



あなたの「なんとなく不眠」原因は、枕とのミスマッチかも？『まくら白書2025』が約4万人のデータで解き明かす、睡眠の質と枕の知られざる関係。

枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、「寝ても疲れが取れない」「朝、すっきり起きられない」といった多くの人が抱える「なんとなく不眠」の背景に、「枕とのミスマッチ」がある可能性をデータで探る調査レポート『まくら白書2025』を、2025年9月5日（金）に公開しました。

※「なんとなく不眠」＝日々「眠りが浅い」「すっきりしない」と感じる状態。本表現における「なんとなく不眠」は医療用語ではなく、あくまで眠りに対するお悩み感を示すマーケティング用語です。感じ方や程度には個人差があります。

まくら白書 2025年版

<https://www.pillow.co.jp/whitepaper/2025>



あなたの「なんとなく不眠」 原因の一端は、枕とのミスマッチかもしれません。

「しっかり寝たはずなのに、疲れが取れていない」

「朝起きると、首や肩が重く感じる」

「夜中に何度も目が覚めてしまう」

原因ははっきりしないけれど、なんとなく感じる睡眠への不満。

多くの現代人が抱えるこの「なんとなく不眠」について、その背景を探るヒントが、毎日使っている「枕」にあるかもしれません。

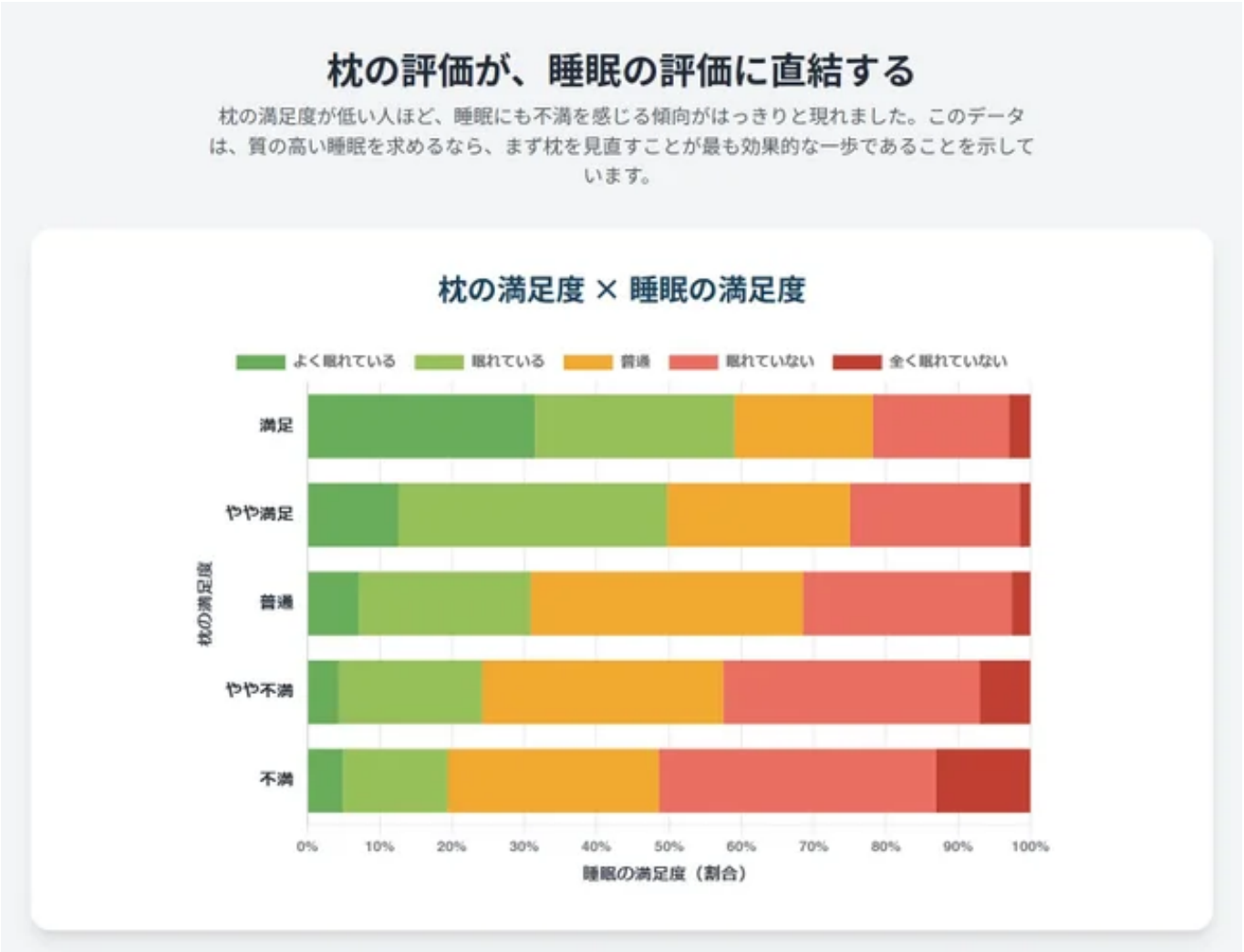
『まくら白書2025』では、枕に関心を持つ約4万人の声を集積・分析し、その悩みの背景に「枕」が存在する可能性をデータで示しています。

