

冬キャンプで寝るときの対策は？厳しい寒さをしのげる10アイテムを紹介

「冬キャンプで寝るときはどんな寒さ対策をすればいい？」冬キャンプをする際の最大の悩みが「寝るときの寒さ対策」。多くの人が苦戦しており、中には寒さを理由に冬キャンプをやめている人もいるほどです。

しかしこの記事を読めば、冬キャンプの寒さ対策はまったく問題なし。記事内で紹介する「寝るときの寒さ対策アイテム」を用意して、夏とはまた違った魅力のある冬キャンプを堪能しましょう。

冬キャンプの最大の悩みは「寝るときの寒さ」！

人が少ない冬キャンプは圧倒的な解放感を堪能でき、夏とは違って雪遊びなどのアクティビティも充実するのが魅力。しかし、多くの方が「寒すぎるから冬キャンプはやめたほうがいい」と言っているのを見かけます。

冬キャンプはやめたほうがいい。
とある体験談漫画で冬キャンプしたら、寝るとき極寒で眠れなかったと。
私も寒さ嫌いだから。キャンプかー中学時代にしてからそれっきりですわー

引用元: [Twitter\(現X\)](#)

やはり冬キャンプをする際にネックになってくるのは寒さの問題。特に「寝るときの寒さ」はしっかり対策しないと、震えながら夜を過ごすことになるかもしれません。冬キャンプをする際の、念入りの寝るときの寒さ対策の重要性が分かるでしょう。

【まずは必ずチェック】冬キャンプで寝るときの3つの注意点

まずは冬キャンプで寝るときの3つの注意点を解説します。

- 石油・ガストーブをつけっぱなしにして寝ない
- 地面からの冷気をしっかりシャットアウトしよう
- 低温やけどに注意

何も考えずに「とにかく温かくすれば良いだろう」と思っていると、思わぬ体調不良やトラブルを引き起こすことも。冬キャンプを考えているなら必ずチェックしておきましょう。

注意点①: 石油・ガストーブをつけっぱなしにして寝ない

テントの中で石油・ガストーブをつけっぱなしにして寝てはいけません。石油・ガストーブの稼働中は一酸化炭素が大量に発生しています。寝ている間にテント内が一酸化炭素だらけになり、一酸化炭素中毒で体調不良を引き起こしてしまうので注意が必要です。最悪の場合、死亡してしまうリスクもあります。

どうしてもストーブを使用するなら、夜に何度か起きて定期的な換気をした方が良いでしょう。「一酸化炭素警報機」を置いて、一定以上の一酸化炭素濃度になったら大音量でアラームが鳴るよ

うにしておくのもおすすめです。とはいえ、そもそも石油・ガストーブ以外の方法でテント内の温度を上げられるようにしておくのが良いでしょう。

注意点②: 地面からの冷気をしっかりシャットアウトしよう

冬キャンプで寝るときには、地面からの冷気をしっかりシャットアウトするようにしましょう。地面の温度はほとんど外と変わらないため、断熱しないと背中が冷えて低体温症になるリスクがあります。そもそも「寒すぎて寝られない」と感じる方も多いでしょう。詳しい対策はこの後解説していきますが、マットやシートを駆使して冷気をシャットアウトするのがポイントです。

注意点③: 低温やけどに注意

冬キャンプで寝るときには「低温やけど」にも注意が必要です。よくあるのが「湯たんぽやカイロなどをシュラフ(寝袋)に大量に仕込んで寝て、起きたらやけどをしていた」というケース。寝るときは「温かい」と感じる程度でも、長時間となると低温やけどのリスクがあります。過度な防寒対策には十分注意しましょう。

冬キャンプで寝るときの最強対策アイテム10選

冬キャンプで寝るときには、下記10種のアイテムを使って対策するのがおすすめです。

- スカート付きテント
- グランドシート
- コット
- 冬用シュラフ
- インナーシュラフ
- 湯たんぽ
- 複数のブランケット・毛布
- カイロ
- 銀マット
- ホットカーペット・電気毛布

それぞれ使い方を見ていきましょう。

スカート付きテント: スカートが冷気や雪をシャットアウト！

テントを「スカート付き」のものに変えるだけでも、テント内の保温性は大きく高まります。スカート付きテントとは、テントのフライシートの裾部分にヒラヒラした生地がついたテントを指します。外からの冷気や雪をスカートがシャットアウトするので、温めたテント内の保温効果が期待できるでしょう。お値段も普通のテントと大きく変わりません。

