

59%が「冷え性」を自覚、うち 44%が「睡眠に不満」

冷えを感じる部位 1 位「足先」就寝時の足先の冷えが原因で、困った経験がある人が 85%

20 代～50 代の男女 964 名を対象に 『冷えと睡眠に関する調査』を実施

- 59%が「冷え性」を自覚 冷え性を自覚している人のうち 44%が「睡眠の質」に不満がある
- 冷えを感じる部位トップは「足先」
- 足先の冷えが原因で「なかなか寝付けなかった」「寒さで夜中に目が覚めた」などの悩みを経験

魔法びんのグローバル企業として、人と社会に快適で環境にもやさしいライフスタイルを提案するサーモス株式会社（本社：東京都港区 社長：片岡 有二）は、20 代～50 代の男女 964 名を対象に『冷えと睡眠に関する調査』を実施しました。

<調査概要>

調査期間：2025 年 11 月 4 日（火）～11 月 5 日（水）

調査対象：全国の 20 代、30 代、40 代、50 代の男女計 964 名

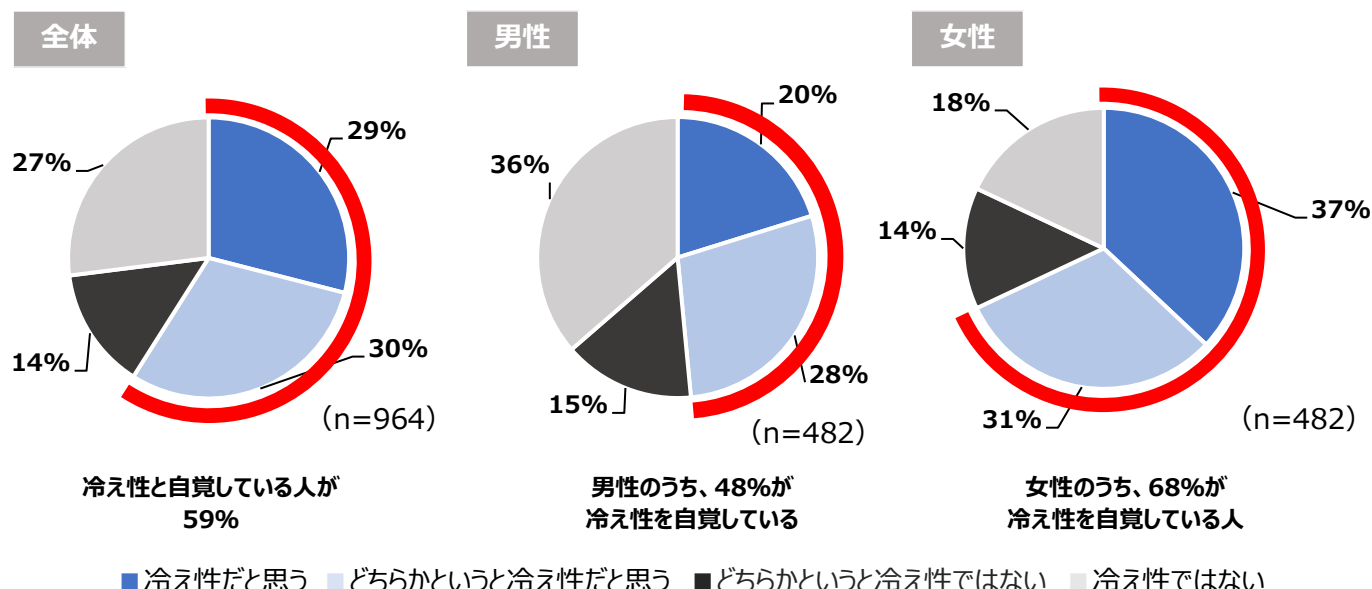
調査方法：インターネット調査

※小数点第一位または第二位を四捨五入しているため、構成比の合計が 100%にならない場合がございます。

■男性のうち 48%、女性の 68%が自身を冷え性だと認識していることが明らかに

サーモスが行った『冷えと睡眠に関する調査』にて「あなたは、自身が冷え性だと思いますか？」と尋ねたところ、男性のうち 48%、女性のうち 68%が「冷え性だと思う」「どちらかといえば冷え性だと思う」と回答しました。

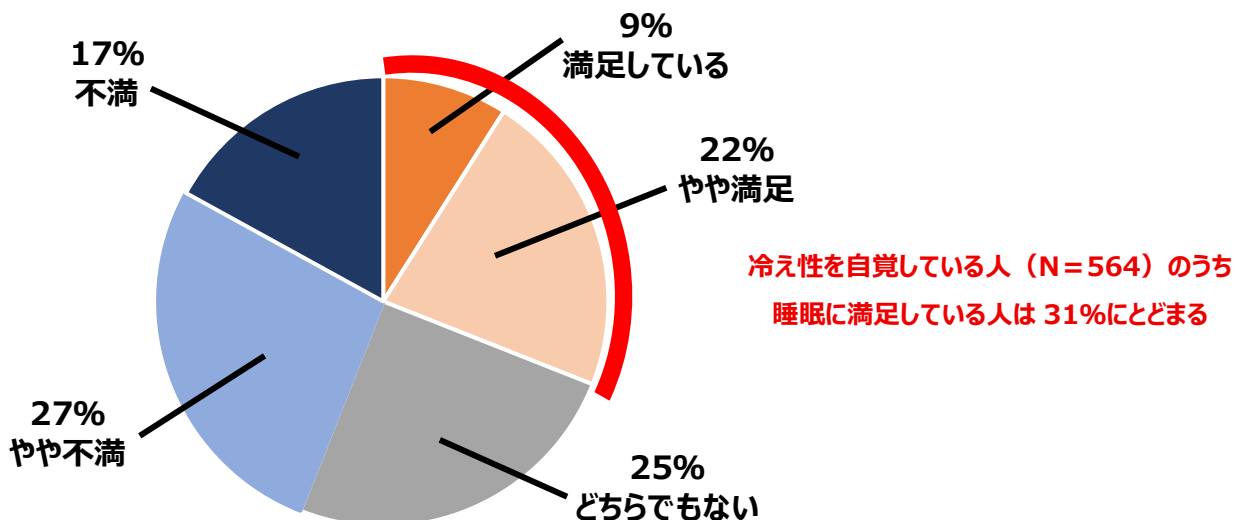
Q.1 あなたは、自身が冷え性だと思いますか？（単数回答／N＝964）



■ 冷え性を自覚している人のうち、44%が睡眠に不満があることが判明

さらに「あなたのご自身の睡眠の質に、どの程度満足していますか？」という問いに対して、自身を冷え性と自覚している人のうち、「満足している」「やや満足している」と回答した人は31%にとどまりました。

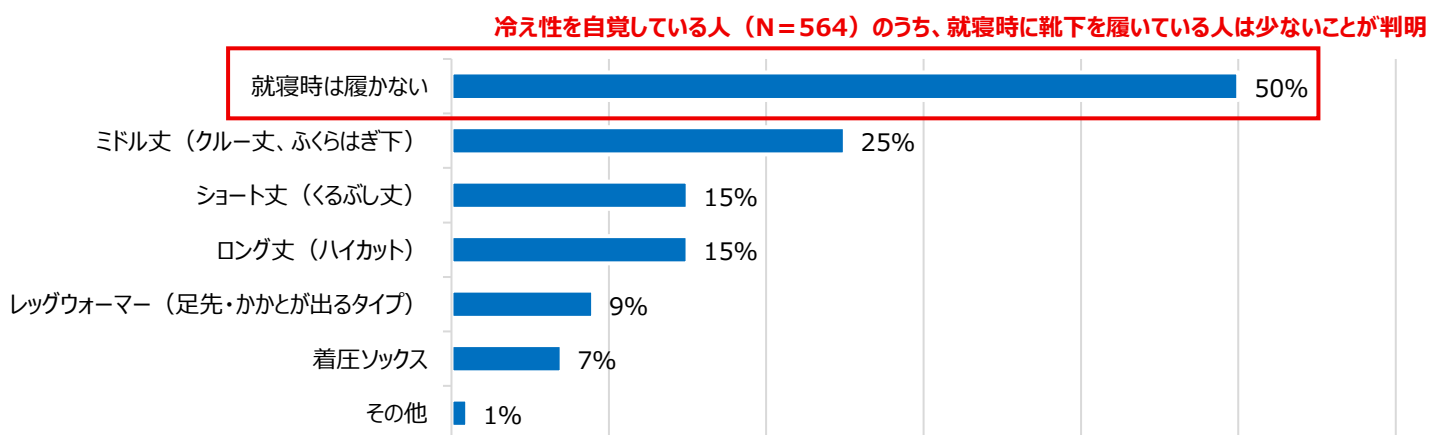
Q.2 あなたはご自身の睡眠の質に、どの程度満足していますか？（単数回答／N=564）



■ 冷え性を自覚している人の中で、就寝時に靴下を履いていない人が多い

冬の就寝時の靴下着用について尋ねたところ、564名の冷え性を自覚している人のうち「就寝時は履かない」という回答した人が50%である280名という結果となりました。

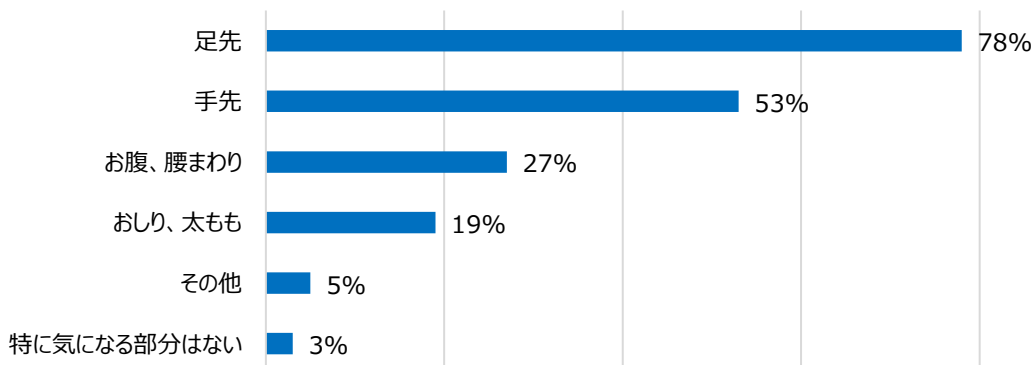
Q.3 あなたは冬の就寝時に靴下を履きますか？履く場合、どのような靴下を履いていますか？（複数回答／N=564）



■ 冷えを感じる部位のトップは「足先」で78%、足先の冷えを自覚している

冷え性を自覚している人である564名に「冬に冷えが気になる身体の部位」について尋ねたところ「足先」と回答する人が最も多く、78%という結果となりました。続いて「手先」「お腹、腰まわり」と続けました。

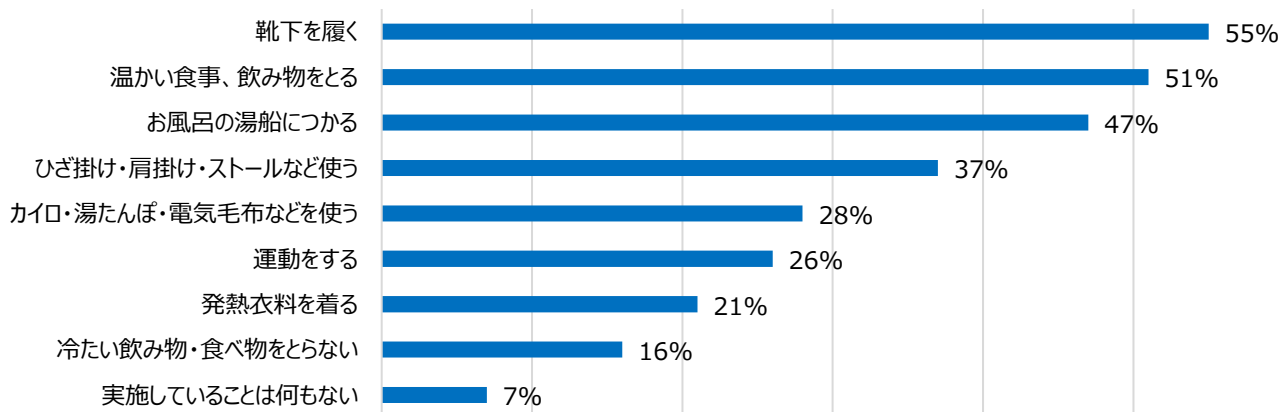
Q.4 冬に冷えが気になる身体の部位（複数回答／N=564）



■ 冷え対策で「靴下を履く」人が多いにもかかわらず、靴下を履くタイミングは「冷えを感じた時」

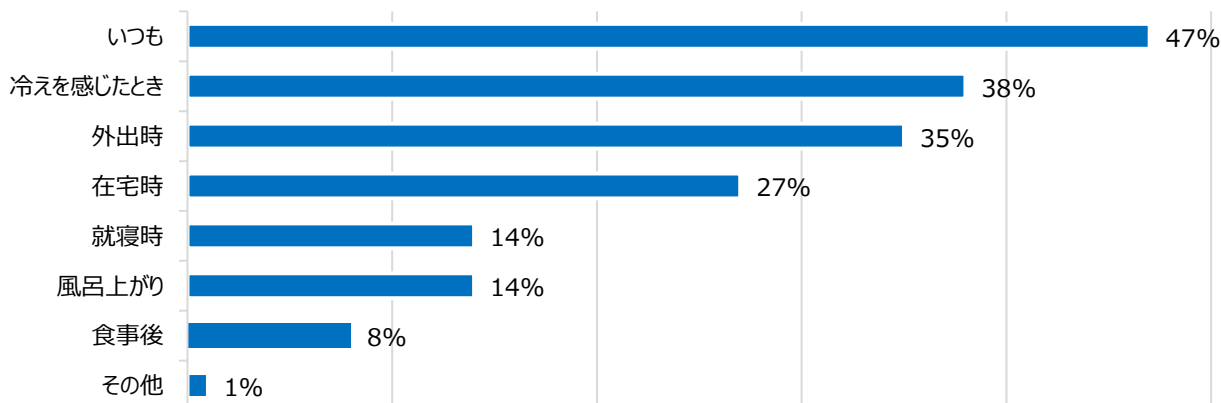
続いて、冷え性を自覚している人に「どのような冷え対策をしていますか？」と尋ねたところ、「靴下を履く」55%、「温かい食事、飲み物をとる」51%、「お風呂の湯船につかる」が47%という結果になりました。

Q.5 どのような冷え対策をしていますか？（複数回答／N=564）



さらに「冷え対策として靴下を履く」と回答した 311 名に「冷え対策として、いつ（どのようなシーンで）靴下を履いていますか？」と質問したところ 47%が「いつも」と回答。続いて「冷えを感じたとき」「外出時」と続く回答結果となりました。

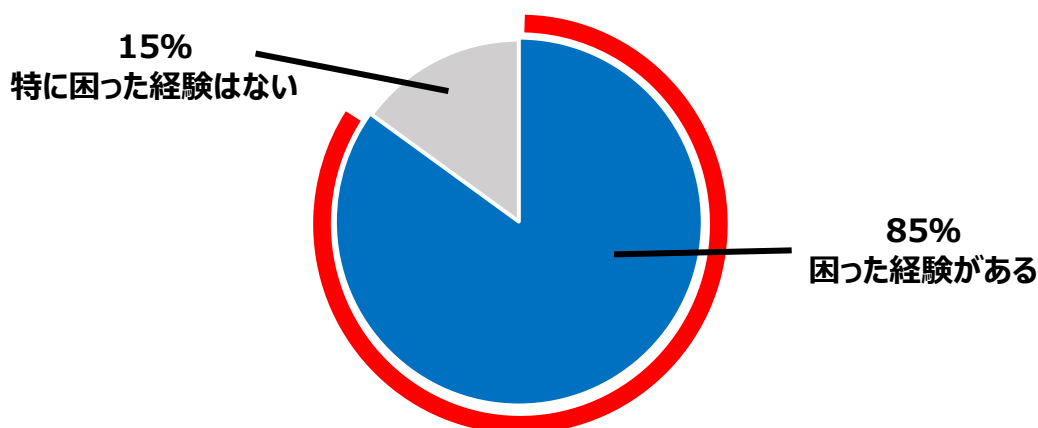
Q.6 冷え対策として、いつ（どのようなシーンで）靴下を履いていますか？（複数回答／N=311）



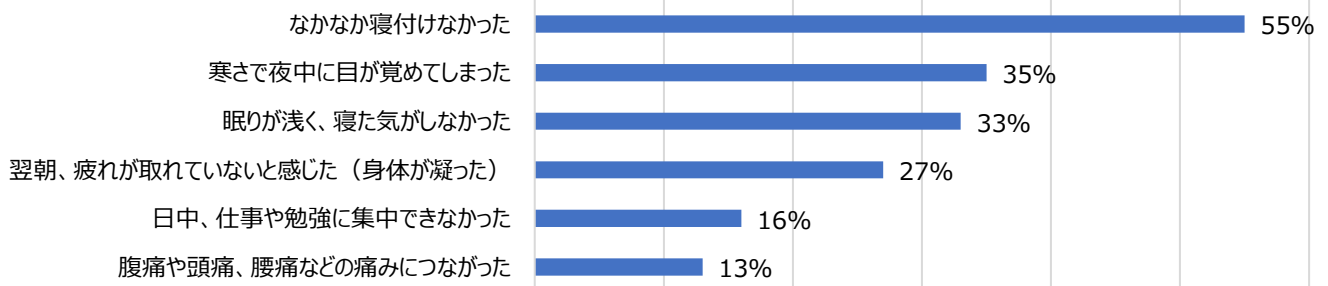
■ 就寝時の足先の冷えが原因で、困った経験がある人が 85%

足先の冷えが気になる人の中で、冷え対策として「靴下を履いている」人に「就寝時の足先の冷えが原因で困った経験があるか」質問したところ 311 名のうち、85%が「就寝時の足先の冷えが原因で、困った経験はある」と回答。困った経験があると回答した方は「なかなか寝付けなかった」「寒さで夜中に目が覚めてしまった」などと挙げる人が多い結果となりました。

Q.7 就寝時の足先の冷えが原因で、困った経験はありますか？（複数回答／N=311）



Q.8 「困った経験がある」と回答した人の理由（複数回答／N=263）



■ 温活に知見のあるイシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生のコメント



イシハラクリニック 副院長 石原 新菜先生 プロフィール

イシハラクリニック副院長、ヒポクラテック・サナトリウム副施設長、健康ソムリエ講師

1980 年 長崎市生まれ。幼少期をスイスで過ごし、帰国後は伊豆の緑豊かな環境に育つ。現在は父の経営するクリニックで漢方薬処方を中心とする診療を行うかたわら、テレビ・ラジオへの出演や、執筆、講演活動なども積極的に行い、「腹巻」や「生姜」などによる美容と健康増進の効果を広めることに尽力している。2 児の母。

【石原 新菜先生 コメント】

■ 身体の冷えと睡眠の関係性

人は入眠前に深部体温がわずかに下がると、自然に眠りに入りやすくなります。一方、手足が冷えやすい人は体幹の熱を末端へ放散しにくく、深部体温が下がりにくい傾向があります。その結果、寝つきが悪くなり、睡眠の質も低下しがちです。冷え性の人にはもともと末端が冷えているため、深部体温を十分に下げることができず、入眠が妨げられます。そこで、就寝前に手足を心地よく温めて血流を促すと、熱の放散が進み、体温調節がスムーズになります。具体的には、就寝の 1～1.5 時間前に約 41℃の湯舟に約 15 分入浴し、入浴で上がった体温が下がってくるタイミング（入浴後約 1～1.5 時間）で眠りにつくのがおすすめです。

■ 足元の冷えは、良質な睡眠を妨げる

足先は心臓から最も遠く、血流が届きにくいいため体温が低くなりがちです。脇の下が約 36℃に対し、足先は平常時でも約 28℃と大きな差が生じます。とくに冷え性の方はこの差が拡大しやすく、足元の冷えにより深部体温の調節が乱れてしまい、入眠まで時間がかかる傾向があります。

睡眠の質を保つには「足元を冷やさない」ことが重要です。冷え性でも、体を温める機能そのものが失われているわけではありません。就寝前を中心に足元を適度に温めて血流を促しましょう。**冷えを自覚してから対策するので遅れがちで、足元の冷えは気づきにくい**ため、**日常的な予防が大切です。**室内では保温性の高い靴下などを活用し、足先を冷やさない状態を保つことが、良質な眠りへの第一歩になります。

■ 快適な睡眠のために、自分に合った靴下を選ぼう

快適な睡眠には、足元を心地よく保つことが大切です。就寝時は、起毛で肌触りがやさしく、締め付けの少ない靴下がおすすです。きつい靴下は血流を妨げやすいため、ゆったりフィットを選びましょう。起毛素材は保温性に加え、足を包み込む安心感がリラックスにつながります。

冷え性の方は足元の血流が滞りやすく、就寝中にどんどん冷えていく人もいますので、ゆったりとした靴下を着用するとよいでしょう。

ただし、足元に熱がこもると寝つきにくいタイプの人もあります。その場合は、つま先が開いたレッグウォーマーなどで足首・ふくらはぎを温めつつ、余分な熱を逃がす工夫が有効です。**体質や好みに合った“寝るための靴下”を選ぶことで、足元から眠りの環境を整えられます。**たとえば、&ONDO の「極起毛」のように柔らかく着用感のよいタイプは、就寝時にも適しています。



■サーモスが展開するアパレル小物ブランド「&ONDO」

サーモスが展開するアパレル小物ブランド「&ONDO」のメインアイテム「起毛であったかルームソックス」は、独自開発した毛足の長い極起毛が特長で、魔法びんのような保温効果を実現します。

起毛タイプの靴下は、中性洗剤を使用し、低温で洗濯するのがおすすめです。洗濯時は短時間で脱水し、洗濯ネットを使用。さらに日陰で干すことで、素材を傷めにくく、快適なはき心地が長く続きます。



&ONDO の極起毛
魔法びんの保温効果から着想を得て開発した保温性のある起毛

▼ &ONDO 公式 Web ページ

<https://www.shopthermos.jp/shop/brand/andondo/>