

2022年9月2日（金）

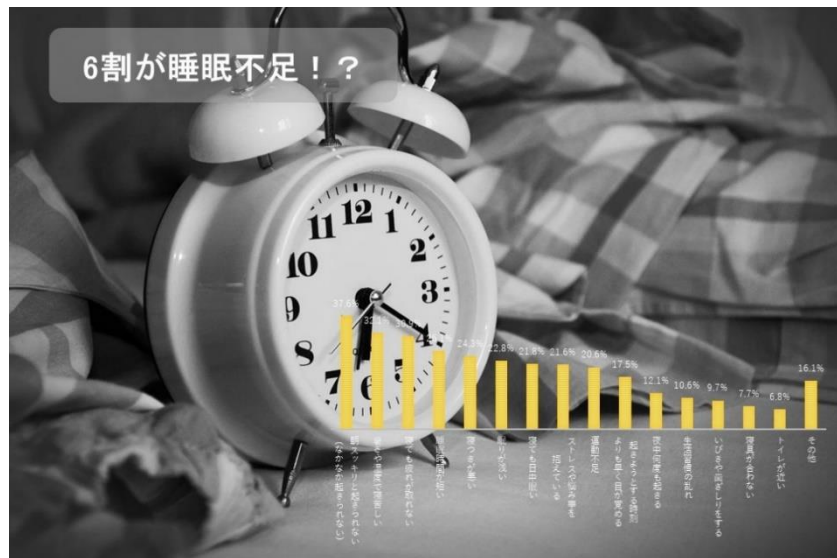
C-position株式会社

報道関係者各位

【睡眠について調査】9月3日は「秋の睡眠の日」

6割が「睡眠満足度が低い」**満足していない理由「朝スッキリと起きられない」が1位**

「CBDを活用し、アルコールダイバーシティを実現する」をミッションとし、“のむサウナ”こと日本初CBD低アルコール飲料「BECHILL（ビーチル）」を企画・販売するC-position株式会社は、9月3日の「秋の睡眠の日」（睡眠健康推進機構が日本睡眠学会と協力して制定）に合わせて、20歳～49歳の男女を対象に「睡眠」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2022年8月16日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上50歳未満の男女全国

有効回答者数：988人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「BECHILL（ビーチル） 調べ」とご明記ください。

■ 調査結果

「睡眠に対する満足度」を聞いたところ、「あまり満足していない」（40.2%）が最多で、以下「まあ満足している」（32.1%）、「満足していない」（20.6%）、「とても満足している」（7.1%）となり、睡眠に対しての満足度が低い人が60.8%いることがわかりました。

