

湿度が高くなる季節、気になることは？

～6割が梅雨時「湿度がとても気になる」、湿度の悩みは…？～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第181号として、湿気に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ 年代が上がるほど“湿度が気になる”！

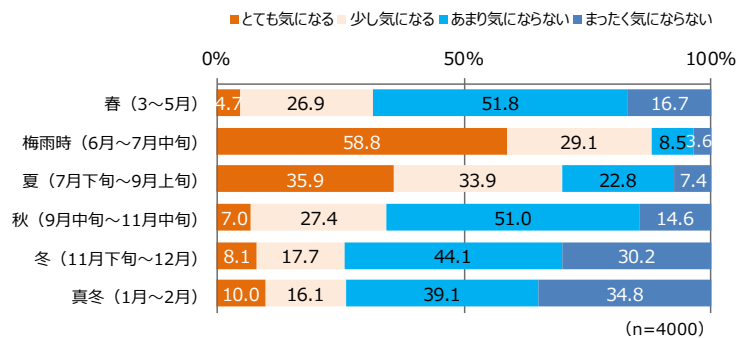
6月が近づき、「すでに梅雨入りした」という地域も出てきました。この時期、「ジメジメして鬱陶しい」「洗濯物が乾かない」「外出が億劫になる」など、ネガティブな感情が湧いてきがちです。その一方で、梅雨は農作物の育成に不可欠な“恵みの雨”をもたらす重要な季節であるほか、「乾燥肌なので、肌がうるおって調子がよい」と感じる人もいでしょう。そこで今回は、湿気に対する意識や対策法など、いろいろと質問してみました。

地域ごとの差はあるものの、日本では空気中の湿度は季節によって異なります。そこで、【季節ごとの湿気の気になり具合】を聞いてみました(図表1)。最も多くの人が「気になる」としたのは、やはり“梅雨時”。「とても」58.8%と「少し」29.1%を合わせると約9割にのぼりました。これに続くのが“夏”で、「とても」35.9%・「少し」33.9%の合計で7割に。約3カ月におよぶ多湿の季節を控える今、身構えている人もいでしょう。エリア別では(図表非掲示)、「とても気になる」の比率は“梅雨時”には東北55.9%から九州・沖縄58.7%まで軒並み過半数ですが、梅雨がない北海道が唯一29.7%と低値にとどまりました。また全般では湿気が低い冬や真冬でも、北陸(冬20.0%・真冬18.6%)、甲信越(14.5%・19.1%)、東北(12.9%・16.7%)など降雪量が多い地域では「とても気になる」が高値であるのは納得できますね。

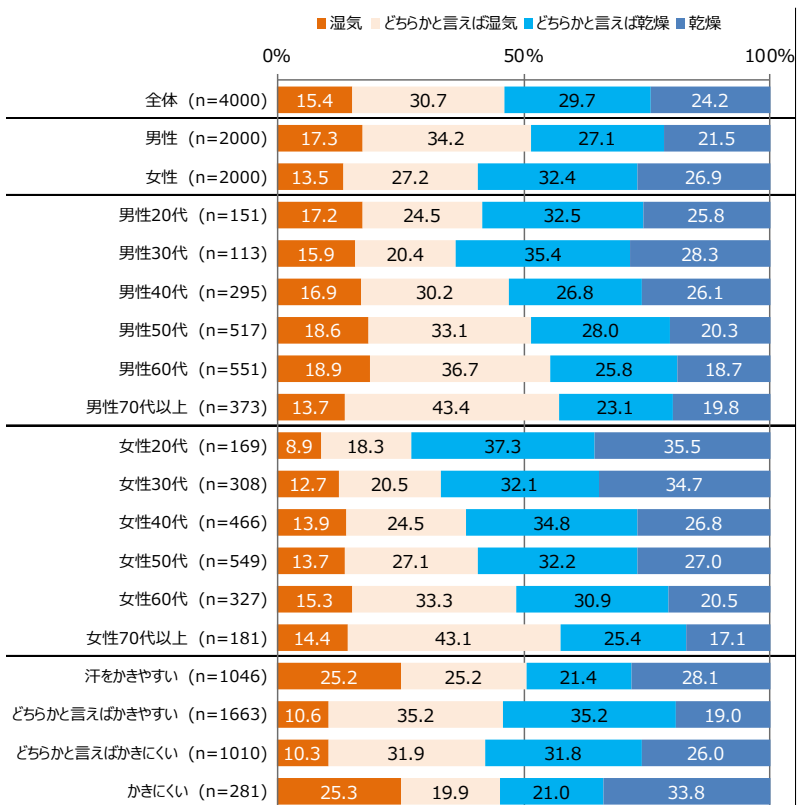
【空気の乾燥と湿気のどちらが気になるか】もたずねたところ(図表2)、「湿気」(「どちらかと言えば」を含む)46.1%、「乾燥」(同)53.9%と、乾燥が気になる人のほうが若干多い結果に。性別では、男性は半数超が「湿気」、女性は6割近くが「乾燥」と差が。女性は“乾燥はお肌の大敵”と考える人が多いのでしょうか。性年代別では、男女とも年代が上がるほど「湿気」が気になる傾向がみられ、男性50代以上、女性は70代以上では過半数に。汗のかきやすさ別では“かきにくい”人の25%が「湿気」と回答。汗が出にくい体質だと“熱が体にこもってしまうので湿気が気になる”というのもあるのかもしれない。

