

2010年5月6日

～睡眠に関する意識調査～
**「快眠には、スムーズな呼吸が不可欠」
わかっている人 9 割弱 対策をしている人はわずか 4%程度**

- ・ 睡眠不足の翌日、仕事のパフォーマンスは通常の約半分に低下
- ・ 睡眠は“疲れをとるため”だけでなく、“翌日の仕事・行動のため”にも重要視

有効回答数:1,600人(男性800人、女性800人) 実施時期:2010年3月
グラクソ・スミスクライン株式会社調べ

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区)では、全国の20歳～59歳の有職男女(男性:800人、女性:800名)を対象に、睡眠に関する意識調査を行いました。

以下が調査結果の概要となります。

◆睡眠に関する意識調査

調査目的:

鼻の上に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を拡げ、鼻での呼吸を促進する 鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」を販売するグラクソ・スミスクライン株式会社が、快適な睡眠を求める人々の行動実態の把握を目的として実施。

調査方法:

インターネット上で調査を実施。[対象数:20歳～59歳の有職男女1,600人(男性:800人、女性800人)。

調査期間:2010年3月]

※調査結果は四捨五入して算出しているため、結果が100%にならない場合があります。

※本調査の詳しい調査データに関しては以下PR事務局までお問い合わせください。

調査概要:

- ・ “快適な睡眠をとるためには、睡眠時の呼吸が重要であること”を88%と9割近くの人が認識している一方、実際にそのための対策をしている人は1割にも満たない4%。
- ・ 睡眠不足の翌日、仕事のパフォーマンスは通常の約半分に低下。
 - よく眠れた日の仕事のパフォーマンスを「100」とした場合、「あまりよく眠れなかった時」は平均「55」。
- ・ 72%の人が、疲労回復目的だけでなく、「翌日仕事で重要な会議などがあるとき」や「翌日プライベートで重要なことがあるとき」など、翌日の仕事や行動のために快適な睡眠を望んでいる。

■ 快適な睡眠における呼吸の重要性を認識する一方で、大多数が特に対策せず

睡眠時の呼吸・鼻の通りに関して、その重要性や対策に関して質問したところ、快適な睡眠をとるためには、睡眠時の呼吸が重要であることを 88%の人が認識している一方、実際にそのための対策をしている人は 1 割にも満たないことがわかりました。

A. 快適な睡眠をとるためには、寝ている間の呼吸・鼻の通りが重要と考えている人 : 88%(1600人中、1406人)

⇒「①寝ている間の呼吸、②寝ている間の鼻通りについて、快適な睡眠をとるために重要だと思いますか?」という質問に対して、

①②いずれも、「非常に重要だと思う」もしくは「やや重要だと思う」と回答した人を抽出

B. 設問 A の該当者の中で、快適な睡眠のために何らかのモノを使用して睡眠を促す努力をしている人

: 815人(全体の 51%)

⇒「快適な睡眠をとるために実際に試したことのある工夫や努力を全てお選びください」

という質問に対して、「就寝前にお酒・寝酒を飲む」「就寝前にお酒以外の飲み物を飲む」「就寝前に読書をする」「就寝前に音楽を聴く」「就寝前に気に入った香りなどでリラックスする」「快眠グッズ/睡眠グッズを使う」「市販の睡眠改善薬などの薬を服用する」「体に適した寝具で寝る」のいずれか 1 つでも回答した人を抽出

C. 設問 B の該当者の中で、睡眠時の呼吸に関わる睡眠グッズを継続的に

使用している人 : 60人(全体の 4%)

⇒「快適な睡眠をとるために、継続的に使っている睡眠グッズ」に対する回答として、

「マウスピース」「いびき防止クリップ」「鼻孔拡張テープ」「マスク」のいずれか 1 つでも回答した人を抽出

(n: 1,600)

A: 88%
睡眠時の呼吸・鼻の通りを重要視する人

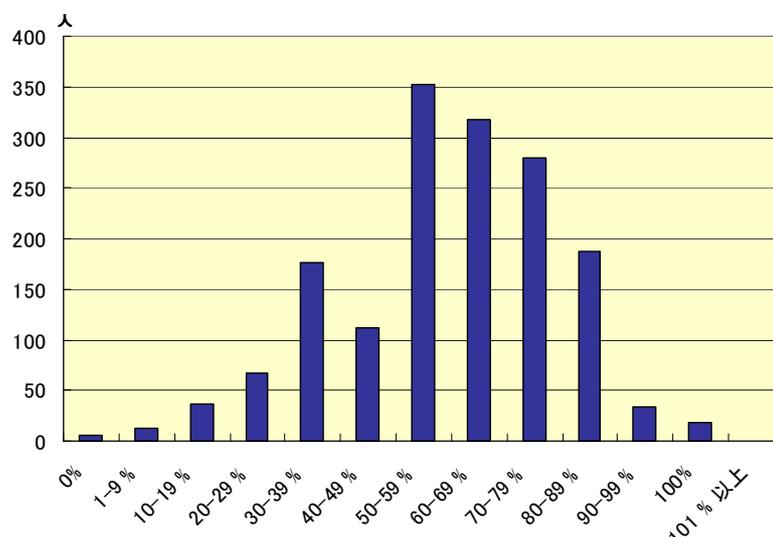
B: 51%
快眠のために何かを使用している人

C: 4%
睡眠時に呼吸関連グッズを継続的に使用する人

■ 睡眠不足の翌日、仕事のパフォーマンスは通常の約半分に低下

よく眠れた日の仕事のパフォーマンスを 100%とした場合に、「あまりよく眠れなかった時」の数値をきいたところ、平均 55%となり、睡眠不足がパフォーマンスを通常時の約半分に落としていることがわかりました。

