り組むため、「こどもの空気研究所」を立ち上げています。今後も引き続き、こどもを取り巻く空気環境について啓発を行ってまいります。

（※1）文部科学省 「H26 睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」より

（※2）【試験機関】暮らしの科学研究所(株)【試験方法】30m³試験空間にて Blueair Protect 7770i を運転させ、SMPS により粒子濃度の測定実施
【試験粒子】塩化カリウム(5w%水溶液)【試験機運転条件】Blueair Protect 7770i を「スピード 3」で運転
【試験結果】約 15 分で 30~100nm の超微粒子を 99%以上除去 *周囲環境(湿度・温度) 運転時間、フィルターの使用期間、劣化状況により異なります。

（※3）Wi-Fi 機能搭載モデル（Blueair Protect、DustMagnet、Classic xx90i）に対応。Blue 3000 シリーズ、Pure Fan Auto は対象外。

（※4）東京都福祉保健局／化学物質の子供ガイドライン「室内空気編」より／体重 1 kg あたりで比較した場合

◆調査概要

調査期間：2022 年 5 月 11 日（水）～5 月 12 日（木）

調査対象：全国の 4～6 歳の子供を持つ男女

調査人数：300 名

調査方法：インターネット調査

調査主体：セールス・オンデマンド株式会社

調査機関：株式会社ディーアンドエム

◆快眠セラピスト 三橋美穂（快眠セラピスト・睡眠環境プランナー）

寝具メーカーの研究開発部長を経て独立。これまでに 1 万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな合う枕がわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。主な著書に『眠トレ！ぐっすり眠ってすっきり目覚める 66 の新習慣』（三笠書房）ほか多数。

<https://sleeppeace.com/>

◆ブルーエア社について

「人は誰でも、きれいな空気を吸う権利がある。」ブルーエア社は創業者のこの思いをもとに 1996 年にスウェーデンで設立されて以来、高性能空気清浄技術を追求め、快適で安心できる空気環境を提供し続けています。空気清浄機専門メーカーとして、欧米や中国など世界 60 カ国以上で支持されています。一般家庭のみならず、病院や高級時計の工房、大手コンピューターメーカーのリペアセンター、大使館など、空気にこだわる組織でも導入されています。ブルーエアに関する詳細は、公式ウェブサイト（URL：<https://blueair.jp/>）をご確認ください。

※Blueair、Blueair ロゴ、ブルーエア、HEPASilent はスウェーデン Blueair 社の商標または登録商標です。

◆こどもの空気研究所

こどもの空気研究所は「Blueair」の CSR 活動である「Clean air for children」の一環としてこどもの室内空気環境を考え、改善するための研究を行っています。

こどもが汚染物質の多い空気環境で長く生活すると、気管支ぜんそくやアレルギー性皮膚炎などのアトピー性疾患の原因にもなりえると言われており、対応が必要となる重大な課題です。

人は 90%の時間を室内で過ごすと言われています。「こどもの空気研究所」は 1 日の大半を室内で過ごすこどもの未来を守るため、室内空気環境についての理解を深めるきっかけと、空気環境改善の大切さをお伝えし、きれいな空気を提供するための活動を行ってまいります。

◆セールス・オンデマンド株式会社について

セールス・オンデマンド株式会社は、2004 年設立以来、米国アイロボット社の日本総代理店として輸入・販売・サポートを行い、「ロボット掃除機 ルンバ」はロボット掃除機のベストセラー商品になりました（2017 年 3 月末でアイロボットジャパン合同会社にアイロボット事業を譲渡済み）。

2010 年よりスウェーデンのブルーエア社「ブルーエア空気清浄機」日本総代理店として、「発見・発創・発動で新たな価値を創造し、人や社会に『これ、いい!』を提供する」をビジョンに掲げ事業に取り組んでおります。