図表1 「季節ごとに湿気がどれくらい気になりますか」

への回答



図表2 「空気の“乾燥”と“湿気”のどちらが気になりますか」への回答(性年代別、汗のかきやすさ別)

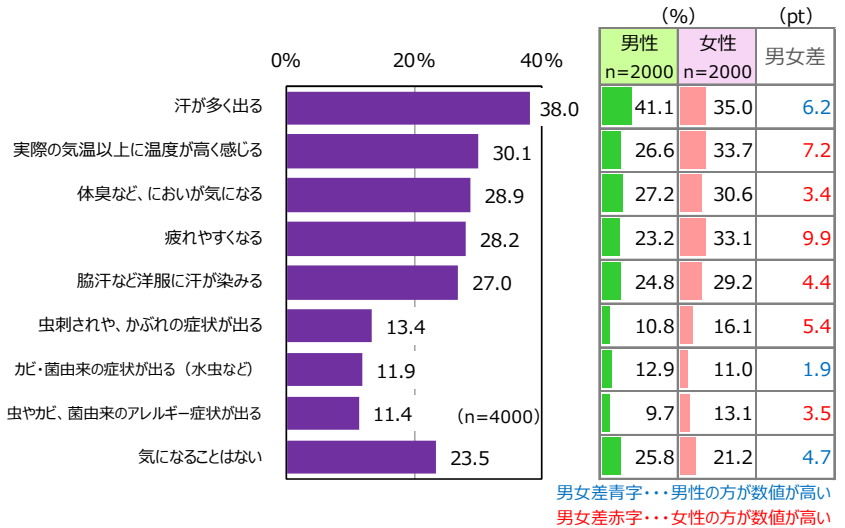


■ 外出時、やはり気になるのは「汗」

湿気が多い季節は、体調面でもさまざま気になります。そこで、【湿気が多いときに体調面で気になること】を聞いてみました(図表3)。最も多くの方が挙げたのが「汗が多く出る」38.0%、やはり“湿度”と“汗”は切っても切り離せないもの、ということのようです。以下、「実際の気温以上に温度が高く感じる」30.1%、「体臭など、においが気になる」28.9%、「疲れやすくなる」28.2%、「脇汗など洋服に汗が染みる」27.0%と続きました。「虫刺されや、かぶれ」など虫やカビ・菌が原因となる不快感や症状はいずれも1割程度にとどまり、意外に少ないですね。「気になることはない」という人も23.5%いました。

性別では、「汗が多く出る」が男女ともトップですが、男性の方が6.2ポイント上回っています。2位は男性が「体臭など、におい」、女性が「気温が高く感じる」と差が出ました。1・2位の差は男性13.9ポイントと大きく開きましたが、女性は1.3ポイントと差がほとんどないうえ、5位の「汗染み」までの差も5.8ポイントに収まっています(男性は17.9ポイント)。男性は2位の「におい」も含め、汗にまつわる事象が気になる傾向がある、女性は汗関連に加え、「体感温度」や「疲れ」といった体調変化や不快感も含めて気になることが多い、と言えます。