よく眠れた日の仕事の能率(パフォーマンス)を 100%とした場合、「あまりよく眠れなかった時」の数値 (n: 1,600)

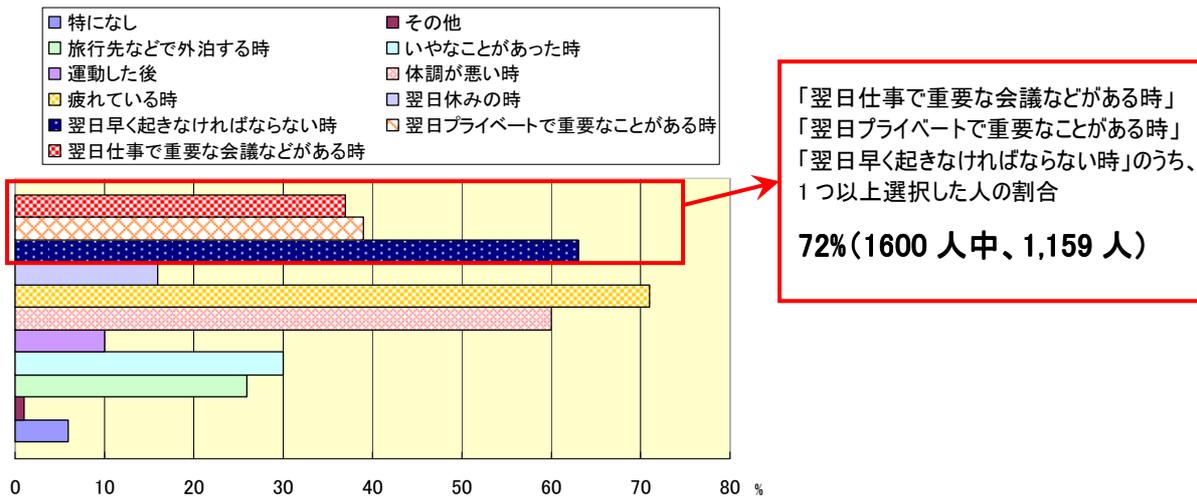


■ 睡眠は、“疲れをとるため”だけでなく、“翌日の仕事・行動のため”にも重要

「特にどのような時に快適な睡眠を望むか」をたずねたところ、最も多かったのが「疲れている時」、次いで「翌日早く起きなければならない時」「体調が悪い時」となりました。

また、疲労回復目的だけでなく、「翌日仕事で重要な会議などがある時」や「翌日プライベートで重要なことがある時」など、翌日の仕事や行動のために快適な睡眠を望む人が 72%にのぼることがわかりました。

Q. 「特にどのような時に快適な睡眠を望みますか」(MA n: 1,600)



※ 調査結果を受けて ~快眠セラピスト 三橋美穂氏より



三橋美穂氏

「快眠のために、アロマや音楽、枕などに気を配る人は増えていますが、意外と見落としがちなのは呼吸の深さ。睡眠中の呼吸の通りがスムーズで呼吸が深いと、体内に取り込む酸素量が増え、目覚めたときの爽快感が違ってきます。鼻孔拡張テープや、首すじがスツと伸びる枕を使って、眠りの質を高めて行きましょう」

<三橋美穂氏 プロフィール>

寝具メーカー研究開発部門長を経て独立。睡眠を多角的にとらえ、わかりやすく実践的なアドバイスには定評がある。とくに枕は、その人の頭を触っただけで、どんな枕が合うかすぐにわかるほど。講演・執筆・個人相談のほか、ベッドメーカーのコンサルティングやホテルの客室コーディネイトなど、企業の睡眠関連事業にも多く携わる。著書に『ねこに教わる快眠レッスン 60』(PHP 研究所)、『幸せを呼ぶ 快眠ヒーリング』(日本実業出版社)、『快眠セラピー』(KKロングセラーズ)など多数。 <http://Sleepeace.com/>

製品概要:

貼った瞬間、鼻、とおる！ 鼻孔を拡げ、呼吸をラクに。「ブリーズライト」

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」は、鼻の上に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を拡げ、鼻での呼吸を促進します。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を拡げて呼吸をラクにします。貼るだけですぐに効果を感じることができます。

「ブリーズライト」ウェブサイト URL <http://hanahiraku.jp>

