

こどもの睡眠の質に悩む親は約3人に2人！

「睡眠時間」だけでなく「寝つきが悪い・寝苦しそう」など睡眠全体の質に関する声も睡眠のリズムが乱れると、身長伸び悩みや学力低下などに影響すると専門家も警鐘
～寝室の空気を見直し質の高い睡眠環境に整えましょう～



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、9月3日の秋の睡眠の日に向けて、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、2023年8月3日（木）から8月4日（金）の間で、未就学児（0～5歳）のこどもを持つ既婚男女に、こどもの睡眠に関する調査を実施いたしました。

◆調査結果のポイント

- 未就学児のこどもを持つ親の約3人に2人がこどもの睡眠の質に悩みを抱えていた。悩みの1位は「夜寝る時間が遅い」であるものの、「寝つきが悪い」「寝起き直後機嫌が悪い」「鼻が詰まって寝苦しそう」「いびき」などにも多くの方が悩んでいた。
- こどもの睡眠に関して悩んでいても、改善のための対策をしていない人が約7割。
- 寝室の空気が汚れていると感じている人は27.6%いるが、睡眠の質を改善する目的で寝室に空気清浄機を設置している人は12.7%に留まる結果に。

こどもの成長に良質な睡眠は欠かせません！

年齢に応じた適正な睡眠時間をとるだけでなく、睡眠中のリズムを整え、質を高める事も重要。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」です。

近年、日本のこどもの睡眠時間が世界と比べて短いと言われていますが、年齢に応じた適切な睡眠時間をとるだけでなく、睡眠中のリズムを整え、質を高めることも非常に重要です。睡眠の質が下がると、集中力や記憶力が低下し、学力にも影響を及ぼします。また、身長伸び悩みなど身体の成長にも影響があります。良質な睡眠の条件は、「①体内時計が整っていること」「②日中は活動的に過ごすこと」「③体温のメリハリがあること」「④リラックスしていること」「⑤寝室が快適であること」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大切で、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、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

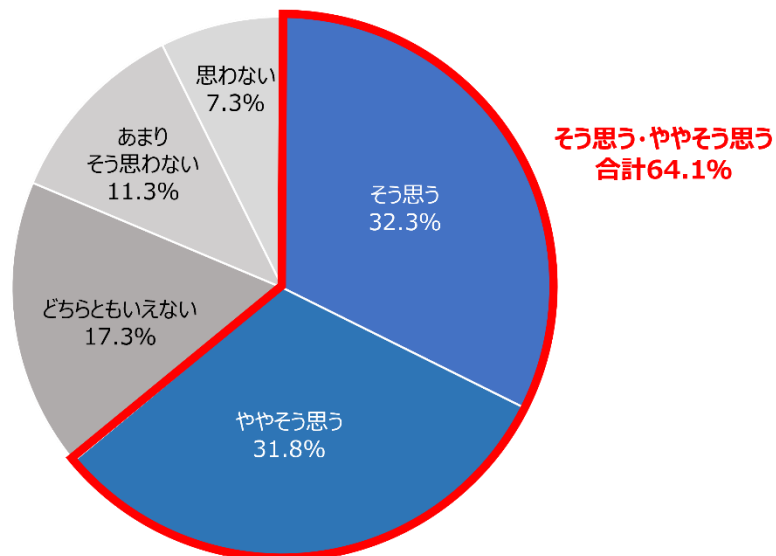
◆調査詳細

- ▶ 未就学児のこどもを持つ親の約3人に2人がこどもの睡眠の質に悩みを抱えていた。

悩みの1位は「夜寝る時間が遅い」であるものの、「寝つきが悪い」「寝起き直後機嫌が悪い」「鼻が詰まって寝苦しそう」「いびき」などにも多くの方が悩んでいた。

調査では、こどもの睡眠の質が気になる親が「そう思う(32.3%)」「ややそう思う(31.8%)」を合わせ、64.1%の結果となり、約3人に2人いることが分かりました。具体的な睡眠に関する悩みに対しては、「夜寝る時間が遅い(34.7%)」が1位となるが、2位以降では、「寝つきが悪い(23.7%)」「寝起き直後機嫌が悪い(13.3%)」「鼻が詰まって寝苦しそう(13.0%)」「いびき(8.5%)」となり、寝る時間だけでなく、睡眠中の質に関して悩みを抱えているという結果になりました。