図表3 「湿気が多いとき、体調面でどんなことが気になりますか」についての回答(上位10項目)



■ 男性は「飲み物」、女性は「制汗スプレー」で湿度対策

湿度が気になっても、外出時には対応できることが限られてしまいがちです。こうした【外出時に湿度対策として使っている物や行っていること】を聞いたところ(図表4)、47.4%が挙げたのは「ハンカチ・タオルで汗をぬぐう」という最も基本的ともいえる方法でした。以下、「冷たい飲み物を飲む」36.0%、「うちわ・扇子を使う」32.6%と、体の内側と外側から調整する方法、さらに「制汗スプレーを使う」31.0%と続き、近年注目されている「冷感素材や吸汗性などのインナー・洋服を着る」も4分の1の人が実施していました。性別では、男性は全体と同じ傾向を示していますが、女性では「汗をぬぐう」「制汗スプレー」「冷たい飲み物」がベスト3となり、顔ぶれに少し変化が。女性のほうが軒並み高率であるなか、唯一男性が上回るのは「冷たい飲み物」(37.2%vs34.9%)。汗をぬぐいつつ、冷たい飲み物でジメジメを吹き飛ばしている様子が目に浮かびます。また「対策はしていない」は男性25.5%・女性18.6%と、自然体で過ごしている人も一定数いることがわかりました。

さらに性年代別で細かくみると、「冷たい飲み物」は30代男性が43.4%と突出しているものの、各年代で30%台と安定的な支持を集めました。「汗をぬぐう」と「うちわ・扇子」は高齢層、なかでも60代以上の女性で高値となりました。これ以下の年代だと、「制汗スプレー」は30~50代、「冷感素材や吸汗性などのインナー・洋服」は50~60代のいずれも女性が主力層に。また全体では7位・7.8%にとどまる「汗取りパッド」ですが、女性の1割、特に20代は19%、また40代と70代以上でも12%台と、全年代で1割前後の人が使っていました。

図表4 「外出時に、湿気対策のために使っている物・行っていることはなんですか」についての回答(性年代別)

	n=	ハンカチ・タオルで汗をぬぐう	冷たい飲み物を飲む	うちわ・扇子を使う	制汗スプレーを使う	冷感素材や吸汗性などのインナー・洋服を着る	携帯扇風機を使う	汗取りパッドを使う	保冷剤・冷却剤を使う	アロマのスプレーなどをを使う	対策はしていない
全体	3061	47.4	36.0	32.6	31.0	26.4	12.7	7.8	7.1	5.4	22.0
性別											
男性	1484	43.9	37.2	30.5	22.2	20.7	11.5	4.6	5.9	4.0	25.5
女性	1577	50.8	34.9	34.7	39.3	31.8	13.9	10.7	8.2	6.7	18.6
性年代別											
男性20代	109	32.1	36.7	20.2	31.2	16.5	17.4	8.3	8.3	9.2	26.6
男性30代	76	30.3	43.4	23.7	19.7	15.8	11.8	3.9	5.3	6.6	25.0
男性40代	226	44.7	35.0	27.4	28.3	21.2	12.8	6.6	10.2	4.9	25.7
男性50代	392	40.8	39.8	29.1	26.5	20.7	11.7	3.3	4.6	3.6	25.8
男性60代	412	43.4	35.9	29.6	20.4	21.8	9.2	4.9	5.1	3.9	25.2
男性70代以上	269	56.9	35.7	42.4	10.4	21.6	10.8	3.3	4.5	1.1	25.3
女性20代	126	36.5	34.9	19.8	33.3	23.8	12.7	19.0	7.9	7.9	23.8
女性30代	234	39.7	37.2	23.9	38.9	29.9	15.0	9.8	11.1	7.3	25.6
女性40代	381	44.4	33.6	28.1	46.5	30.4	14.2	12.3	6.3	7.1	19.4
女性50代	449	56.1	34.3	37.2	41.4	33.2	14.7	8.2	8.9	7.8	16.0
女性60代	257	62.6	35.4	47.1	35.8	37.7	13.6	8.6	8.2	3.5	15.2
女性70代以上	130	61.5	36.2	54.6	23.8	30.0	10.0	12.3	6.9	5.4	13.8

