

全国1,206名の社会人に聞いた「睡眠」に関する実態調査

現代人の多くは、睡眠の悩みや不安を抱えている!?

睡眠4時間未満の人は、4時間以上の人よりも肥満が2.8倍

「寝たい時間まで寝られない」人も多数存在し、さらには

“8時間以上寝る人”が休日は平日の10倍という「寝だめ」の存在が判明!

アイシン精機株式会社(本社：愛知県刈谷市、取締役社長 藤森文雄)の寝具ブランドASLEEP(アスリープ)は、睡眠に関する実態を探ることを目的に、全国の10代から60代の男女1,206名を対象に調査を行いました。

今回の調査によって、寝ていたい時間まで寝ていられる人が極めて少ない事実や、睡眠時間が短い人ほど肥満の自覚症状を抱えていることが明らかになりました。また、休日に「寝だめ」傾向にある人が多数存在していることも判明し、現代人の眠りには「睡眠不足」の一言には収まらない、様々な悩みが伴っていると言えます。そのため、より快適な睡眠ライフを送るためには、睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質を向上させるような適切な対処が必要だと考えられています。

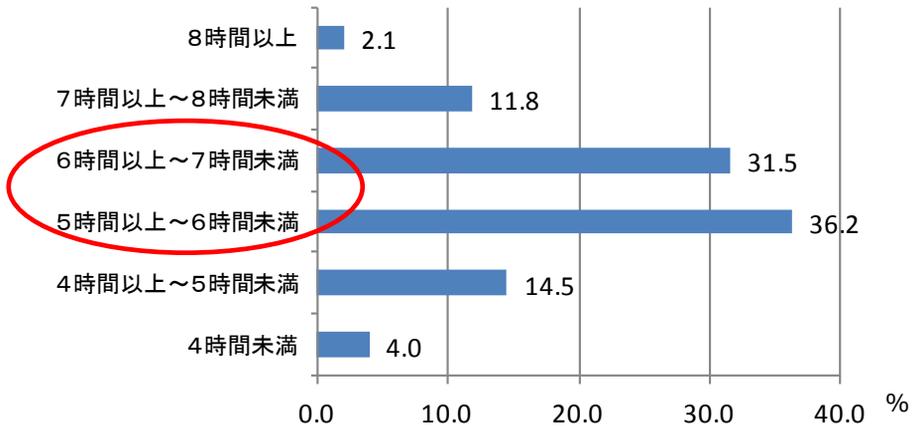
【調査結果サマリー】

- ✓ 平日の睡眠時間、68%は5時間から7時間。5時間未満の人は約5人に1人
- ✓ 休日は寝だめ傾向が顕著。睡眠8時間以上の人は平日に比べて約10倍に増加
- ✓ 寝不足が肥満に影響 睡眠4時間未満の人は、4時間以上の人よりも
肥満の自覚症状を抱える人が2.8倍
- ✓ 睡眠ライフの理想と現実のギャップ、
約8割の人が「起きたい時間より前に目が覚めてしまう」

● **平日の睡眠時間、約68%は5時間から7時間。5時間未満の人は5人に1人**

平日の睡眠時間について質問をしたところ、「5時間から6時間」の人が最も多く36.2%(436人)となりました。次いで「6時間から7時間」の人が31.5%(380人)となり、約68%の人が平日は5時間から7時間の睡眠時間であることがわかりました。一般的に、成人であれば7時間から9時間の睡眠が必要と言われていますが、全体的に睡眠時間が不足していると言えます。一方で、5時間未満の人は18.5%(223人)となり、約5人に1人はかなりの睡眠不足傾向にあることがわかりました。

