

# ～睡眠についてのアンケート～ 女性約6割が「質に不満」！ 眠れる人との意識や行動の差は？

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビングくらしHOW研究所（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田 直樹）では、全国の女性1215人を対象に「睡眠」についてのアンケート調査を実施。「睡眠負債」が流行語大賞にノミネートされるなど、眠りと健康との関わりに注目が集まる中、睡眠への意識や実態について、全国の女性たちに聞きました。

リビングくらしHOW研究所 ウェブサイトはこちら⇒ <http://www.kurashihow.co.jp>

## ■眠りの質に「不満」「やや不満」57.1%！

睡眠への満足度が低い人は、美容・健康・精神状態への満足度も低い傾向に…

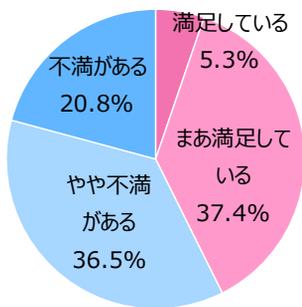
睡眠への意識や実態について、全国の女性1215人に聞いた本調査では、平日の起床時刻は6時台、就寝時刻は23時台、平均的な睡眠時間は6時間が最も多いという結果に。

平日の睡眠時間が「足りない」「やや足りない」と答えた人は全体の57.1%で、睡眠の質に「不満」「やや不満」57.3%（グラフ1）とほぼ重なりました。

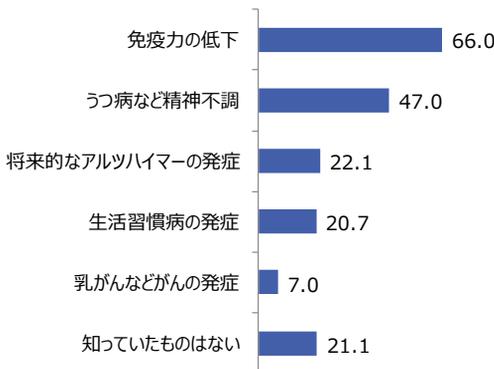
話題の睡眠負債リスクへの認知度（グラフ2）は、もともとよく知られていた「免疫力の低下」が66.0%、「うつ病など精神不調」が47.0%。昨今盛んに叫ばれるようになった「将来的なアルツハイマーの発症」は22.1%、「糖尿病・高血圧など生活習慣病の発症」も20.7%とまずまずでしたが、「乳がんなどがんの発症」は7.0%とまだまだ発信の余地がありそうです。

次に、睡眠の質への満足感と、美容・健康・精神の状態への満足感の相関関係（グラフ3）。質に「不満」な人は、上記3項目への満足度もかなり低い傾向に。不眠は「疲れが取れない」「日中眠い」など日常生活に支障をきたすだけでなく、自己肯定感にも影響を与えるようです。

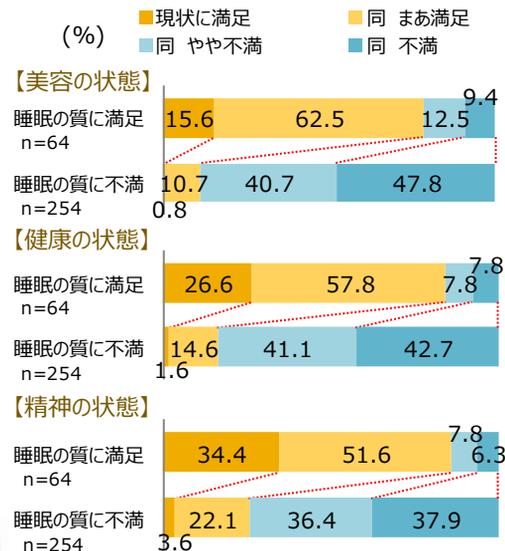
グラフ1. 自身の睡眠に満足している？



グラフ2. 睡眠負債リスクで知っていたものは？



グラフ3. 睡眠の質への満足感と、自身の美容・健康・精神の状態への満足度



## ■眠れる人は寝具・室内環境・服装すべてにおいて、眠れない人よりもこだわっている！ 入眠前にも入浴やストレッチなど、身体に関わる行動をしている割合が高め

表1. 睡眠の質への満足感×眠るためのアイテム  
(複数回答/上位のみ)

↓平均アイテム数(利用者のみ) (数字は%)

	1位	2位	3位	4位		
満足 1.65個	電気毛布	マスク	アロマ	湯たんぽ	そのほか	特にない
	10.9	9.4	7.8	6.3		59.4
まあ満足 1.68個	1位	2位	3位			
	湯たんぽ	アロマ	マスク	ネックウォーマー	電気毛布	特にない
	15.6	9.3	8.1			51.5
やや不満 1.81個	1位	2位	3位	4位	5位	
	湯たんぽ	マスク	アロマ	電気毛布	ネックウォーマー	特にない
	16.4	13.5	9.5	8.6	8.3	44.8
不満 1.94個	1位	2位	3位	4位	5位	
	湯たんぽ	睡眠薬・睡眠導入剤	ネックウォーマー	電気毛布	アロマ	マスク
	16.2	15.4	11.5	10.7	9.5	37.9