グランドシート: 地面からの冷気対策に！

グランドシートは冬キャンプで寝るときには必須といえるアイテム。テントと地面の間に敷き、地面からの冷気や浸水をシャットアウトする効果があります。テントの底を保護する効果もあるので、持っていない人はぜひ用意しておきましょう。ちなみに、厚いブルーシートがあるなら代用してもOKです。2枚重ねて保温効果をUPさせる使い方もおすすめします。

コット:最強冷氣対策はコレ！

コットとは、キャンプ等で寝るときに使える「簡易ベッド」のようなアイテム。フレームでシートを張ってその上に寝転がれるため、コットを使えば地面と身体の接触が一切なくなります。持ち運びや組み立てもカンタンなため、テント内に人数分並べるのもいいでしょう。ただし多少値が張るので、家族でキャンプをする人は予算内で収められるか注意が必要です。

冬用シュラフ:夏用よりも圧倒的に暖かい！

シュラフ(寝袋)を冬用のものに切り替えるだけでも、暖かさは圧倒的に変わります。冬用シュラフは中綿が化学繊維ではなく保温性の高い「ダウン」で作られており、さらに頭まで覆う形状になっているので全身を暖められます。ただしコット同様、お値段はちょっと高め。人数が多い場合は出費を覚悟しましょう。

インナーシュラフ:お手軽2重シュラフ！

「冬用シュラフを買うのはちょっとコストオーバー...」という方は「インナーシュラフ」を用意しましょう。インナーシュラフとは、その名の通り、「シュラフの中に入れて使うシュラフ」のこと。2重シュラフになるので、夏用シュラフと組み合わせるだけでもだいぶ暖かさが増します。安いものだと1枚1,000円台で手に入るので、お財布にやさしいのもポイントです。

湯たんぽ:家でも活躍してコスパ良し！

中にお湯を入れて使う湯たんぽも、寝るときの寒さ対策としておすすめです。1つ購入しておいて、普段使いにもキャンプ用にも活躍させると良いでしょう。ただし「[注意点③:低温やけどに注意](#)」で解説したように、湯たんぽは使い方次第で低温やけどのリスクがあります。ぬるま湯程度の温度にして、身体に密着させずに使いましょう。

複数のブランケット・毛布:お手軽保温対策！

複数のブランケットや毛布を重ねて使うだけでも、保温効果は大きく上がります。普段使いしているものをキャンプに持ち込んで使いましょう。ただしどうしても幅を取るなので、車に入りきらない場合は他の方法を検討してみてください。

カイロ:太い血管の位置に貼れば効果的！

湯たんぽ同様、カイロも寝るときの寒さ対策に役立ちます。手首や足首などの太い血管を通る場所に貼ると、より効果的に全身を暖められるでしょう。ただし湯たんぽと同じように低温やけどのリスクは避けられません。皮膚への直貼りはせず、寝袋側に貼るのがおすすめです。

銀マット:100均・ホームセンターで買える！

テントの床に「銀マット」を敷くのも、おすすめの冬キャンプで寝るときの寒さ対策です。銀マットのアルミ面は熱を反射するため、自分の体温で徐々に床が暖まっていきます。グラウンドシートや厚手のレジャーシートと組み合わせて使うのも効果的です。さらにホームセンターや100均で手軽に手に入るのもポイントでしょう。

ホットカーペット・電気毛布：電源サイトなら最強！

電源のあるサイトで冬キャンプするなら、ホットカーペットや電気毛布を用意するのがもっとも手っ取り早いでしょう。ただホットカーペットや電気毛布を敷いて、少し着込めばまるで家と変わらない快適性で寝られます。もはや他の寒さ対策はほとんど必要ありません。

冬キャンプで寝るときの悩みは「ポータブル電源」で解決！

ここまで10の「冬キャンプで寝るときの寒さ対策アイテム」を紹介してきましたが、寝るときの寒さ対策は「ポータブル電源」があれば簡単に解決します。ポータブル電源とは、家庭のコンセントと同じAC100V電源を備えた「大容量・高出力」の蓄電池。下記3つのポータブル電源のポイントを見ていきましょう。