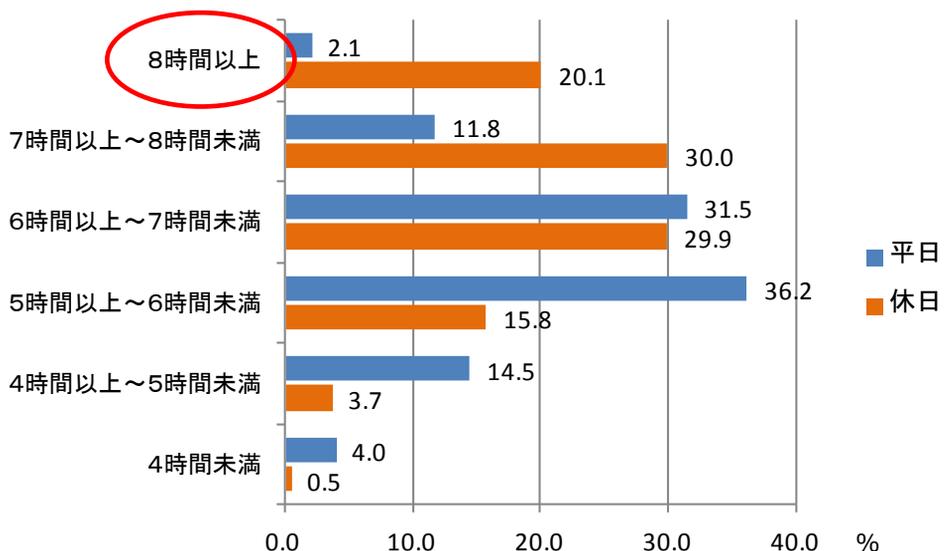
平日の睡眠時間【n=1206】



● **睡眠8時間以上の人は平日に比べて約10倍に増加。休日は寝だめ傾向が顕著**

一方で、休日の睡眠時間について質問をしたところ、「7時間以上から8時間未満」の人が最も多く30.0%(362人)となりました。次いで「6時間以上から7時間未満」の人が29.9%(360人)となり、休日の一般的な睡眠時間は平日よりも多い傾向が明らかになりました。また、休日に8時間以上寝ている人は20.1%(242人)おり、これは平日の2.1%(25人)に比べると約10倍に増えていることから、休日になると寝だめをする人が多いことが推察されます。

平日と休日の睡眠時間の比較【n=1206】

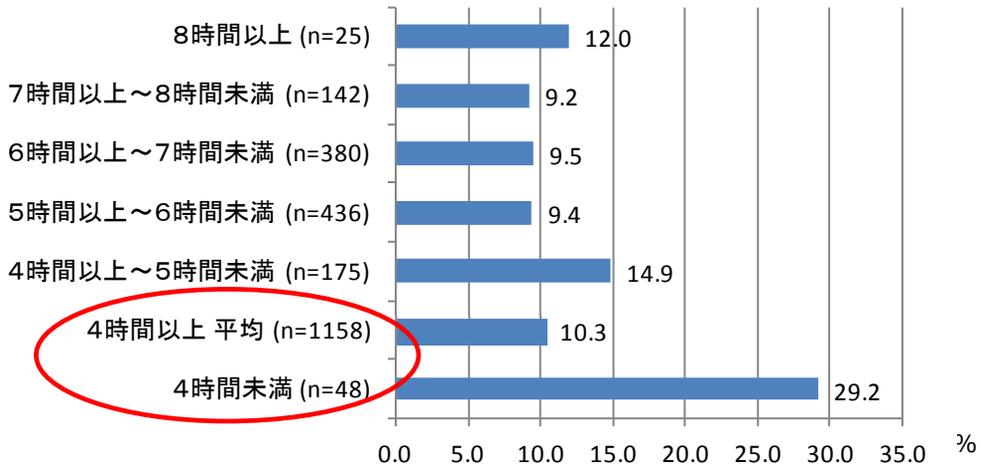


●**寝不足が肥満に影響？ 睡眠4時間未満の人は、4時間以上の人よりも肥満が2.8倍**

睡眠時間と健康に関する実態を探るために、平日の睡眠時間別に、最近1年間で感じた症状について質問をしたところ、睡眠時間が4時間未満の人が肥満と自覚する割合は29.2%となり、睡眠時間が4時間以上の人と平均(10.3%)と比較すると、約2.8倍も多い結果となりました。

睡眠時間が短い人ほど、肥満を自覚する人が多くなる結果について、医学博士の遠藤拓郎氏は、「睡眠時間が短いと、食欲を抑えるホルモンのレプチンが出にくくなり、肥満や糖尿病、高血圧が増えることが分かっています。睡眠不足が肥満を助長し、肥満になると糖尿病や睡眠時無呼吸症候群が増え、糖尿病による夜間頻尿や、無呼吸症による中途覚醒も増えてしまうなど、悪循環に陥ってしまいます」と述べています。