より良い睡眠のために利用しているアイテム(表1)では、湯たんぽ、マスク、アロマが3種の神器で、話題の“快眠アプリ”の利用者は1.3%にとどまりました。アイテム数は睡眠の質に「不満」な人ほど多く、「満足」な人は物に頼らなくても眠れるためか「特にない」が約6割。

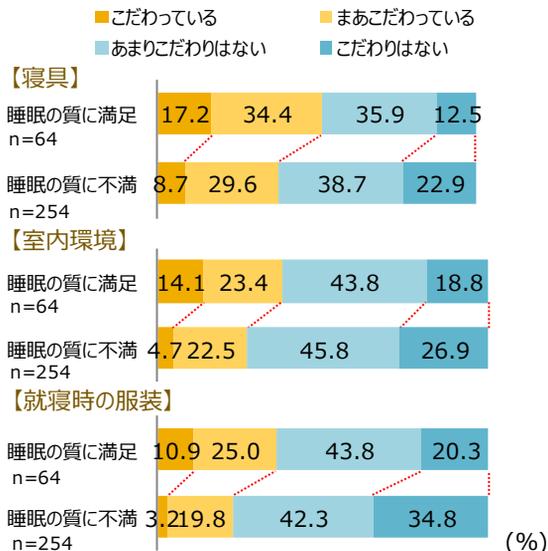
ところが、睡眠環境へのこだわり(グラフ4)を見ると、寝具、室内環境、服装のいずれについても、質に「満足」な層のほうが、「不満」層よりも、こだわりを持っていることがわかります。

眠るための準備行動(グラフ5)では「特にない」割合はほぼ同じですが、「満足」層は「入浴」「ストレッチ・マッサージ」など身体に関わる行動が、「不満」層では飲食に関する回答が、互いを上回っています。眠りに悩む人は、睡眠環境や眠るための準備を見直す価値がありそうです。

FAで睡眠への疑問を聞いたところ、よく眠るためのハウツーに加え、何時間眠ればいいのか、どんな睡眠ならいいのかという声が集まりました(表2)。

睡眠と健康の関連が強調されれば、質の低い睡眠への不安は大きくなります。「ぐっすり寝た」「スッキリ起きた」満足感とは別の、わかりやすく客観的な眠りの指標を求める声は多いと感じました。

グラフ4. 睡眠の質への満足感×睡眠環境へのこだわり



グラフ5. 睡眠の質への満足感×寝る前にしていること

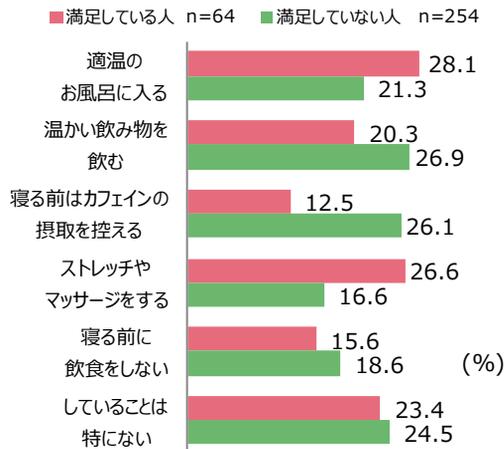


表2. 睡眠について知りたいこと(抜粋)

- ◆自分自身のベストな睡眠がどのような状態なのか、分からない(45歳)
- ◆睡眠が足りているのか、いないのかわからない(69歳)
- ◆最適な睡眠時間は何時間?(52歳)
- ◆寝だめは効果がないのか(37歳)
- ◆ゴールデンタイムは真実なのか(35歳)
- ◆90分サイクルで寝るといいというのは本当?(37歳)

【調査概要】 期間：2017.12.20～12.24 / サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」でのアンケート / 調査対象：全国の女性 / 有効回答数：1215人(平均年齢：45.4歳)  
【回答者プロフィール】 専業主婦33.8% フルタイム36.0% パート・アルバイト24.0%、その他6.3%/ 20代以下6.3% 30代29.6% 40代30.4% 50代18.8% 60代以上14.9%/ 既婚73.3% 独身26.7%/ 子ども：いる57.6% いない42.4%

詳細レポートはリビングくらしHOW研究所サイトで公開 <http://www.kurashihow.co.jp/markets/10634/>  
日々、Facebookで女性とくらしのミニデータを更新中 <https://www.facebook.com/kurashiHOW/>

■本リリースに関するお問い合わせ 株式会社リビングくらしHOW研究所 担当：湖内  
TEL: 03-5216-9420 FAX: 03-5216-9430 E-mail: info@kurashihow.co.jp