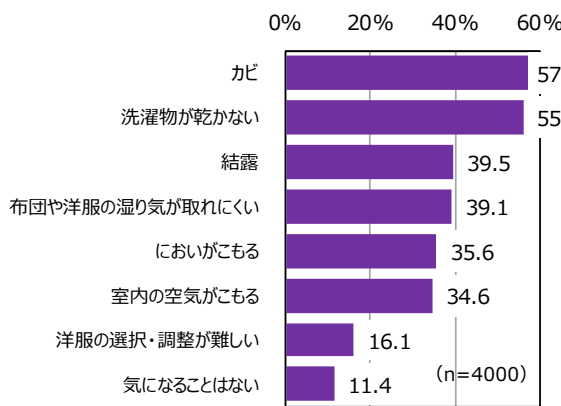
全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

■ 「カビ」「洗濯物」…自宅で気になるのは？

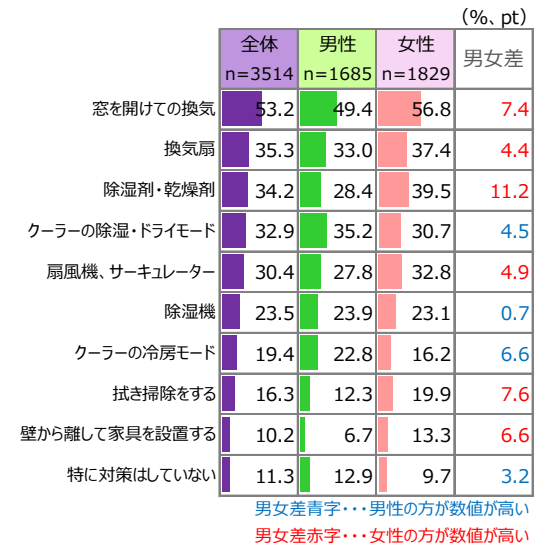
【湿気が多いときに住居・生活面で気になること】も聞いてみたところ(図表5)、「カビ」が57.9%でトップに。風通しの悪い場所や北向きの部屋、押し入れの中など、湿気が多い季節はカビが気になりますよね。これに僅差の55.9%で続いたのが「洗濯物が乾かない」。“雨の日に部屋中が洗濯物でいっぱい”という経験は、多くの人が持っているのではないのでしょうか。さらに「結露」「布団や洋服の湿り気が取れにくい」は4割、「においがこもる」「部屋の空気がこもる」も3分の1の人が挙げました。

【家の中の湿気対策として実施していること】もたずねてみました(図表6)。最多だったのは「窓を開けての換気」53.2%と、半数以上が基本的な対策を挙げました。これに「換気扇」35.3%、スポットへの対応策である「除湿剤・乾燥剤」34.2%と続きました。クーラーの使用では「除湿・ドライモード」32.9%、「冷房モード」19.4%と、湿気にも“冷房”で対処する人が一定数いることがわかりました。性別では、男女とも「窓開け換気」が最多ですが、2位は男性が「クーラーの除湿・ドライモード」、女性は「除湿剤・乾燥剤」と差が。男性は自らの快適性を、女性は居住環境の湿度コントロールを重視する傾向がある、ということなのでしょう。

図表5 「湿気が多いとき、住居・生活面でどんなことが気になりますか」への回答(複数回答)



図表6 「家の中で、湿気対策のために使っているもの・行っていることはなんですか」への回答(複数回答)

