

国産スキンケアブランド「メディプラス」
じめじめ季節の到来！湿度が高いと眠りが浅くなる！？
全国年間平均じめじめ度が最も高い月は、“5月”という結果に

株式会社メディプラス（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：鈴木敬）は、気象庁データベースを基にじめじめ度（湿度指数）が高い時期について調査し、傾向を分析しました。



<エビデンス①>

年間における、じめじめ度（湿度指数）の全国平均値

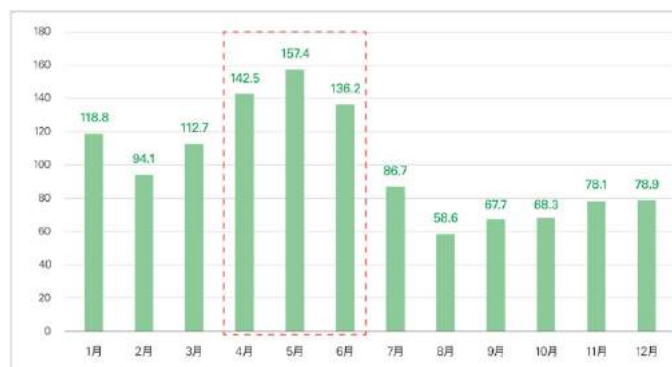
気象庁が出している全国都道府県の3年間（2016年～2018年）分のデータを基に、年間の湿度を指数化し、平均値を算出したところ、一番高い（120%を超える）時期が4月～6月という結果に。中でも5月が157.4%と最高値となりました。

日本は世界においても湿度が高い国の上位に入っている*
 ため、特に4月～6月にかけては海外からの旅行者には過
 ごしにくいようです。

*参照：ジメ暑都市ランキング URL：

<https://tenki.jp/suppl/kazukoyasuno/2017/07/14/24101.html>

じめじめ度（湿度指数）全国年間平均値（%）



<エビデンス②>

5月のじめじめ度が高い都道府県ランキング

最もじめじめ度（湿度指数）が高い月である5月を都道府県ランキングにしました。1位山形（山形県）から上位3位までを見ると、湿度指数が200%を超えており、TOP10の傾向として日本海側または東北に位置する県がランクインしています。さらに1位の山形（山形県）225.5%と47位的那覇（沖縄県）108.2%では100%以上の湿度指数となり、大きく差が出る結果となりました。

【5月】都道府県じめじめ度（湿度指数）ランキング[※]

1	山形	225.5	11	福島	176.8	21	熊谷	159.1	31	熊本	143.7	41	神戸	128.2
2	福井	219.2	12	松山	175.5	22	和歌山	157.1	32	大分	143.4	42	千葉	124.6
3	佐賀	215.5	13	長崎	174.9	23	徳島	156.1	33	名古屋	141.9	43	横浜	117.7
4	福岡	197.5	14	広島	170.3	24	京都	154.7	34	宇都宮	137.4	44	静岡	116.3
5	長野	195.9	15	札幌	166.8	25	金沢	153.1	35	宮崎	136.6	45	東京	112.2
6	青森	184.4	16	秋田	166.4	26	山口	152.9	36	津	134.2	46	水戸	109.9
7	新潟	184.1	17	高松	165.2	27	岐阜	152.1	37	彦根	132.1	47	那覇	108.2
8	盛岡	181.5	18	松江	163.7	28	奈良	148.9	38	大阪	131.3			
9	富山	177.9	19	鳥取	163.0	29	高知	148.9	39	鹿児島	128.7			
10	仙台	177.3	20	岡山	161.5	30	甲府	144.4	40	前橋	128.4			

<エビデンス①②の調査概要>

データ基：気象庁データベースより抽出 (<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>) 抽出データ：「平均湿度」・各月、都道府県データを2016-18年の3年間で平均化・都道府県庁所在地の観測値（ただし、埼玉県は熊谷市、東京都は千代田区、滋賀県は彦根市）、年平均を100として指数を算出し、さらに再算出 データ解析機関：メディプラス研究所

湿度が高いと眠りが浅くなる！質の良い睡眠をとるためのポイントとは！？

梅雨の季節到来！そこで注目したいのが、睡眠不足の悩みです。睡眠環境における理想的な湿度は、50～60%*だそうです。そんな時期だからこそ、どのようなすれば質の良い睡眠がとれるのかを専門家に聞いてみました。

*参照：睡眠化学研究所 URL：<https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/topics/03/>



睡眠改善・羊容インストラクター
高橋昭子さん

羊容医療カウンセラー。羊容アドバイザーを経て、心身のストレスを軽減するため、ヨガや睡眠改善・マインドフルネス瞑想、ストレスマネジメントなどの資格を使い、イベントや講演活動を実施。現在は睡眠改善インストラクターとして指導やアドバイスも行う。