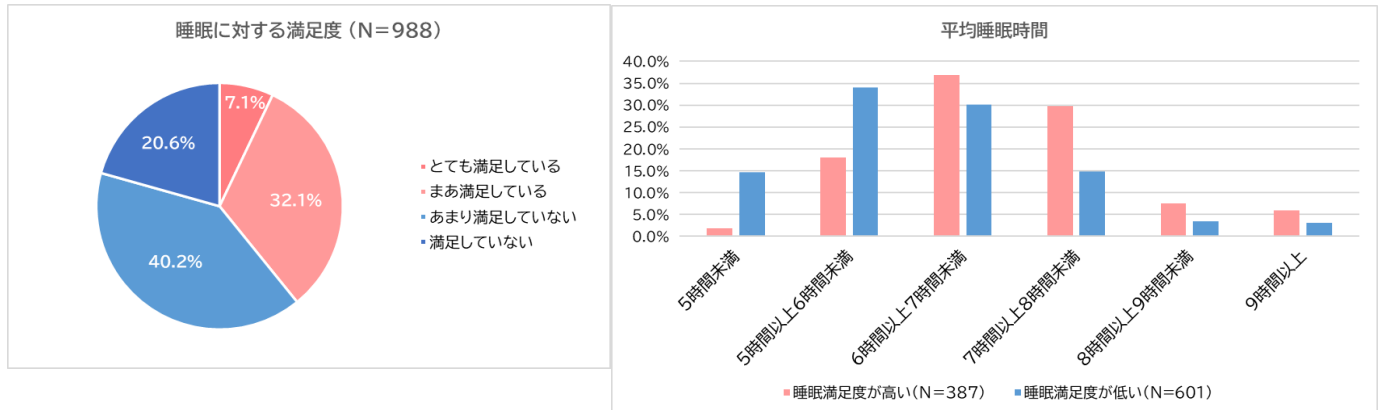
本リリースに関するお問い合わせ先

C-position株式会社 担当：渡辺

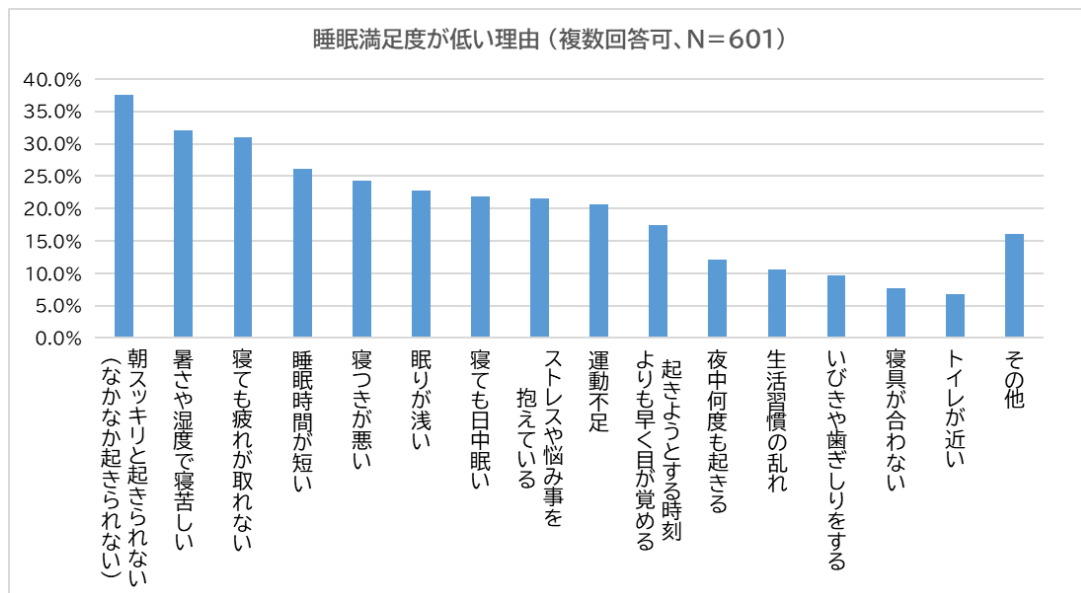
E-mail : info@becill.jp TEL : 03-6555-3107

NEWS RELEASE

つづいて、「平均睡眠時間」を聞きました。睡眠満足度が高い人の66.7%が「6時間以上7時間未満」（37.0%）、「7時間以上8時間未満」（29.7%）取っているのに対し、満足度の低い人の64.0%は「5時間以上6時間未満」（33.9%）、「6時間以上7時間未満」（30.1%）と短い結果となりました。

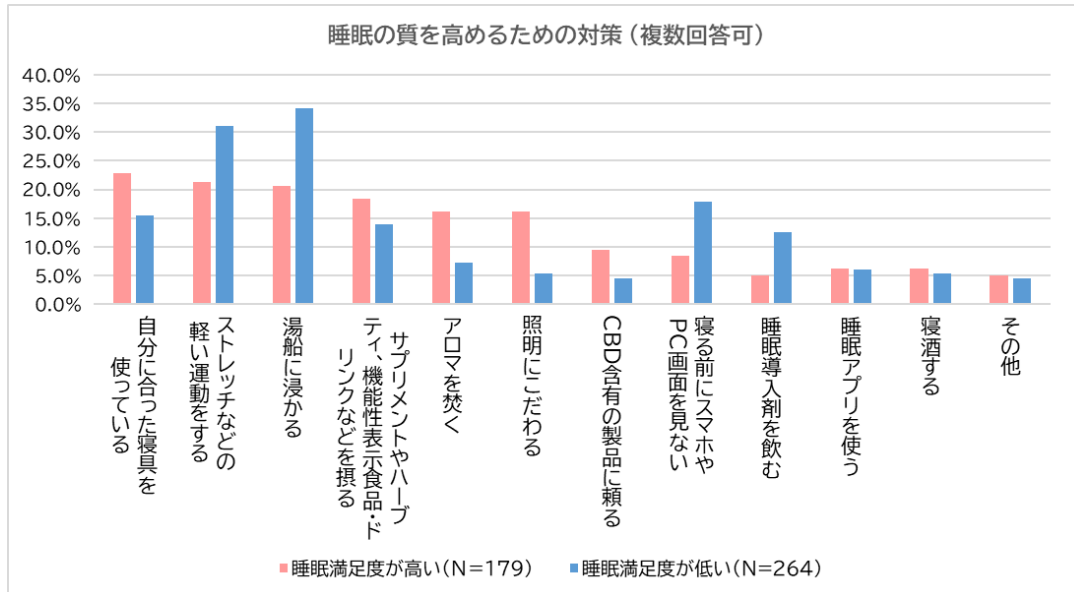


睡眠満足度が低い人に「満足度が低い理由」を聞いてみたところ、最多は「朝スッキリと起きられない（なかなか起きられない）」（37.6%）となり、「暑さや湿度で寝苦しい」（32.1%）、「寝ても疲れが取れない」（30.9%）、「睡眠時間が短い」（26.1%）、「寝つきが悪い」（24.3%）、「眠りが浅い」（22.8%）とつづきました。



「睡眠の質を高めるために何か対策をしているか」聞きました。睡眠満足度に関わらず、半数以上が「特にしていない」（高い：53.7%、低い：56.1%）と回答。対策している人にどんな対策が聞いたところ、満足度が高い人の最多回答は「自分に合った寝具を使っている」（高い：22.9%、低い：15.5%）、低い人は「湯船に浸かる」（高い：20.7%、低い：34.1%）となりました。また、昨今注目されている「CBD含有の製品に頼る」は、満足度が高い人に9.5%いました。

本リリースに関するお問い合わせ先
 C-position株式会社 担当：渡辺
 E-mail : info@becill.jp TEL : 03-6555-3107



■ CBDとは

CBDとは、カンナビジオールのこと。大麻草などに含まれる成分（カンナビノイド）の一種で、WHO（世界保健機関）も「CBDを国際的に規制対象物質とすべきではない」正式発表し、安全性を認めています。

■ 睡眠改善に効果が期待されるCBD

CBDには、ストレスを和らげリラックスさせる [1] だけでなく、睡眠の質を向上させる効果があると言われおり、2019年に報告された臨床実験では、CBDが睡眠障害を改善させたことが発表されました [2]。

私たちは睡眠中、レム睡眠（浅い眠り）とノンレム睡眠（深い眠り）を交互に繰り返します。CBDにはレム睡眠の促進作用や日中の過度の眠気に有望である可能性がある [3] ため、CBDを含む製品を上手に摂取することで、快眠へのサポートが期待されています。

（参考URL）

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21068301/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6326553/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28349316/>

■ 会社概要

「CBDを活用し、アルコールダイバーシティを実現する」をミッションに、2021年6月に創業したスタートアップ企業。

「ヒト・モノの固定観念を壊し、自分らしくいられる（チルな）社会を創る。」ために今後も今までにないプロダクト・サービスを創り続けていく。

商号：C-position株式会社

所在地：東京都渋谷区宇田川町3-7 ヒューリック渋谷公園通りビル 5F-5

代表者：代表取締役 渡辺 裕斗

設立：2021年6月15日

事業内容：CBD製品の企画・販売、日本初CBD配合スパークリングリキュールの販売・卸・D2C事業

TEL：03-6555-3107

URL：<https://bechill.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先
 C-position株式会社 担当：渡辺
 E-mail：info@becill.jp TEL：03-6555-3107