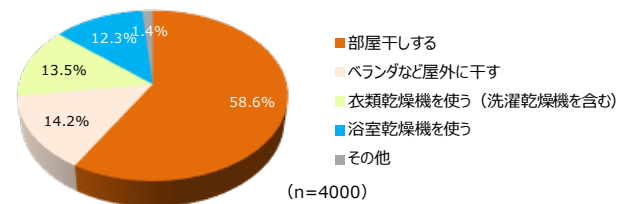


■ いまや“室内干し用洗剤を常用”が多数派に

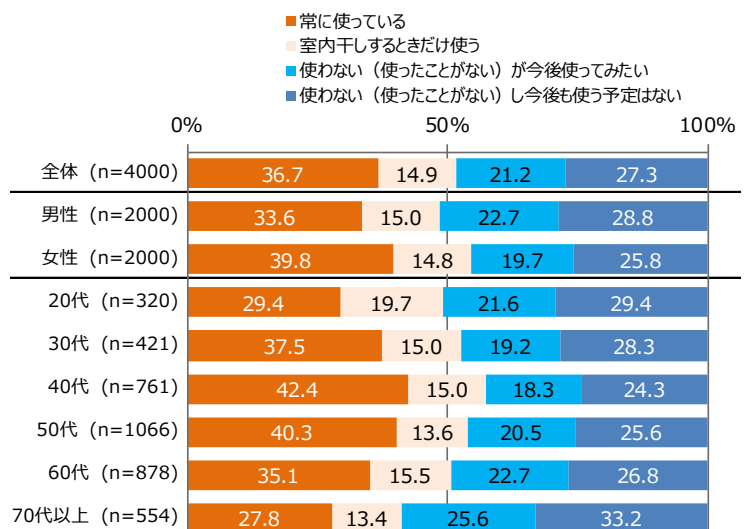
図表5でみたように、湿度が多いときに半数以上の人々が「洗濯物が乾かない」ことを気にしています。では【梅雨時や雨の日の洗濯干しをどうしている】のでしょうか(図表7)。58.6%と過半数が「部屋干し」と答えたのは納得ですが、「ベランダなど屋外に干す」も14.2%と意外に多いですね。室内に湿気がこもるのを避けるため、“ある程度の雨なら外に干そう”という考えでしょうか。「衣類乾燥機」や「浴室乾燥機」という“文明の利器”を使う人も4分の1にのびりました。

洗濯物を部屋干しすると、生乾きのにおいや雑菌が気になるもの。これらの解決策のひとつとして【室内干し用の洗剤や柔軟剤を使っているか】もたずねたところ(図表8)、最も多かったのが「常に使っている」36.7%。季節・天候に関わらず部屋干しをする人も多いのかもしれませんが、また、「室内干しするときだけ」の“使い分け派”も15%、「使わない(使っていない)が今後使ってみよう」と興味を示す人も2割強にのびりました。年代別では、「常に」派が30代以下の若年層より40代・50代で高値を示しているのは興味があるところ。一方で「今後も使う予定はない」としたのは、保守的な考えからか70代以上が33.2%と最多であるほか、20代も29.4%と高値なのが少し意外ですね。

図表7 「梅雨時や雨の日の洗濯干しをどうしていますか」への回答(主に行っているもの)



図表8 「梅雨時や雨の日に洗濯する際に室内干し用の洗剤や柔軟剤を使っていますか」への回答(男女・年代別)



■ 日本の風土と切り離せない湿度…だからこそ

最後に、湿気について困っていることや対策で行っていることなど自由に書いてもらいました。湿気で困ることとして多くの方が挙げたのが「洗濯」。乾燥機を完備している家庭が増えているとはいえ、“晴れ間に洗濯しようにもタイミングが合わない”“部屋干しの洗濯物にサーキュレーターで風を当てて乾かした”などは、誰も経験したことがあるでしょう。また「だるい」「やる気がでない」「気分が上がらない」といった湿気が心身面に及ぼす影響も多くの方がありました。その一方で「気にならない」という人も一定数おり、もはや“諦観の境地”ともいえる声も。これからの季節、湿度対策を施してうまく付き合いながら乗り切っていきましょう。

《湿気が多いときに困っていること、湿気対策で行っていることなど》

【 湿気で感じる不快感、体の不調 】

- 梅雨時や夏は汗を脇によくかくので、衣類の汗染みが気になり、人の視線が気になります。(女性・60代)
- 湿気が多いと、くせ毛の髪の毛が爆発するので美容院でのマメなトリートメントが欠かせない。湿気が多くて暑いとコロナ禍でマスクもしているので口元にも汗をかき、かぶれたりするのが嫌。(女性・40代)
- 頭痛もちなので、梅雨や雨等湿気が多い時期は頭痛になりやすく、体調管理が難しい。また、春先や梅雨時期は体のだるさ、疲れやすさ、目まいや耳鳴りなど、自律神経の乱れも感じる人が多いので、睡眠を十分にとる、バランスのとれた食事を腹八分目にする、入浴、ストレッチなどするようにしている。(女性・40代)
- とにかく湿気が多い季節は体がだるい。なにもやる気がでないくらいだるいが、暑い季節でもあるので昼寝も満足にできない。非常に辛い季節である。(男性・40代)