平日の睡眠時間ごとの、肥満症を自覚している割合【n=1206】

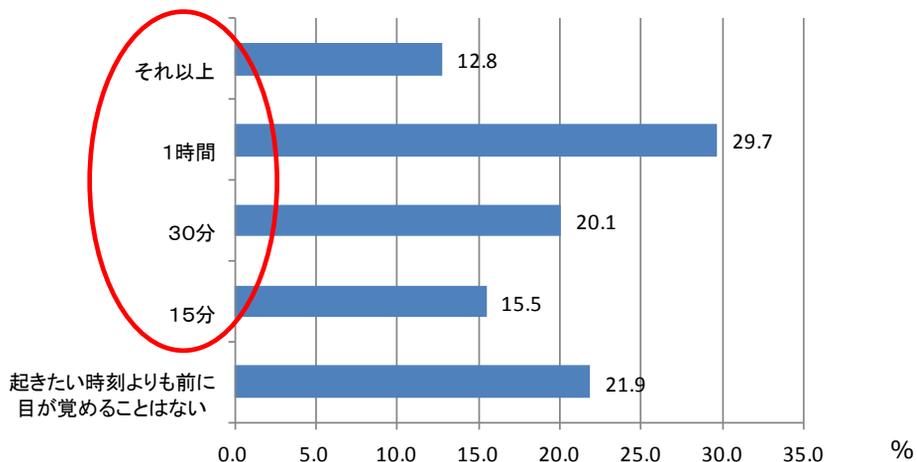


●**睡眠ライフの理想とギャップ、約8割の人が「起きたい時間より前に目が覚めてしまう」**

起きようとする時間のどのくらい前に目が覚めてしまうかを質問をしたところ、「起きたい時刻よりも前に目が覚めることはない」と回答したのは、わずか21.9%(264人)となり、それ以外の78.1%(942人)の人は、本来起きたい時間まで寝ることができずに、途中で起きてしまうという実態が明らかになりました。さらに42.5%(512人)の人は、1時間以上前に目が覚めてしまうと回答し、理想の睡眠ライフと現実の間には大きなギャップが存在すると言えます。

この結果について、医学博士で早稲田大学の教授でもある内田直氏は、「早く起きてしまい、充分睡眠によって心身の回復が得られないと思われる方は、運動習慣が効果があることもあります。また、ストレッチやアロマなどのリラクゼーション法をうまく取り入れて、睡眠を取る前に気分をほぐす工夫をしたり、寝る前の飲酒を控えるなどの対策を取ることなどで対処することができます」と述べています。

起きようとする時間のどのくらい前に目が覚めてしまうか【n=1206】



【調査概要】

調査名： 睡眠に関する調査
実施時期： 2014年6月24日から6月26日
調査手法： インターネット調査
調査対象： 全国18歳～69歳男女

■ 職業別の睡眠力を公開中『100人睡眠リサーチ』スペシャルサイト
<http://www.asleep-bedroom-project.com/100research/>

〈本調査結果に関する眠りの専門家からのコメント〉

早稲田大学 スポーツ科学学術院教授 内田 直 (うちだ すなお)
【専攻分野】睡眠医学、精神医学、認知科学、睡眠・生体リズム



睡眠の要素としては、睡眠をある程度長く取ることも大切ですが、その質も重要です。睡眠の質については、睡眠計の進化によってある程度睡眠の質が評価されるようになってきています。自分でチェックをして問題があれば、1 - 2 週間の睡眠日誌などと合わせて睡眠計のデータをもって専門医に相談してみることもよいでしょう。

医学博士 / スリープクリニック調布院長 遠藤 拓郎 (えんどう たくろう)
睡眠学会認定医師/日本精神神経学会 精神科専門医



睡眠は今日から直ぐに改善することができます。簡易睡眠計を使って、自分が何時間眠っているか、良い睡眠が取れているか把握することから始めましょう。簡易睡眠計を使って、規則正しい睡眠習慣を身につけ、睡眠を少しずつ長くすることを、食事制限や運動を積極的にやると同時に行うことにより、ダイエット効果も高めることができます。

参考資料

■ アイシン精機 会社概要

社名	アイシン精機株式会社 (Aisin Seiki Co., Ltd.)
設立	1965年8月31日
資本金	450億円 (2014年3月31日現在)
本社所在地	〒448-8650 愛知県刈谷市朝日町二丁目1番地
代表者	取締役社長 藤森 文雄
従業員数	連結 89,531人 / 単独 12,945人 (2014年3月31日現在)
連結対象会社数	連結子会社176社 (国内65社、海外111社) 持分法適用関連会社10社 (国内4社、海外6社) (2014年3月31日現在)
事業内容	自動車部品 (ドライブトレイン、ボディ、ブレーキ&シャシー、エンジン、情報関連)、住生活・エネルギー関連製品 (ミシン、ベッド、GHP)、福祉関連製品の製造・販売
URL	[English] http://www.aisin.com/ [日本語] http://www.aisin.co.jp/ [中文] http://www.aisin.co.jp/cn/

■ ASLEEP (<http://www.aisin-asleep.com/>) **ASLEEP**

ASLEEP(アスリープ)はトヨタグループのアイシン精機が提案する"質の高い眠り"のブランドです。アイシン精機のベッド事業は、自動車部品メーカーとして培った世界最高水準の技術力を活かし、1966年以来、理想の睡眠環境を追求してきました。2006年にはASLEEPブランドを設立。"質の高い眠り"で活力あるライフスタイルの提供に努めています。ベッドギャラリーASLEEPでは、人気シリーズを中心に現代生活にフィットするコーディネート例を多彩に展開し、皆様にベッドライフのトレンドをお届けしています。

■ アイシン精機の寝具ブランドASLEEPから睡眠計「ねむりモニター」新発売

眠りが点数化でき、これまであいまいにしかわからなかった眠りの質を定量的に把握できる「ねむりモニター」を7月1日より発売中。眠りを5つの睡眠指標で分析。自分の足りない力を知って、改善するきっかけを作ることができます。価格は30,000円(税抜) 全国のASLEEP取り扱い家具店で発売中。

【ねむりモニター商品紹介サイト】

<http://www.asleep-bedroom-project.com/>