

記録的猛暑が続く夏、眠りの専門家が示す“快眠の新常識” ウェザーニュース×眠りの専門家×くらしと生協が 「冷房×寝具」の最適アイテムを提案

日本生活協同組合連合会

日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：新井ちとせ）の通販部門「くらしと生協」は、気象情報メディアウェザーニュースと、上級睡眠インストラクター安達直美氏との3者で「猛暑が続く日本の夏における睡眠環境」について検証する座談会を実施しました。

その結果をもとに2026年5月11日から順次、カタログ「26寝るコト盛夏号」や「くらしと生協」webサイトで、冷房と寝具を組み合わせて考える“夏の快眠対策”特集を公開します。

気象データが物語る「寝苦しい夏」の常態化 ～夜の気温と湿度が奪う睡眠～

2025年、日本の夏は統計開始以来、最も暑い夏となりました。近年は5月の大型連休頃から夏のような暑さになる年が増え、夜間も気温が下がりにくい状況が続いています。

ウェザーニュースキャスターの山岸さんから、近年の日本の夏について、昼間だけでなく夜間も気温が下がりにくい年が増えていることが紹介されました。実際、気象庁の発表によると、2025年6月から8月の日本の平均気温は平年より2.36℃高く、統計開始以来、最も暑い夏となっています（※1）。このような環境下では、冷房を使用しても湿度が高い場合、体から熱がうまく放出されず、寝つきの悪化や睡眠の浅さといった寝苦しさを感ずるケースがあるとされています。

（※1 出典／気象庁「2025年夏(6月～8月)の天候」）



座談会の様子。右がウェザーニュースキャスター
山岸さん

専門家が教える快眠の新常識！カギは冷房×寝具で「熱と湿気を逃がす」こと

日本睡眠改善協議会認定・上級睡眠インストラクター安達さんは、夏の睡眠環境について「暑い時期の睡眠対策は、冷房で室温や湿度を整えることが基本ですが、それだけでは十分とは言えません。寝ている間に体にこもりやすい熱や湿気を、寝具によってどう逃がすかが重要です。」と述べました。

そのため寝具選びでは、「通気性」「吸放湿性」「寝返りを妨げない軽さや構造」といった点に着目し、冷房と併用して考えることが、夏の睡眠環境を整えるポイントと指摘しています。



上級睡眠インストラクター安達さん

「くらしと生協」が提案する、冷房と併用する夏寝具

「くらしと生協」でこれまで好評を得てきた夏寝具のなかから、冷房との併用を前提とした使用環境に改めて目を向け、厳選した商品を「26寝るコト盛夏号」で紹介しています。さらに、睡眠だけでなく、リラックスタイムも過ごしやすいルームウェアや、暑さが苦手なペットのためのアイテムなど、家族それぞれの夏の過ごし方に寄り添う商品もセレクトしました。

猛暑が特別なものではなくなりつつある今、睡眠環境の見直しはますます重要になっています。「くらしと生協」は今後も、気象データや専門家の知見を参考にしながら、夏のくらしや睡眠環境について、商品と情報の両面から提案を続けていきます。

「26寝るコト盛夏号」概要

紙面発行日：2026年5月11日

(以下サイトでの特集公開は2026年5月12日から)

「くらしと生協」特集ページ

<https://www.e-kurashi.coop/shop/list/index.html?cc=400526>

ウェザーニュースとのタイアップ記事

<https://weathernews.jp/news/202601/300136/>



夏の快眠対策特集

「くらしと生協」サイト：<https://www.e-kurashi.coop>

「くらしと生協」YouTube チャンネル：その他の商品も動画で紹介しています。

<https://www.youtube.com/channel/UC0I0bnK1hHr1Y27USJX0UeQ>

■注目商品

ひんやり冷感「ミリオンアイススーパー」寝具シリーズ

2025年夏・盛夏の販売実績で第1位となった「ミリオンアイス」寝具シリーズの上位モデル。表生地をグレードアップし、中わたには抗菌防臭・防ダニ加工わたを使用。裏面はメッシュ仕様とすることで、熱や湿気がこもりにくい設計。



洗いざらし綿のふわさらカバーケット

中わた入りキルトで1枚2役！洗いざらし綿がサラッと快適です。



洗えるかさ高12.5cm

ホワイトダック70%肌掛けふとん

「寝返りを邪魔しない軽さと吸放湿性が特長です。日本生協連75周年特価でお得。（※特価は26年盛夏まで）



プレスエアー（R）枕

立体成型でフィット感に優れています。熱がこもりにくい構造。



ミリオンアイスひんやりペットベッド

暑さが苦手なペットの居場所づくりにひんやり生地を使った夏用ベッド。



1枚で楽ちんカップ付きワンピース

ブラなしで1枚着るだけ。カップ付きのおうちワンピース。



<お問い合わせ先>

日本生協連広報部

TEL : 03-5778-8106