決定的データ

枕の満足度が睡眠の質に影響を与えている可能性

今回の調査で最も注目すべきは、枕の満足度と睡眠の満足度に、極めて強い相関関係が見られたという事実です。

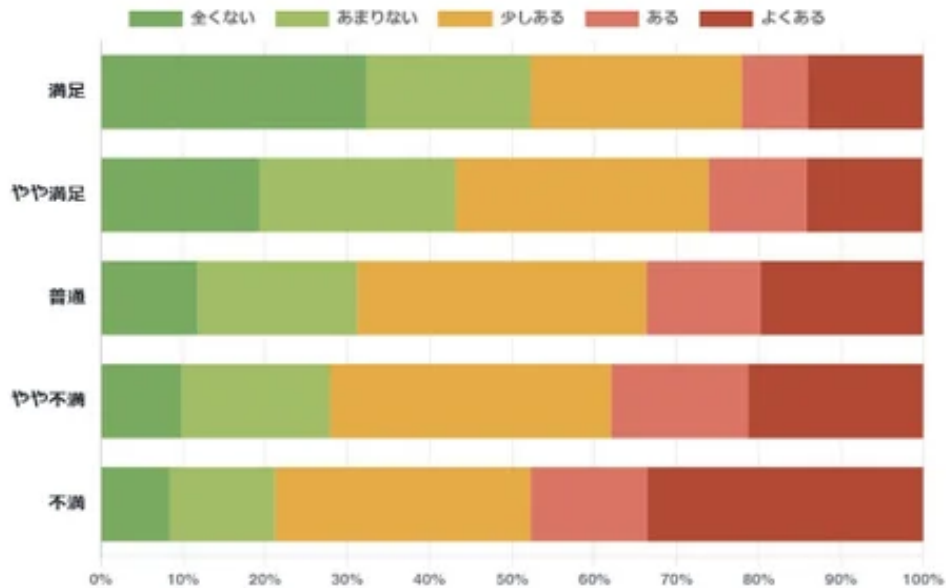
枕に「満足」している人の約6割は、睡眠にも「満足」していると回答しました。一方で、枕に「不満」を持つ人の約5割は、睡眠にも「不満」を抱えているという結果に。



枕への不満は、途切れる睡眠のサイン

枕の満足度が下がるほど、夜中に頻繁に目が覚める人の割合は着実に増加します。この明確な相関関係は、枕が睡眠の質を左右する重要な鍵であることを物語っています。

枕の満足度と中途覚醒の頻度



この結果は、「なんとなく不眠」が気力や体力の問題だけでなく、枕と身体の不マッチが引き起こす物理的なストレスに起因している可能性を示唆しています。合わない枕が、知らず知らずのうちに寝返りを妨げ、首や肩に負担をかけることで、眠りの質に影響を与えているのかもしれません。

