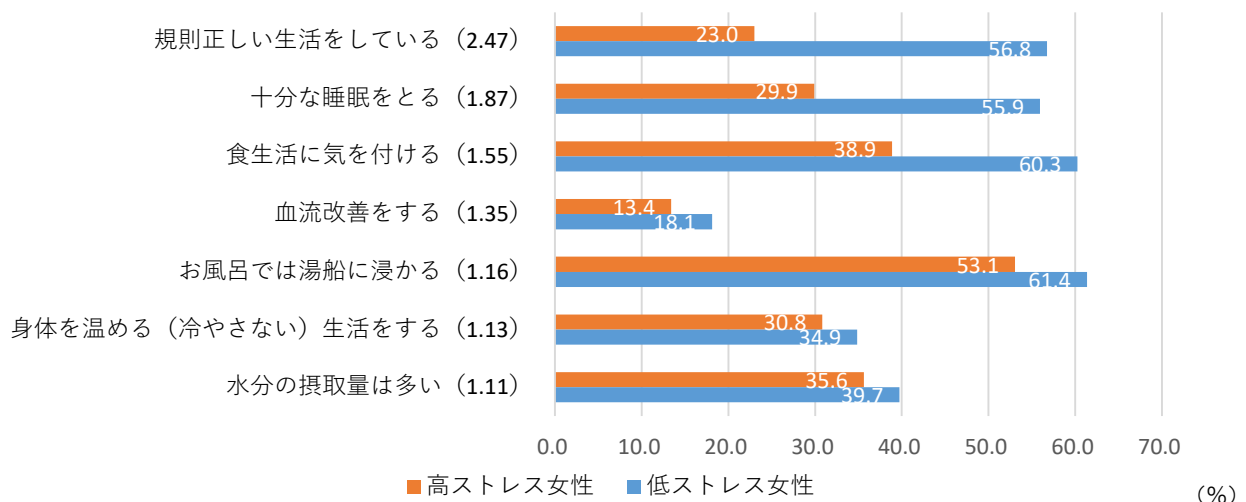


低ストレス女性の習慣に“脱・睡眠負債”のヒント 就寝前は「夕食を早めに済ませる」 朝の目覚めは「コーヒーよりコップ1杯の水」 高ストレス女性は「休日の睡眠」に期待し平日の眠りが不足しがち

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

流行語にもなり、一躍注目を集めている「睡眠負債」。日々の睡眠不足が積み重なっていくことを例えた言葉ですが、メディプラス研究所「オフラボ」でも睡眠とストレスの関連に着目しています。今回は睡眠の“質”を左右する、眠りの前後の行動の違いについて分析しました。

<ストレスレベルによる生活習慣比較>



※ () 内は低ストレス女性÷高ストレス女性の倍率。

■ 低ストレス女性は「規則正しい生活」や「十分な睡眠」を重視。体内の“巡り”にも気遣い

上記は全国14万人（男女各7万人）におこなっている「ココロの体力測定」調査の「セルフケア」30項目から生活習慣に関するものを抜粋し、高ストレス女性と低ストレス女性を比較したグラフです。「規則正しい生活をしている」と回答した低ストレス女性は高ストレス女性の約2.5倍と意識の高さが見られ、次いで「十分な睡眠をとる」が1.8倍と続き、各習慣の中でも重視している傾向でした。

低ストレス女性は「湯船に浸かる」「体を温める」や、「血流改善をする」「水分摂取量が多い」と、いわゆる“巡り”意識にも気遣いが見られ、積極的に体内リズムを整える行動も取り入れていることがわかりました。

