

睡眠と寝起きに関する調査

「よく眠れている」と感じている人は70%以上であるにも関わらず、

90%以上の人が「寝起きが悪い」と感じている！

寝坊をしたことがない人はわずか15%未満。

多くの人が「良い睡眠がとれている」と勘違いしている実態が明らかに。

一度でスッキリ目覚めるには、寝起き感の良い寝具が重要

人間の三大欲求にも数えられるほど、生活とは切っても切り離せない重要なものの一つが「睡眠」です。一日の疲れを癒すため、よりよい明日を迎えるために人々は日々、睡眠をとります。「良い睡眠」とは、ぐっすりと深く眠れる、肩や腰が痛くならない、など一日の疲れがリセットされ「スッキリとした目覚め」を得られる睡眠です。

そんな「良い睡眠」をとり、「スッキリとした目覚め」を得ている人はどれくらいいるのか？その実態を明らかにするべく、睡眠と寝起きに関する実態調査委員会は「睡眠と寝起き」について、20代～50代の男女合わせて500人を対象にアンケート調査を実施しました。

この調査を通じて明らかになったのは、多くの人が「良い睡眠」をとれていると感じてはいるものの、それ以上に「寝起き」に満足していない人が多いという実態です。しかし「良い睡眠」が本当にとれていれば、「寝起き」もスッキリするはずで、更に、すっきりと目覚められないことでの「寝坊」で失敗した人が多いということも、明らかになりました。また、その「寝起き」を改善するために見つめなおすべきことも、調査結果より見えてきました。

<調査結果サマリー>

- ・「良い睡眠」がとれてはいると70%以上が感じている
- ・その一方で、90%を超える人が「寝起き」に不満を抱いている
- ・寝起きが悪いことにより「寝坊」してしまったことがある人が多数。
- ・寝坊の原因は「二度寝」が大半。失敗談の中には「結婚式に遅れた」「会社の人が心配して家に来た」等
- ・睡眠の質をよくするために変えてよかったもので人気なのは「マットレスパッド」

【調査方法】インターネット調査

【調査期間】2014年10月6日～10月7日

【調査対象】全国の20歳～59歳までの男女(有職者)合わせて500名

【調査会社】株式会社マクロミル

本リリースに関してのお問い合わせ先

睡眠と寝起きに関する実態調査委員会(株式会社CyberCasting&PR内) 担当：井澤

TEL：03-5459-0297 FAX：03-5428-4647

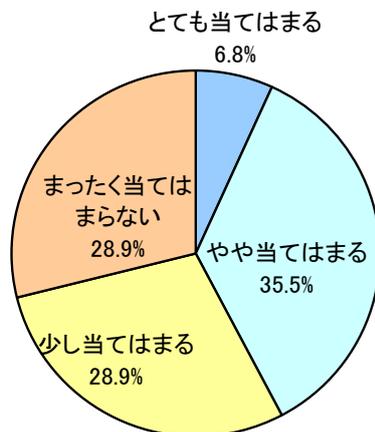
MOBILE：080-6857-5189 MAIL：izawa@ccpr.jp

(以下、調査結果詳細)

■「良い睡眠がとれている」と70%以上の人が感じてはいる

あなたは普段良い睡眠が取れていると感じていますか？
取れていると感じている場合は「当てはまる」選択肢の中から、
取れていないと感じている場合は「まったく当てはまらない」をお選びください。

(n=516)