眠りが浅くなる原因として、睡眠時の室内温度や湿度が深く関わっています。人は寝ている間にコップ1～2杯の汗をかくと言われていますが、湿度が高いと寝床内に熱がこもってしまい、汗が乾きにくく寝苦しさを感じます。湿度が下がれば体を冷やし過ぎることなく体感温度だけが下がり、汗をスムーズに乾かすことができるため快適に眠ることが出来ます。睡眠時の快適な温度は16～26℃程度、湿度は50%前後が理想的とされていますが、これから夏の時期はエアコンを除湿運転にして、温度や湿度を調整することをおすすめします。また布団内にこもった湿気は、日中寝室の空気を入れ替え、布団を干したりマットレスを立てかけたりして逃がすなど、湿気対策は怠らないようにしましょう。もしこれらが難しいという場合は、除湿機や布団乾燥機、除湿シートの使用もおススメです。また睡眠時の服装として、最近ではジャージやスウェットなど部屋着からそのまま布団に入る方も多いようですが、これらはしっかりと汗を吸い取る吸水性や通気性がないため、体温が下がりにくく体温調節がうまくできません。その点パジャマは寝ることを目的に作られた睡眠時に最適な服装なので、パジャマに着替えることも快眠のポイントになります。

<質の良い睡眠をとるポイント>

- エアコンのタイマーを利用して、室内温度を16～26℃、湿度を50～60%に調整
- 寝具はジャージやスウェットではなく、汗をしっかり吸い取るパジャマが最適
- 日中の寝室の空気を入れ替えや布団を干す等、寝床内の湿気を逃がす（除湿器・布団乾燥機などを使用してもOK）
- 季節ごとに掛け布団の衣替えもおススメ

お肌にとっての最適な湿度も、60～65%程度とされているため乾燥を防ぐために寝る前の保湿は欠かせません。『メディプラスゲル クール』は、保湿はもちろんクールオン持続成分PCAメンチル配合で、つけた瞬間ひんやりとした清涼感を感じることができ、暑い朝のリフレッシュやエアコンの乾燥対策、寝苦しい夜の気分転換にぴったりです。

<商品概要>

アイテム名：メディプラスゲル クール 価格：2,300円（税別）

容量：90g【約1ヵ月分】

使用量目安：朝1プッシュ、夜2プッシュ

取り扱い店舗：バラエティショップ（東急ハンズ、PLAZA、ロフトなど）

販売開始日：2020年4月17日より随時

取り扱いエリア：全国約200店舗

URL：<https://mediplus.co.jp/shop/>

*取り扱いのない店舗もございますので、随時お問い合わせください

参考データ：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000186.000018482.html>



<ブランド情報>

【国産スキンケアブランド Mediplus (メディプラス)】

メディプラスは、健康で美しい肌づくりのために、肌と心の関係に着目しています。スキンケアブランドとして、肌をとりまく環境だけでなく、心を取りまく環境にも向き合い、肌と心のストレス性疲労*に着目した美容理論を基に商品を展開しています。ストレス性疲労*をオフすること、つまり自分と向き合う「セルフケア」の時間をつくることにより、心をリラックスさせ、そこから真に健康で美しい肌が生まれると考え、「毎日のスキンケア時間を通じて、ストレス性疲労*をオフしていく」ことを提唱しています。

*ストレスが心身に蓄積し、自身のキャパシティを超過することで起こる疲労状態

株式会社メディプラスは、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスへ協賛し、女性のストレス問題への啓発活動をサポートしています。

■メディプラス公式オンラインショップ

・ URL : <https://mediplus-orders.jp/>

・【その他】サイト *一部商品展開

メディプラス公式 Yahoo ショッピング店、メディプラス公式楽天市場店、メディプラス公式 Amazon 店

■商品取扱い店舗 *一部商品展開

・ URL : <https://mediplus.co.jp/shop/>

全国のバラエティショップ（東急ハンズ、PLAZA、ロフトなど）約 700 店舗、玉造アートボックス 美肌マルシェ内（島根県）

■ソーシャルメディア公式アカウント

Instagram @mediplus_official

■会社概要

会 社 名 : 株式会社 メディプラス

本 社 : 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 4-6-1 恵比寿 MF ビル 2 階

代 表 者 : 代表取締役社長 鈴木敬

設 立 : 2003 年 8 月

資 本 金 : 4,650 万円

T E L : 03-6408-5121

F A X : 03-6408-5122

U R L : <http://mediplus.co.jp/>

事業内容 : オリジナル化粧品<メディプラス>の企画・開発・販売

<本リリースに関するお問合せ先>

株式会社メディプラス PR 事務局 株式会社ヌーヴェル・ヴァーグ 担当 : 増田、吉田

TEL : 03-5722-1420 FAX : 03-5722-1407 Email: info@nv-pr.com

<お客様からのお問合せ先>

メディプラスサポートセンター

TEL : 0120-34-8748 (年中無休 1/1~1/3 を除く)