なぜ枕との不マッチは起こるのか？

「なんとなく」で選ぶ枕選びの背景

では、なぜ多くの人が自分に合わない枕を使い続けてしまうのでしょうか。本白書はその構造も浮き彫りにしています。

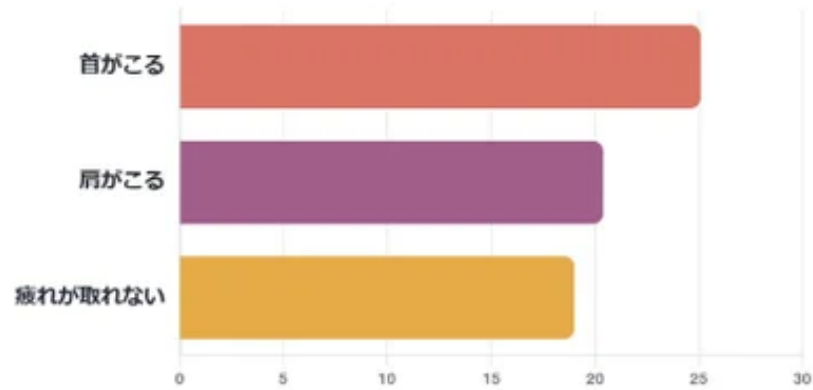
■6割以上が枕に不満

そもそも、62.3%もの人が現在の枕に何らかの不満を抱えています。その不満のトップ3は「首こり」「肩こり」「疲れが取れない」といった身体の悩みでした。

枕の3大不満は「首・肩・疲れ」

調査の結果、枕への不満は特定の身体的な悩みに集中していることが分かりました。これらは単なる寝心地の問題ではなく、日中のパフォーマンスにも影響する深刻なサインです。

お使いの枕の不満点 TOP3



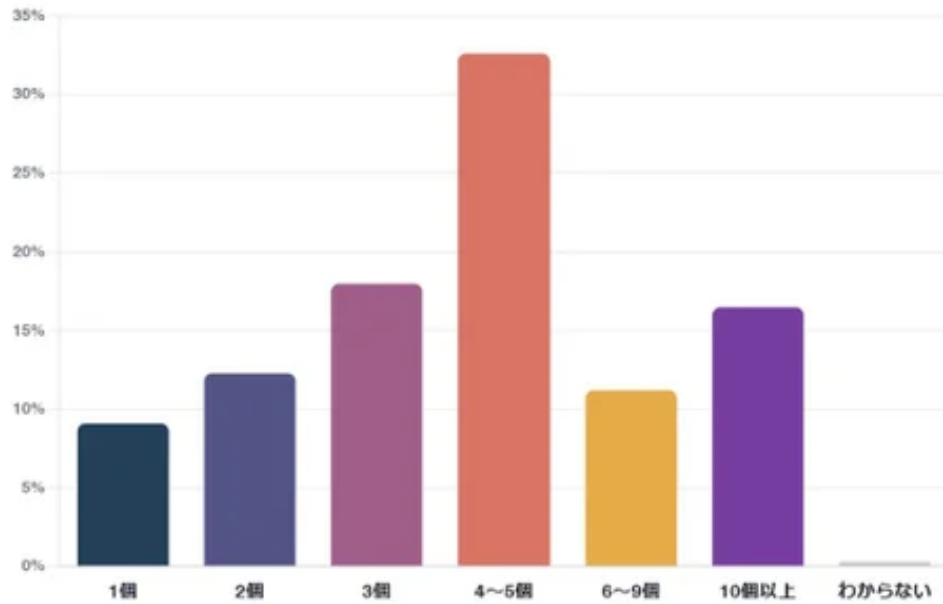
■枕探しの長期化

多くの方がより良い枕を求め「これまでに4個以上の枕を試した」経験を持つなど、「枕探しの旅」を続けています。

半数以上が「4個以上」を経験

調査の結果、これまでに4個以上の枕を使ってきた人が53.8%と、過半数を占めることが判明しました。枕選びが一筋縄ではいかない、試行錯誤の連続であることがうかがえます。

今までに使ってきた枕の個数



■知識不足という壁

しかし、約7割の人が「枕の正しいお手入れ方法を知らない」と回答。枕の高さの好みについても約3割が「分からない」と答えており、明確な基準がないまま「なんとなく」で枕を選び、結果として mismatches が続いている可能性が考えられます。

衝撃の事実：4人中3人がお手入れ方法を知らない

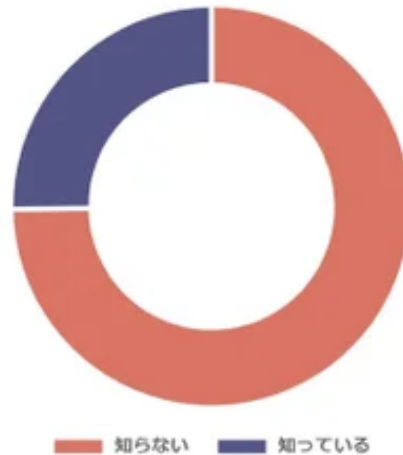
「今お使いの枕の洗濯・お手入れ方法を知っていますか？」という質問に対し、「いいえ」と答えた人は実に74.8%。枕の衛生管理に、大きな知識のギャップが存在しています。