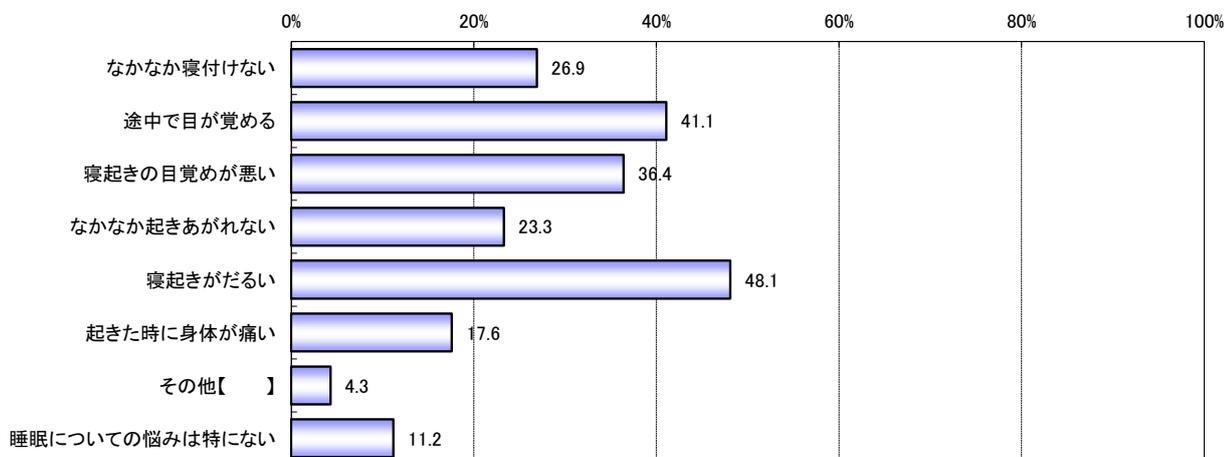


普段、どのくらい自分の睡眠について満足しているのでしょうか。まず「あなたは普段良い睡眠が取れていると感じていますか？」という質問をしてみたところ、「やや当てはまる」が最多で 35.5%。「とても当てはまる」「やや当てはまる」「少し当てはまる」を合計すると 7 割を超えており、大半の人が「良い睡眠」自体はとれていると感じているということがわかります。

■睡眠の悩みで多いのは「寝起きのだるさ」「寝起きの目覚めが悪い」-寝起きに問題アリ？

あなたの睡眠についての悩みはなんですか？当てはまるものを全てお答えください。

(n=516)



「良い睡眠」がとれていると感じている人が多いという結果が出ましたが、そういった人たちは睡眠について特に悩みはないのでしょうか。「あなたの睡眠についての悩みはなんですか？」と質問したところ、最も多かったのは、「寝起きのだるい」で 48.1%でした。「寝起きの目覚めが悪い」を選んでいる人も 36.4%お

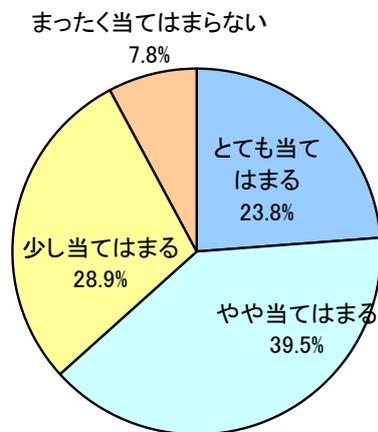
り、寝起きについて不満に感じている人は多いようです。他には「途中で目が覚める」が41.1%、「なかなか寝付けない」が26.9%となりました。

「良い睡眠」はとれていると感じているものの、「寝起き」はあまりよくない、という矛盾を抱えている人が多いようです。

■90%以上が「寝起きが悪い」と感じている-理由は「体が痛い」「ぼーっとして起きられない」など

寝起きが悪い(目覚めた時に頭がスッキリしない、疲れが取れていない、だるい…等)と感じる事がありますか？感じる場合は「当てはまる」選択肢の中から、感じない場合は「まったく当てはまらない」をお選びください。

(n=516)



「寝起き」についてより深く調べるべく、「寝起きが悪い(目覚めた時に頭がスッキリしない、疲れが取れていない、だるい…等)と感じる事がありますか？」という質問をしました。結果、「とても当てはまる」が23.8%、「やや当てはまる」については39.5%となりました。対照的に「まったく当てはまらない」と回答した人はわずかに7.8%。ほとんどの人が、程度に差はありますが、「寝起きが悪い」と感じているということが明らかになりました。

「寝起きが悪い」と感じている理由を聞いてみると、

- ・一度起きてもすぐまた眠くなる
- ・ぼーっとした感じで、起きづらく、何もする気力がわかない。

という「起きてもすっきりしない」と感じているという意見や、

- ・目はあくが、体が重たく、めまいがするときがある。
- ・途中で身体が痛くなって眠りが浅くなっていたのだと思う。
- ・首や肩が痛くて仕方ないので。

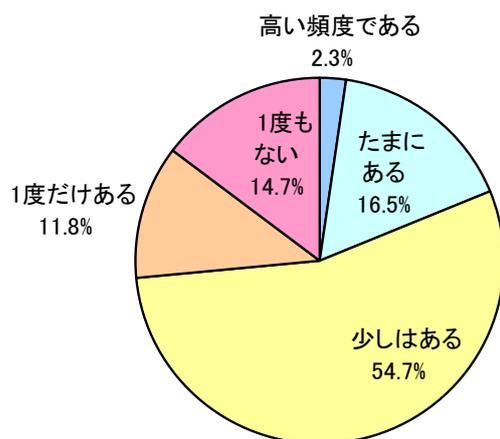
といった体の重さや痛みを感じている、という意見が見られました。

また「途中で目が覚める」「眠りが浅い気がする」といった回答も多く見られました。多くの人が、「寝起きが悪い」原因が、実は睡眠の質にあることに、気付かぬまま、寝起きの不調を感じているようです。

■85%以上の人が寝坊経験アリ 寝坊のせいで「結婚式に遅れた」「受験ができなかった」などの大失敗も

あなたは今までに寝坊した事がありますか？近いものをお選びください。

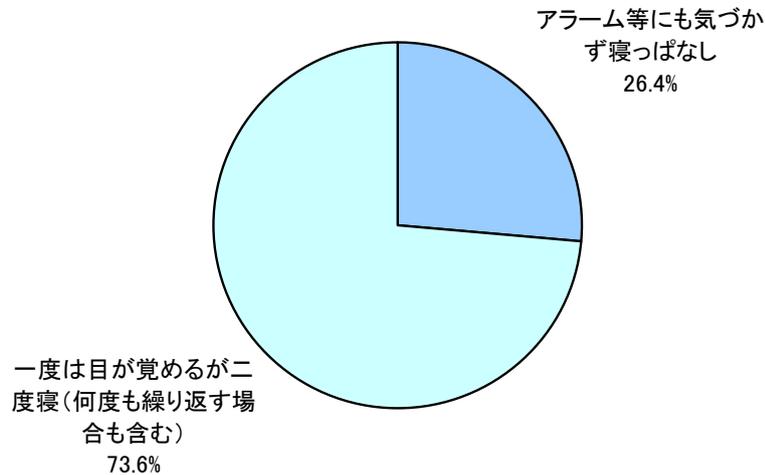
(n=516)



寝起きが良くないと様々な問題が起きますが、その代表的なものの一つが「寝坊」です。起きられずに定刻を過ぎてしまったり、起きたものの頭がスッキリせず、ついつい二度寝して遅れてしまったり、といった経験は、多くの人があるはず。実際、「あなたは今までに寝坊した事がありますか？」と質問したところ、「少しはある」と回答した人が 54.7%と半数を超えました。一方「1度もない」と回答した人はわずかに 14.7%で、大半の人に寝坊経験がある、という結果となりました。

寝坊した時、どのような仕方(状況)で寝坊しますか？いずれか頻度の高い方をお選びください。

(n=440)



そんな寝坊についてですが、「眠りが深すぎて一度も起きずに寝坊してしまったパターン」と、「一度は目が覚めるが二度寝してしまい寝坊するパターン」では、どちらが多いかを調べました。結果、「一度は目が覚めるが二度寝」してしまい寝坊した、という人が 73.6%と、ほとんどという結果が出ました。「そもそも起きられないくらいに眠りが深すぎる」という人より、「寝起きがすっきりしないことによる二度寝」によって、寝坊をしてしまっている人が多いと言えそうです。

また、寝坊はすなわち「予定通りの時間に行くべき場所にたどり着けないこと」に他なりません。様々な取り返しのつかない事態に直結する危険性を孕んでいます。回答者の方に「寝坊の失敗談」を聞いてみたところ、様々なジャンルで、重度な失敗談が見られました。

- ・寝坊して面接に遅れた
- ・必修の講義を受けられなかった
- ・就職説明会に行けなかった
- ・受験ができなかった

といった一度しかチャンスがない類のものや、

- ・飛行機の乗り遅れ
- ・寝坊して電車に乗り遅れた
- ・スキーすっぽかし
- ・旅行の当日飛行機に乗り遅れた。
- ・旅行に行く日、迎えに来た友人のチャイムでやっと起きる

定刻が決まっている乗り物を使つての移動に失敗したという話、

- ・目が覚めたら10時で、会社の人々が心配して家にまで来たこと
- ・新入社員研修の時に寝坊し、人事に怒られた
- ・プレゼンに間に合わなかった
- ・寝ぼけたまま会社へ連絡、理由がしどろもどろになった。

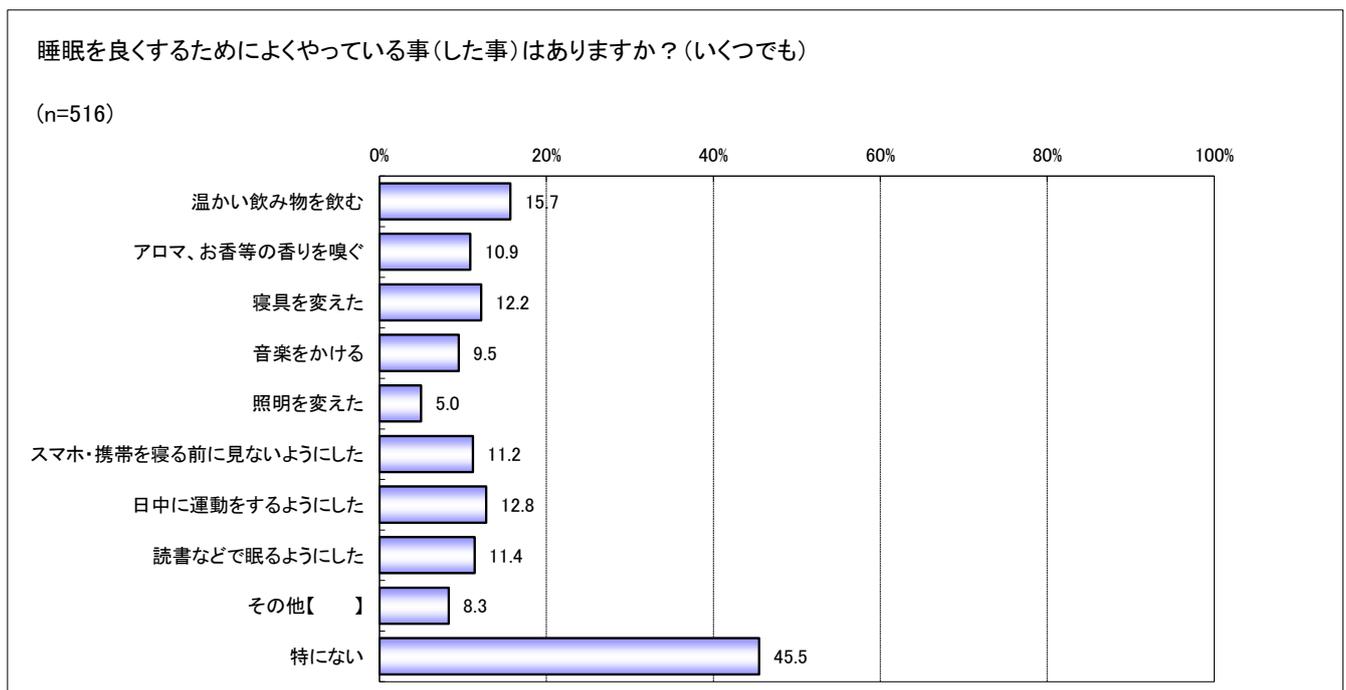
といった会社での失敗談も見られました。

中には

- ・自分達の結婚式に遅れた
- ・デートの時に寝坊
- ・二度寝してしまい葬式に間に合わなかった

という話もあり、軽いものから重いものまで、寝坊によって様々な失敗が起こりうるということが改めて感じられる結果となりました。

■「寝起きが良くない」と感じつつも「睡眠を良くしよう」としていない人が半数近くも

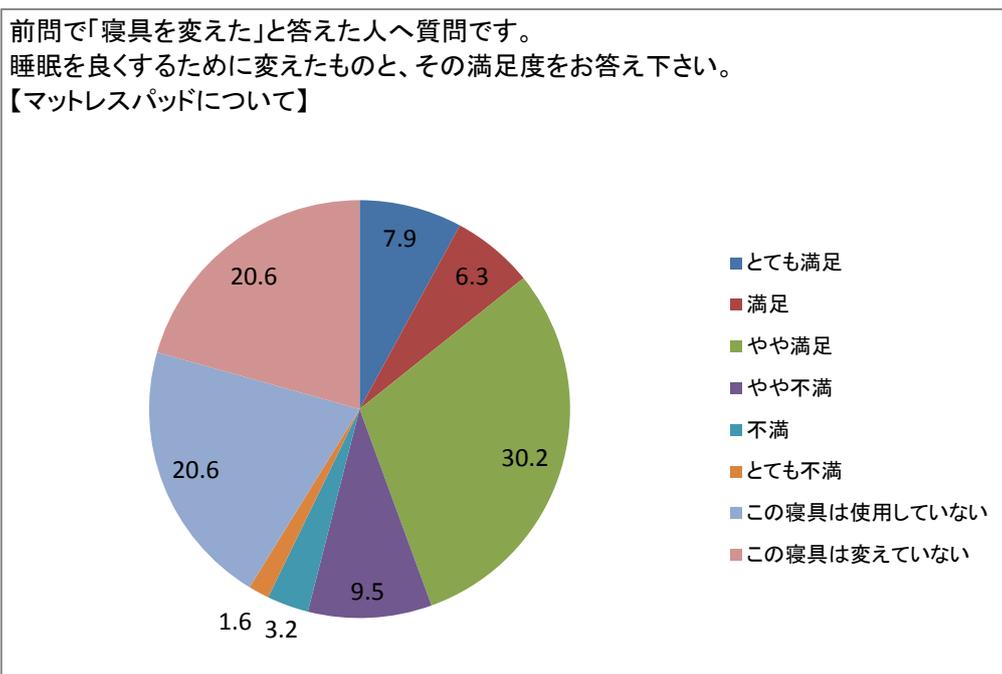


「寝起きが良くない」と感じている人が多い、という結果が出ていましたが、それを改善するために「睡眠を良くしよう」と、人々はどのような試みをしているのでしょうか。「睡眠を良くするためによくやっている事(した事)はありますか？」と質問したところ。最多は「特にない」で45.5%。「寝起きが良くない」と感じている人が多いと共に、「良い睡眠がとれている」と思っている人も多いという結果も出ていましたので、睡眠の質自体は悪くない、と思ひこんでいる人が多いことが原因のようです。対策をとっている人の中で最も多かったのは、「温かい飲み物を飲む」で15.7%。「日中に運動をするようにした」が12.8%、「寝具を変えた」が12.2%で続きました。

■「寝具を変えた」人の中で満足度の高かった「マットレスパッド」

運動などは続けるのが難しいことも多い中、一度変えてしまえばあとは眠るだけで良いのが「寝具」。睡眠を良くするために寝具を変えた人がある、という結果がありましたが、変えた後の満足度について調べるべく、「睡眠を良くするために変えたものと、その満足度をお答え下さい。」と質問。結果に高い満足度が見られたのは、「マットレスパッド」でした。

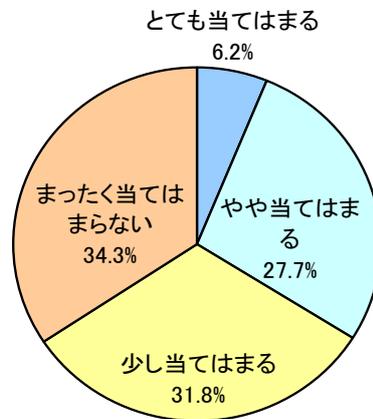
マットレスパッドの効果を実感している人は多く、変えたことで満足している人が全体の 44.4%。同じように睡眠時に体を支える敷布団と比較すると、「とても満足」と回答した人が約 5 倍という結果でしたので、非常に高い満足度であることがわかります。寝具、特にマットレスパッドを変えてみると、今まで実は「良い睡眠」がとれていなかったことに気づく人も多いのではないのでしょうか。



■「柔らかいマットレスが良い」と65.7%が回答 -実際は反発力のあるマットレスの使用が重要

マットレスは柔らかくてふかふかしているものが良いと思いますか。
最もお気持ちに近いものをお選びください。

(n=516)



ここで、最近よく耳にする「低反発」「高反発」といったマットレスの硬さについても、意識調査をしました。「マットレスは柔らかくてふかふかしているものが良いと思いますか」という質問をしたところ、65.7%の人が柔らかいマットレスの方が良いと回答。しかし、実際にこの結果のように柔らかいマットレスを選んでいる人が多いと仮定すると、実はここに「よく眠れている」という勘違いをしている人が多い原因があるのではないのでしょうか。

柔らかいマットレスの場合、肩や腰など身体の重い部分が沈み込んでしまい、体重が均等に分散されないことで身体に負担がかかってしまいます。目覚めた時、なんだか腰が痛いなあとと思うのは、こうしたことも原因だと考えられます。反対に、ある程度反発力のあるマットレスの場合、体重が均等に分散されるので、寝ている間に身体に余計な負担がかからないようです。

これまで「柔らかくて、ふわふわで気持ちいい。良く眠れる。」と思っていたのに、なぜかスッキリ目覚められなかった人は、一度硬めのマットレスを試して見ると目覚めも変わるかもしれません。

■最近話題の高反発マットレスパッド エアウィーヴ

—「マットレスパッド エアウィーヴ」

【スペック例：シングルサイズの場合】

- ・サイズ：幅 100cm× 長さ 195cm× 厚さ 5cm
- ・重さ：約 7Kg、素材の厚さ：3.5cm厚

—特長

- ・適度な反発力のある素材を使用しているため、楽に寝返りができ、寝ている間に余計な体力を使わないので深い睡眠状態をキープできる。
- ・肩や腰など重い部分だけ沈みこむことなく、体圧が分散されるので身体に負担がかからない。
- ・中の素材が90%以上空気のため、通気性抜群で蒸れにくく、また、空気断熱にも優れ体温を逃がさないため冬は暖かさを保つ。



② ベッドの上に重ねる



① マットレスの上に重ねる



③ 敷き布団の上に重ねる