- 電源のないサイトでも暖房機器が使える
- 一酸化炭素中毒や低体温症のリスクなし
- 調理でも便利に使える

それぞれ詳しく解説します。

ポータブル電源のポイント①：電源のないサイトでも暖房機器が使える

ポータブル電源があれば、電源のないサイトでもホットカーペットや電気毛布などの暖房機器が使えます。先ほど「[ホットカーペット・電気毛布](#)」の見出しで解説したように、この2つがあれば他の寒さ対策はほとんど必要ありません。

ホットカーペットや電気毛布を敷いて、ある程度着込めば家と変わらない快適度で寝られるでしょう。コットや冬用シュラフなどの高価なアイテムを人数分揃える必要もなく、コストを抑えられる可能性もあります。

ポータブル電源のポイント②：一酸化炭素中毒や低体温症のリスクなし

ポータブル電源を使えば、石油・ガストーブなどの一酸化炭素を発生させる暖房器具を使う必要はありません。もし電気毛布やホットカーペットで足りないなら、セラミックヒーターなどの「電気式ヒーター」が使えます。これなら、一酸化炭素中毒の心配は一切ないでしょう。

ホットカーペットで地面からの冷気対策は解決するので、低体温症のリスクもほとんどありません。寝るときの不安はポータブル電源が一挙に解決してくれます。

ポータブル電源のポイント③：調理でも便利に使える

ポータブル電源は暖房器具だけでなく下記のような調理家電も動かせるので、キャンプ中の調理でも大活躍します。

- 電気圧力鍋
- 電子レンジ
- 電気グリル
- ホットプレート
- IHクッキングヒーター など

手間がかかる火おこしを省略できるため、寒い中作業する時間を短縮できます。もちろん多彩な調理器具を使って、普段は作れない手の込んだキャンプ飯作りにチャレンジするのもOK。ただの暖房用途で終わらないのがポータブル電源のポイントです。

冬キャンプで寝るときに使えるポータブル電源2選

冬キャンプで寝るときに使うポータブル電源は「Jackery」の製品がおすすめ。Jackeryのポータブル電源はバッテリーの過充電・過放電を制御する「バッテリーマネジメントシステム」を搭載しており、冬キャンプで不安な発火などの心配はありません。安全性の高さから、防災安全協会による「防災製品等推奨品」の認定も受けています。

今回はJackeryのポータブル電源の中から、接続して太陽光充電ができるソーラーパネルがセットになった「Jackery Solar Generator」シリーズの2モデルを紹介します。用途に合った方を選んで使ってみてください。

Jackery Solar Generator 2000 Plus: ファミリーキャンプor調理器具使いたい人向け！

3～4人のファミリー冬キャンプがしたい人や調理器具も活用したい人には、容量が2,042Whと非常に大きい「Jackery Solar Generator 2000 Plus」がおすすめです。4人分の電気毛布を7時間使っても容量は十分。1～2人なら電気圧力鍋や電子レンジなどの調理器具を約1時間使う余裕もあります。

最新の「リン酸鉄リチウムイオンバッテリー」を搭載しているので、10年以上の長期間使えるのもポイントです。20万円以上するハイクラスモデルではありますが、一度買ってしまえば買い替えの心配は当分ありません。

Jackery Solar Generator 1000Plus: ソロ冬キャンプならこれ！

ソロで冬キャンプをするのが目的なら、容量1,264Whの「Jackery Solar Generator 1000Plus」がおすすめ。電気毛布を7時間使っても半分以上容量が残るので、ケトルを使ってお湯を沸かしたり、コーヒーマーカーで優雅なコーヒブレイクを楽しんだりできます。

付属のソーラーパネルで9時間程度充電すれば、電力を使い切っても容量の約半分まで回復可能。1泊程度なら連泊キャンプも実現できます。冬もキャンプがしたいソロキャンパーは、「Jackery Solar Generator 1000Plus」でしっかりと寝るときの寒さ対策をしましょう。

まとめ

冬キャンプのネック「寝るときの寒さ対策」は、ポータブル電源があればすべて解決します。ポータブル電源とホットカーペット・電気毛布を用意すれば、一酸化炭素中毒や低体温症のリスクはありません。よりテント内を暖めたいなら、電気式のセラミックヒーターなどを追加すると良いでしょう。ぜひ「Jackery Solar Generator」シリーズを用意して、快適な冬キャンプを楽しんでください。