【 暮らしの場面で感じる不便さ 】

- 湿気が多いと和室の襖や障子紙がふにゃふにゃになるので、気持ちが悪く不快である。(女性・50代)
- 汗をかくと多く着替えたいと思うが、梅雨などは洗濯が乾かず追加で購入することもある。(女性・50代)
- 湿気が多い季節はエアコンのドライか冷房を使うが、電気代が3万円を超える月があり問題。(男性・20代)
- 普段見ることの無いベッドの下などでカビを発見することがあって、この空気を吸っていたかと思うと気持ち悪くて体がムズムズする。(男性・50代)
- 靴やバックがカビてしまってショックをうけることがある。(女性・40代)
- 押し入れや靴箱など、扉を開けるだけでは空気が入れ替わりにくい場所の換気に困っています。(女性・40代)

【 湿気の捉え方にも地域差が 】

- 標高が高い所に住んでいるので特に困ったことはありません。(男性・50代)
- 北海道在住のため普段湿気に困ることはないが、本州に行くと5月くらいからものすごい湿度の高さを感じて、過ごしにくさを感じる。(女性・40代)
- 5年前に北海道から本州に来るまで梅雨を経験したことがなく、体調管理がいまだにできない。(女性・50代)
- 以前、北陸地方に住んでいたときはかなり気にしたが、今は太平洋側なのであまり気にしてない。(男性・60代)

【 気にならない？ 気にしない？ 】

- クーラーも扇風機も苦手なので特に何もしていません。日本の四季を楽しみましょう。(女性・60代)
- 湿気が多い時の方が肌にはよい。住まいは南東向きで日当たり風通しがよく、湿気で困ったことはあまりない。洗濯物も良く乾く。(女性・70代以上)
- 湿気が多いのは快適とは言いが、こんなもんだらうと思っている。(女性・50代)
- 日本の風土でもあるので仕方がない。(男性・50代)

【 湿気対策…こんなことをしています 】

- 窓を普段より多く開けて、風通し第一。(男性・40代)
- 洋服ダンスや下駄箱、シンク下は多めの除湿剤をいれて、時々扉を開けて空気の入替えを行う。(男性・60代)
- 身体を動かし汗をかいてサウナやお風呂に入るとさっぱりします。頭を冷やすと楽になるので、氷枕やアイスノンをつけて寝ます。(男性・60代)

《 「湿気」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたは空気の乾燥と湿気のどちらが気になりますか。(お答えは1つ)
- Q2. あなたは季節ごとに湿気がどれくらい気になりますか。(お答えはそれぞれ1つ)
【春(3~5月)】【梅雨時(6月~7月中旬)】【夏(7月下旬~9月上旬)】【秋(9月中旬~11月中旬)】
【冬(11月下旬~12月)】【真冬(1月~2月)】
- Q3. あなたは湿気が多いとき、体調面でどんなことが気になりますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q4. あなたは湿気が多いとき、住居・生活面でどんなことが気になりますか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5. 湿気が多いとき、住居・生活面で気になることがある方にお伺いします。あなたの家の中で、湿気が気になる場所はどこですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. 湿気が多いとき、住居・生活面で気になることがある方にお伺いします。あなたが家の中で、湿気対策のために使っているもの・行っていることはなんですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7. あなたが外出時に、湿気対策のために使っているもの・行っていることはなんですか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q8. あなたの家庭では梅雨時や雨の日の洗濯干しをどうしていますか。主に行っているものをお答えください。(お答えは1つ)
- Q9. あなたの家庭では、梅雨時や雨の日に洗濯する際に室内干し用の洗剤や柔軟剤を使っていますか。(お答えは1つ)
- Q10. あなたが湿気対策で行っていること、湿気が多いときに困っていることなど自由にお書きください。

調査機関:株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「湿気」に関する意識調査を実施。

期間:2022年4月6日~11日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます)

株式会社プラネット 広報部(河合、^{つのだ}角田)

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp