

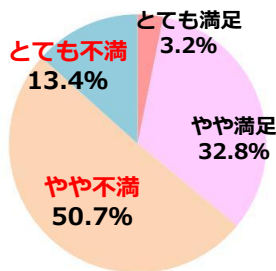
【大塚家具 睡眠に関する意識調査】
夏バテをする人は「睡眠」「寝具」に問題あり!?
睡眠不良の原因として、意外にも寝具の問題意識は低い結果に!!
～夏バテ実感の有無で「睡眠」と「寝具」の満足度に15%以上の差がある～
～夏バテは、ビジネスマンより専業主婦の方が2倍実感している～

総合インテリア販売の株式会社大塚家具(本社:東京都江東区、代表取締役社長:大塚久美子)は、2016年7月9日(土)～7月12日(火)に、20歳～59歳の男女995名に対し、「睡眠に関する意識調査」をインターネットを通じて実施いたしました。
 つきましては、調査結果をご送付いたしますので、本調査結果をぜひご活用いただけますと幸いです。

■ 睡眠満足度が15%も違う・・

夏バテを実感している人は約7割が“睡眠”に悩みを抱えている

最初に「夏バテ実感の有無」と「睡眠満足度」の関係性について調査を実施いたしました。
 まず全体の「睡眠」の満足度を調査したところ、**64.1%の人が睡眠に対して「不満」**があると回答しており、「とても満足」と回答した人はわずか3.2%という結果になりました。
 また、「夏バテ実感の有無」と「睡眠満足度」の関係性の調査を実施したところ、**夏バテを実感する人の72.2%は睡眠に対し「不満」があると回答し、夏バテを実感しない人の57.4%の「不満」に対して、約15%高いことが判明、さらに「とても不満」と答えた人は約2倍高いことが判明**しました。
 この結果から、睡眠の満足度を高めることで夏バテの解消にもつながる可能性があることがわかりました。



【現在のご自分の「睡眠」に満足していますか?】
(n=995 単一回答)



【夏バテ実感の有無×「睡眠」への満足度は?】
(n=995 各単一回答)

■ 寝具の満足度も夏バテと関係性が高いことが判明。約5割が寝具に不満!!

次に睡眠に関わる「寝具の満足度」と「夏バテ実感の有無」の関係性について調査を実施いたしました。

結果「睡眠満足度」と同様に、**夏バテを実感している人の49.7%の人が「寝具」に対して「不満」があると回答**しており、前項同様**夏バテを実感しないと回答した34.5%の「不満」に対して約15%高いことが判明**しました。

この結果により、夏バテを実感するか否かは「睡眠」の満足度だけでなく、「寝具」の満足度も大きく関わってくるのがわかりました。



【夏バテ実感の有無×「寝具」への満足度は?】
(n=995 各単一回答)

■夏バテと寝具の関係性の意識は、意外にもとても低いことが判明

しかし、夏バテの症状としてよくみられる「睡眠の悩み」について調査を実施したところ、起こりうる理由として選択されたのは、「精神的な疲れ、ストレス」34.6%が最も高く、次いで、「睡眠時間の不足」30.8%、「眠りが浅い」25.9%という結果でした。

夏バテの実感と関係性が高いと考えられる「寝具」（マットレス・枕・他）が原因と答えたのはわずか15.3%（内、「枕があわない」9.1%、「マットレスがあわない」6.2%）と、「眠る前テレビ、スマホ・PCをする」が原因と答えた18.6%よりも低い結果となりました。

この調査より、「寝具」が夏バテの原因の一つであると考えている人がとても少ないということも判明しました。

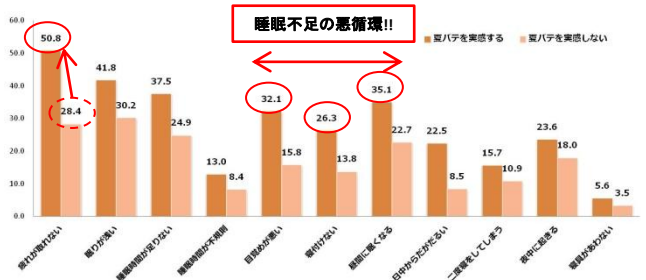


【睡眠についての悩み・不満はなんですか？】
(n=995 複数回答) 一部抜粋

■夏バテ睡眠不足は日々のパフォーマンス低下を招く要因に!!

夏バテを実感している人と、そうでない人の「睡眠」に対する悩みや不満の度合いについて調査を実施いたしました。

その結果、やはり夏バテを実感している人は、実感していない人よりも「**疲れが取れない**」との**答えで約22%もの差があり**、また**他においても10%以上の差**がでる項目が多くありました。「寝付けない」ことにより、「目覚めが悪く」なり、「昼間に眠くなる」という悪循環を起こしていることも良く分かります。

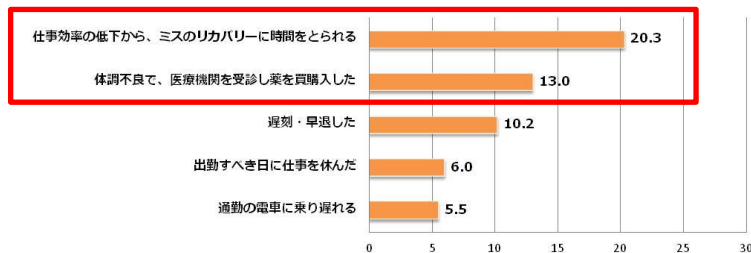
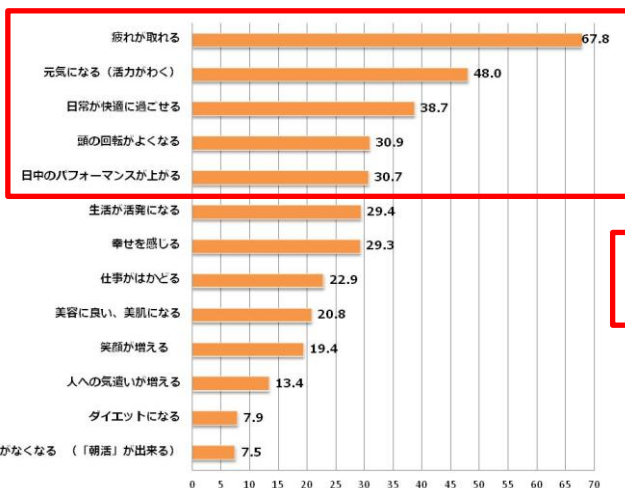


【夏バテ実感の有無×「睡眠」への不満・悩みは？】
(n=995 複数回答) 一部抜粋

また、「良い睡眠習慣から期待できることは？」の質問から、「睡眠」を満足に取ることで得られる効果への潜在的な要望の調査を実施したところ、やはり「**疲れが取れる**」が**67.8%**と最も高い結果がでました。次に「**元気になる**」**48.0%**、「**日常を快適に過ごす**」が**38.7%**となりましたが、その次選択されたのは「**頭の回転がよくなる**」**30.9%**、「**日々のパフォーマンスが上がる**」**30.7%**と、普段の生活の質の向上につながる回答を得ることができました。

一方で、現実的に「睡眠不足」が招いてしまった結果の調査を実施したところ、「**仕事の効率の低下**」が**20.3%**と最も多い結果となりました。また体調不良を起こし医療機関を受診するなど、経済的マイナスを発生させた人も**13.0%**と多いことがわかります。

2つの結果より、やはり「良い睡眠」をとることが、普段の生活において重要なものであるということを確認することができました。



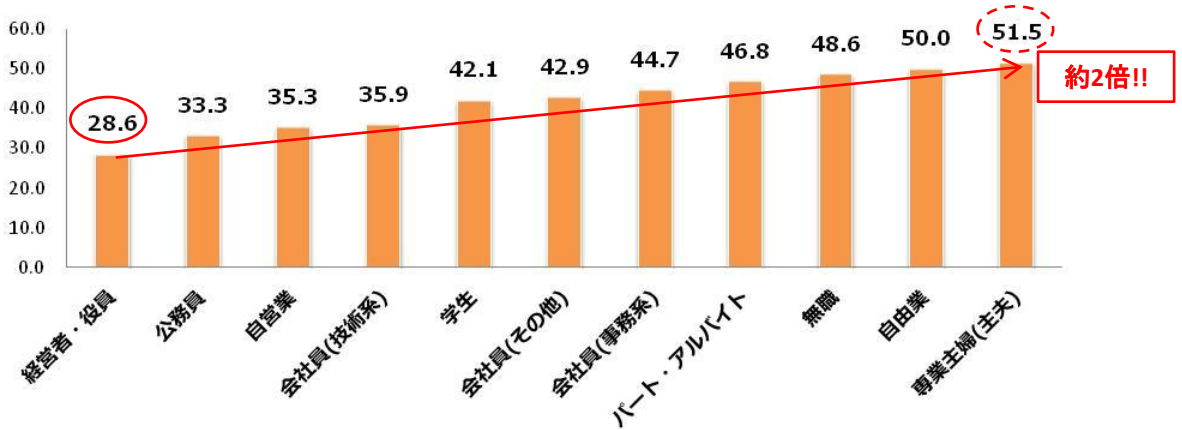
【良い睡眠習慣から期待できることは？】
(n=995 複数回答) 一部抜粋

【睡眠不足が招いた失敗】
(n=995 複数回答) 一部抜粋

■夏バテ対策者はビジネスマン！意外にも専業主婦(主夫)が夏バテを実感!?

最後に職業別に夏バテ実感の有無の調査を実施いたしました。その結果、夏バテを実感している人の割合が低い職業は、「**経営者」「役員」28.6%**。次いで、「**自営業**」35.3%が続きます。一方で意外にも夏バテを実感していると多くの方が答えたのは、「**専業主婦(主夫)**」**51.5%**であり、次いで「**自由業**」50.0%、「**無職**」48.6%、「**アルバイト**」46.8%、「**会社員(事務系)**」44.7%であることが判明しました。

「経営者」「役員」と「専業主婦(主夫)」を比較すると、その差は約2倍であるという結果が出ました。
 一日のスケジュールがほぼ決まっており、また仕事のパフォーマンス向上を常に要求される立場である緊張感が、「経営者」「役員」の「体調」管理意識に繋がっているのかと考えられます。



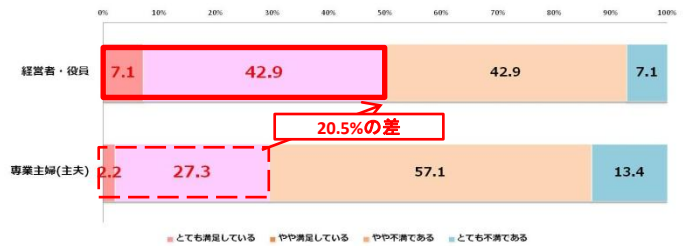
【職業別 夏バテの実感者について】 (n=全員995 単一回答)

■良質な睡眠には「寝具」選びも重要

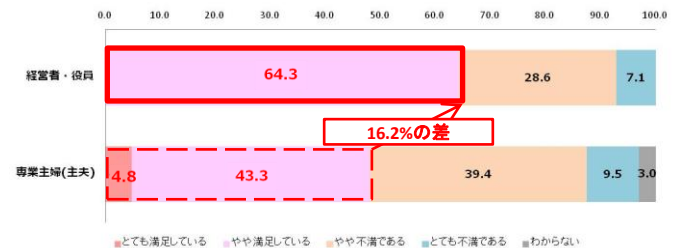
そこで、夏バテの実感が少ない「経営者」「役員」と、実感の多い「専業主婦(主夫)」の「睡眠満足度」を比較調査をしてみました。

するとやはり**睡眠満足度においても前者の方が20.5%も満足度が高い**ことがわかります。また、「**寝具**」について同様の比較調査をしたところ、**こちらもやはり満足度で16.2%高い結果**となりました。

夏バテを引き起こさないためには、十分に快適な「睡眠」を得ることはもちろん、自身が満足する「寝具」を使用することが対策の一つであることが分かります。



【「経営者・役員」「専業主婦(主夫)」の「睡眠」満足度比較】 (単一回答)



【「経営者・役員」「専業主婦(主夫)」の「寝具」満足度比較】 (単一回答)

= 本調査について =

【調査対象】 20歳～59歳 日本全国 男女

【回収サンプル数】 各995サンプル

【調査期間】 2016年7月9日(土)～7月12日(火)

【調査方法】 インターネット調査(調査会社の登録モニター活用)

※当リリース記載のグラフ等のデータの提供ご希望がございましたら、IDC OTSUKA PR事務局までお問い合わせ下さい。

【参考】

■まだまだ続く寝苦しい夜。夏バテ対策に大塚家具おすすめの最新アイテム紹介

大塚家具ではこの夏、からだに優しく涼しく眠れる環境をつくるための、“天然素材”にこだわった寝具を豊富にご用意いたしました。肌触りがよく、さらりと快適に過ごせる涼感寝具で夏バテ対策をご提案しています。涼感特集専用ページ <http://www.idc-otsuka.jp/special/cool/>

一例紹介

大塚家具 2016年オリジナル商品
ユーカリケット「アーブル」
シングルサイズ 29,160円(税込)

ユーカリの木から生まれる繊維「テンセルR」を使用したニット織りのケットは、くしゅくしゅとした側生地がふんわり気持ちいい。優れたモイスチャーマネージメントでサラリと快適。



大塚家具 2016年オリジナル商品
タオルケット「ロイヤルサテン2」
シングルサイズ 25,920円(税込)

希少価値の高い「エジプトコットン(ギザ88)」を使用したボリュームのあるタオルケットは、しっとりしなやかな使い心地。タオル産地で有名な今治製。



大塚家具 2016年オリジナル商品
遮熱レース「ラクアーレ」
W2000×H2000mm
1.5倍ヒダの場合 55,944円(税込)

夏の陽射し対策として、赤外線・紫外線をカットする遮熱レース。エアコンなどの省エネ効果も期待できます。人気のテキスタイルデザイナー本田純子氏のコレクション「ラクアーレ」の大塚家具オリジナルカラー。イタリア語で「湖上の」という意味があり、湖上に立ちのぼる蒸気をイメージした透明感のあるグラデーション柄が特徴。色系による凹凸感や光沢感が美しい、マットな糸と光沢のある糸を交互に使用した二重織物ならではの繊細な表情に仕上げています。



大塚家具 オリジナル商品
まくら「アクアクールピロー2」
10,292円(税込)

接触冷感ゲル「アクア」の効果でひんやり心地よいまくら。「アクア」を取り外して本体とカバーは洗濯可能です。



ねむりのすべてが一堂に

「ねむりの博覧会」開催

場所：大塚家具16店舗 会期：8/28まで

- 種類豊富だから納得のお悩み解決アイテムが見つかる
 - 寝室コーディネートやアイデア満載のぐっすりルーム
 - 睡眠づくりのノウハウ、快眠するためのコツが分かるぐっすりLABO
 - スリープアドバイザーが悩み相談を承ります。
 - ねむりのおもしろ歴史に触れる、ぐっすりライブラリー
- ※期間中、ご成約特典もご用意しています。

詳しくは <http://www.idc-otsuka.jp/fair/nemuri/>

ねむりの博覧会
“ねむり”のすべてが一堂に。
7/9(土)～8/28(日)まで開催