Qあなたのこどもの睡眠の質が気になりますか？



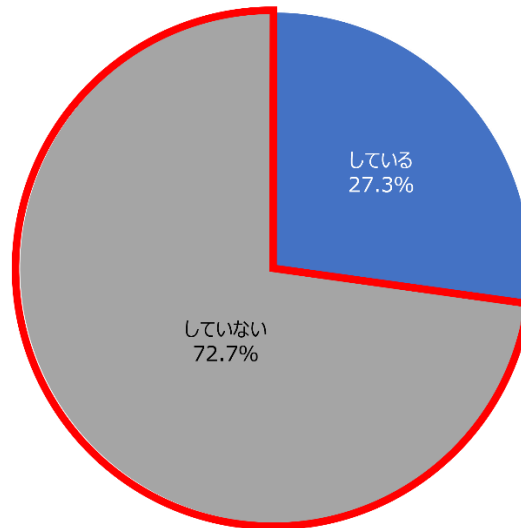
Qあなたのこどもの睡眠の悩みについて当てはまるものを教えてください（MA）

| | | |
|---|-------------|-------|
| 1 | 夜寝る時間が遅い | 34.7% |
| 2 | 寝つきが悪い | 23.7% |
| 3 | 寝起き直後機嫌が悪い | 13.3% |
| 4 | 鼻が詰まって寝苦しそう | 13.0% |
| 5 | いびき | 8.3% |

※上位5位までを記載

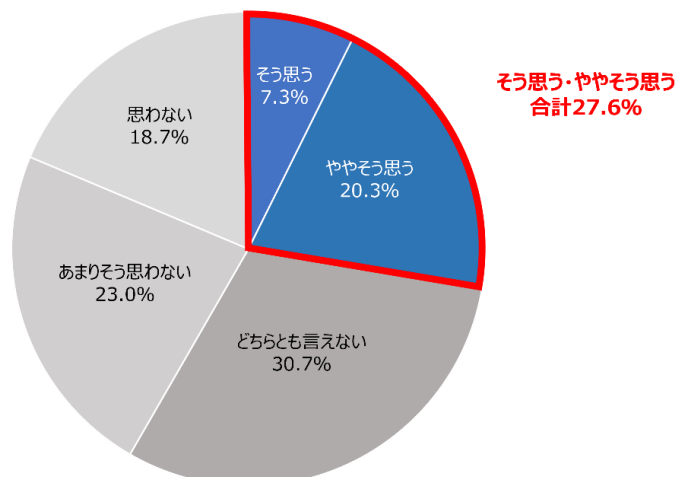
- こどもの睡眠に関して悩みがあっても、改善のための対策をしていない人が約7割。

Qあなたのこどもの睡眠の悩みについて、改善のための対策を行っていますか？



- 寝室の空気が汚れていると感じている人は 27.6%いるが、睡眠の質を改善する目的で寝室に空気清浄機を設置している人は 12.7%に留まる結果に。

Q寝室の空気が汚れていると思いますか？



Qあなたのこどもの睡眠の質を改善する対策として何をしていますか？（MA）

| | | |
|---|-------------------|-------|
| 1 | 温度／湿度を見直す | 41.3% |
| 2 | 照度を暗くする | 40.0% |
| 3 | 音を静かにする | 32.7% |
| 3 | 特に何もしていない | 32.7% |
| 5 | 寝具を見直す | 14.0% |
| 6 | 空気清浄機を置く | 12.7% |
| 6 | 空気の換気をする | 12.7% |
| 8 | 睡眠しやすいような飲食を取り入れる | 3.3% |
| 9 | その他 | 2.0% |