お手入れ方法の認知度

この結果は、多くの人が枕を清潔に保ちたいという気持ちはあっても、具体的な方法が分からずに行動できていない可能性を示唆しています。

● 知っている: 25.2%

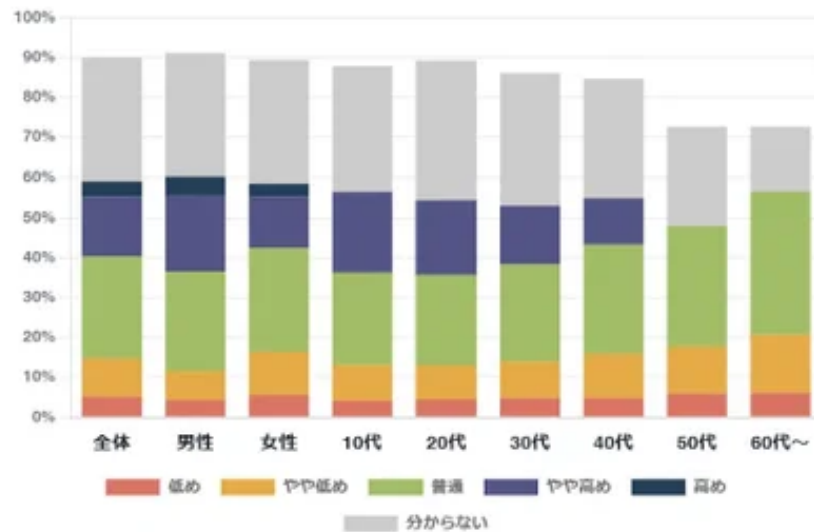
● 知らない: 74.8%



最多回答は「分からない」

自分に合う枕の高さを尋ねたところ、「分からない」が30.9%と最も多い結果に。多くの人が、枕選びのスタートラインにさえ立てていない現状が浮き彫りになりました。

枕の高さの好み



これらの結果は、「なんとなく不眠」が気力や体力の問題だけでなく、枕と身体の不マッチが引き起こす物理的なストレスに起因している可能性を示唆しています。合わない枕が、知らず知らずのうちに寝返りを妨げ、首や肩に負担をかけることで、眠りの質に影響を与えているのかもしれません。

「なんとなく不眠」と向き合うために。 『まくら白書』が示す新しい視点

私たち、まくら株式会社は「枕難民をゼロにする」というミッションの実現を目指しています。

『まくら白書2025』は、この「なんとなく不眠」という漠然とした悩みをデータで“見える化”し、すべての人が自分に合った枕選びを考えるための一つのアプローチを提示するものです。

まくら白書では、枕の基本的な使い方や満足度、衛生管理の方法から、ストレートネックや首のシワといった現代人特有の悩みまで、全63項目にわたる詳細な調査を通じて、誰もが自分に合った枕を見つけるためのヒントを提供します。

本白書を通じて、ご自身の睡眠を見つめ直し「なんとなく」を「納得」に変えるヒントを見つけていただくことで、一人でも多くの方が質の高い睡眠に近づけるよう、今後も貢献してまいります。

まくら白書 2025年版

まくら白書2025 概要

まくら白書 調査概要

① 枕に関心があるユーザー

調査エリア: 全国

調査主体: まくら株式会社

調査期間: 2024年1月1日～2024年12月31日

調査対象: 39,640人

調査方法: オンライン枕診断サービスの利用者

回答者プロフィール:

女性が全体の約3分の2(65.8%)を占め、男性(33.2%)を大きく上回ります。年代別では20代(27.6%)と30代(26.3%)で半数以上を占め、比較的若い層に関心が高いことが特徴です。

② 一般ユーザー

調査エリア: 全国

調査主体: まくら株式会社

調査期間: 2025年1月9日～1月29日

調査対象: 1,707人

調査方法: インターネットリサーチ

回答者プロフィール:

男性47.6%、女性51.4%と男女比の偏りが少ない構成。30代(28.7%)と40代(31.8%)のミドルエイジ層が全体の6割を占め、働き盛りの世代が中心です。

③ 一般ユーザー (オーダーメイド枕)

調査エリア: 全国

調査主体: まくら株式会社

調査期間: 2024年10月3日～2024年10月23日

調査対象: 1,180人

調査方法: インターネットリサーチ

回答者プロフィール:

男性約51%、女性約48%と男女比がほぼ均衡。オーダーメイドという特定の分野では性別を問わず関心が高いことが示唆されます。30代(約33%)と40代(約30%)で3分の2を占め、ミドルエイジ層の関心の高さがうかがえます。

『まくら白書2025』 調査項目一覧

1. 現在の枕に対する利用実態と意識

1. 枕の利用状況
2. 枕の中素材
3. 枕の使用期間
4. 枕の所有状況
5. 枕選びの歴史
6. 機能性枕の利用状況
7. 枕の機能活用
8. 枕の満足度
9. 枕の不満点
10. 枕利用に関する意識
11. 「枕難民」自己認識
12. 枕の不使用状況
13. 枕の探索意向（非利用者）

2. 枕に対する趣向や行動意向

14. 枕の高さの好み
15. 枕の硬さの好み
16. 枕の大きさの好み
17. 枕の形の好み
18. 枕の「サポート性」
19. 枕の「寝返りのしやすさ」
20. 枕の「カスタマイズ性」
21. 枕の「通気性」
22. 枕の「清潔さ」
23. 枕の「製造国」
24. 枕の「選定基準」
25. 枕の「買い替え」
26. 枕の「情報収集」
27. 枕の「購入場所」
28. 枕の買い替え意向

3. 枕の衛生管理とケアの実態

29. 枕カバーの保有状況
30. 枕カバーの洗濯習慣
31. 枕カバーで重視する機能
32. 枕の衛生面
33. 枕のお手入れ
34. 枕の洗濯頻度
35. 枕の洗濯・お手入れ方法

4. オーダーメイド枕に関する調査

- 36. オーダーメイド枕の認知度
- 37. オーダーメイド枕の認知経路
- 38. オーダーメイド枕の購入意向
- 39. オーダーメイド枕の購入経験
- 40. オーダーメイド枕の使用状況
- 41. オーダーメイド枕の予算意識
- 42. 店舗選択基準
- 43. 購入時の不安
- 44. 信用する情報源
- 45. 期待値
- 46. 作成の所要時間

5. 寝具・睡眠に関する調査

- 47. 寝室の有無
- 48. 寝室の環境
- 49. 敷き寝具の利用実態
- 50. 寝姿勢
- 51. 睡眠トラッキング
- 52. ナイトルーティン
- 53. 快眠のためのセルフケア
- 54. 肩こりの有無
- 55. いびきの有無・自覚
- 56. ストレートネックの有無・自覚
- 57. 枕とエイジングケア
- 58. 睡眠休養感
- 59. 平日の睡眠時間
- 60. 寝つきの良さ（入眠時間）

6. 睡眠休養感と枕に関する調査

- 62. 枕の満足度×睡眠の満足度
- 63. 枕の満足度×いびきの頻度
- 64. 枕の満足度×中途覚醒の有無

[【図解版】まくら白書サマリー](#)

全63項目のデータから成る、より深い消費者インサイトが、完全版レポートには詰まっています。枕と眠りのおやすみショップ！本店ほか、まくら株式会社の直営オンラインショップで販売しています。
「まくら白書 2025年版」の詳細は、まくら株式会社ホームページでもご確認いただけます。

「まくら白書 2025年版」ご案内ページ

<https://www.pillow.co.jp/whitepaper/2025>

会社概要

- 会社名 まくら株式会社
- 代表者 河元 智行
- 資本金 1,000万円
- 設立 2004年4月12日
- 所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F
- TEL 04-7167-3007（代表）
- FAX 04-7167-3017

■URL <https://www.pillow.co.jp/>

■Email info@pillow.co.jp

■所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員

■事業内容

1. 直営のオンラインショップ15店舗を通じた一般小売り販売
2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
3. オリジナル商品の企画・製造
4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等

※営業の連絡はご遠慮ください。



https://www.youtube.com/watch?v=DIBp8_7Gxp8

まくら株式会社のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285