◆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。

ブルーエア空気清浄機のフラッグシップモデル「Blueair Protect」は、 $0.03\mu\text{m}$ というウイルスレベルの超微粒子まで99.99%以上除去（※1）し、さらにフィルターに捕集したウイルス・菌を抑制（※2）（※3）。部屋のすみずみまできれいな空気があつという間に行き渡ります。花粉、ウイルス、ダニ、ハウスダスト、ペットの毛やフケ、ニオイなどさまざまな空気リスクから守ります。こどもが過ごす空間の有害物質や気になるニオイもしっかりケアすることが可能です。

搭載フィルターで除去できる主な物質



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のため、2019年より「こどもの空気研究所」を立ち上げ、継続的な発信を通じた啓発活動を行っています。

◆ブルーエアのスタンダードシリーズ「Blueair Classic」が最大約6万円お得になる55%OFFセールを9月1日（金）から10月16日（月）まで実施！

きれいな空気をもたらす快適な毎日を提案すべく、年間を通してブルーエア公式サイト

(blueair.jp) では、様々なキャンペーンを実施しております。この度は9月1日(金)から10月16日(月)まで、ブルーエア Classic セールを開催いたします。

【Blueair Classic】

「Blueair Classic」は確かな清浄性能と、Wi-Fi 機能によるスマート操作を兼ね備えた長く愛されるロングセラー製品です。「HEPASilent®テクノロジー」で空気中の花粉、ハウスダスト、PM2.5、ウイルスなど 0.1 μ m 以上の微粒子を 99.97% (*1)、ハイスピード清浄します。また、専用アプリを通じた遠隔操作や空気の観測など便利な機能も充実しています。



取扱店舗：公式ブルーエアストア限定

販売期間：2023年9月1日(金)～2023年10月16日(月) 23:59

対象製品：Classic 690i/Classic 605/Classic 490i/Classic 405

Classic セール詳細・ご購入⇒<https://store.blueair.jp/category/SALE>

(※1) 【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30分で30~100nmの超微粒子を99.99%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。

(※2) 【試験機関】Vkan Certification & Testing Co.,Ltd. 【対象】1種類の菌 【試験方法】試験室(30 m³)において1種類の菌を含んだ懸濁液を噴霧し、Blueair Protect 7770i を運転させ菌をフィルターに捕集。試験機の GermShield™ モードを ON にして温湿度チャンパー(10 m³)の中で24時間運転後、フィルターから菌を採取した。【試験結果】24時間で87.33%抑制(WTS2020-19917) 密閉した試験空間での効果であり、実使用空間での実証結果ではありません。

(※3) 【試験機関】Guangdong Detection Center of Microbiology 【対象】1種類のウイルス 【試験方法】試験室(30 m³)において1種類のウイルスを含んだ懸濁液を噴霧し、Blueair Protect 7710i を運転させウイルスをフィルターに捕集させた。試験機の GermShield™ モードを ON にして温湿度チャンパー(10 m³)の中で24時間運転後、フィルターからウイルスを採取した。【試験結果】24時間で99.8%抑制(2020FM24061R01E) 密閉した試験空間での効果であり、実使用空間での実証結果ではありません。

(※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1kgあたりで比較した場合

◆調査概要

調査期間：2023年8月3日(木)～8月4日(金)

調査対象：全国の0～5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。著書に『眠りのさじ加減 65 歳からのやさしい睡眠法』（青志社）ほか多数。<https://sleepeace.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。

<本件に関するお問い合わせ>

セールス・オンデマンド株式会社 ブルーエア PR 事務局（オズマピーアール内）
担当：神宮・久保木・鳥居 MAIL：sodc_pr@ozma.co.jp