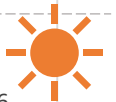
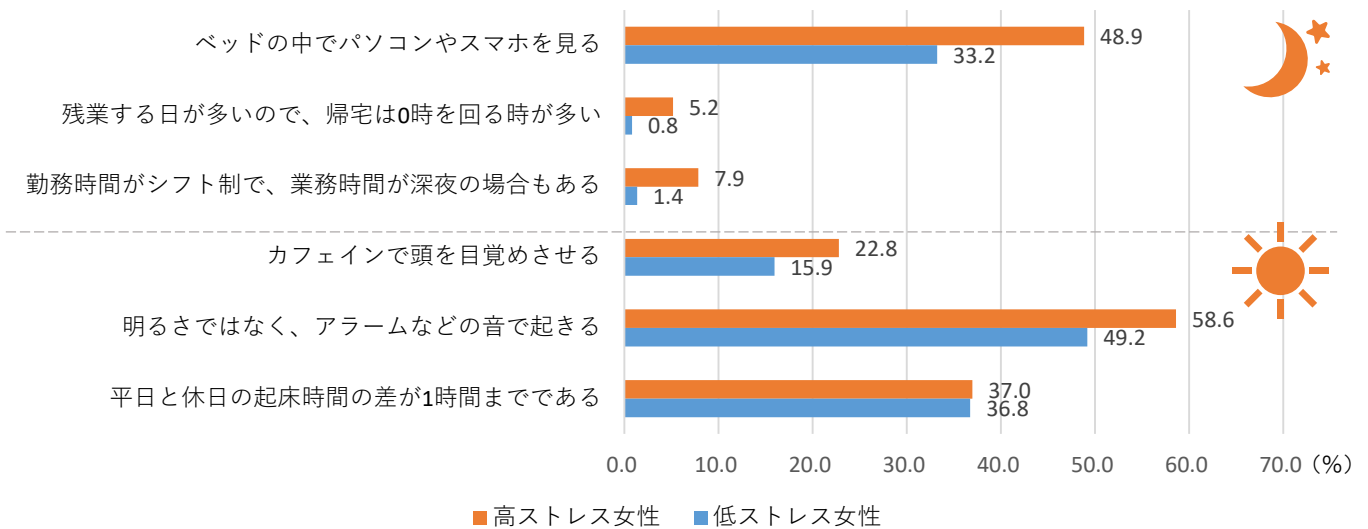
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 自身の「就寝前・起床時」意識だけでなく、「働き方」による影響も

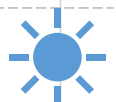
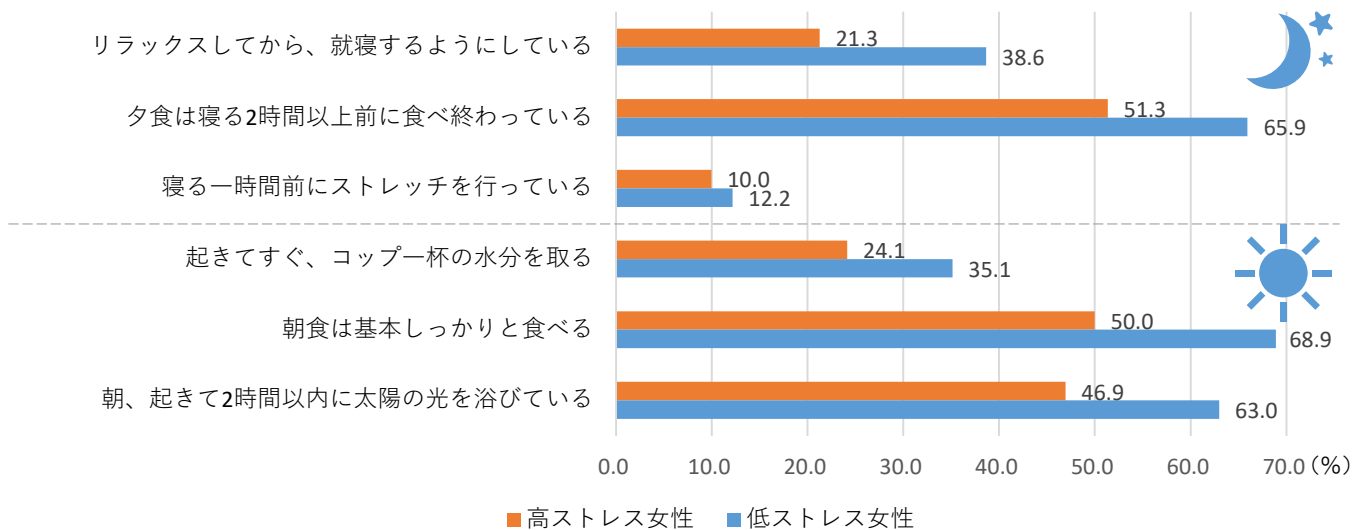
次に、「眠りの質」に関わる睡眠前後の行動を比較しました。低ストレス女性と比較し、高ストレス女性の就寝前は「ベッドの中でPCやスマホ」。朝は「アラーム」で起き「カフェインを摂取」と心身に刺激を与えて起こす傾向に。「0時過ぎまで残業」やシフトワーカーの「深夜業務」など働き方の影響も見られます。

＜睡眠を中心とした高ストレス女性の生活行動（就寝前・起床時）＞



一方低ストレス女性は、就寝前は「リラックス」。朝は「太陽の光を浴びる」ことで、自然の力で心身を目覚めさせる傾向に。太陽光を浴びることは、抗ストレス物質のセロトニン活性にもつながります。「夕食は寝る2時間前までに」「朝食はしっかりと」と、食生活への意識の高さも特徴です。

＜睡眠を中心とした低ストレス女性の生活行動（就寝前・起床時）＞



【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 低ストレス女性は「毎日の就寝時間・睡眠時間」、高ストレス女性は「休日の睡眠」を重視

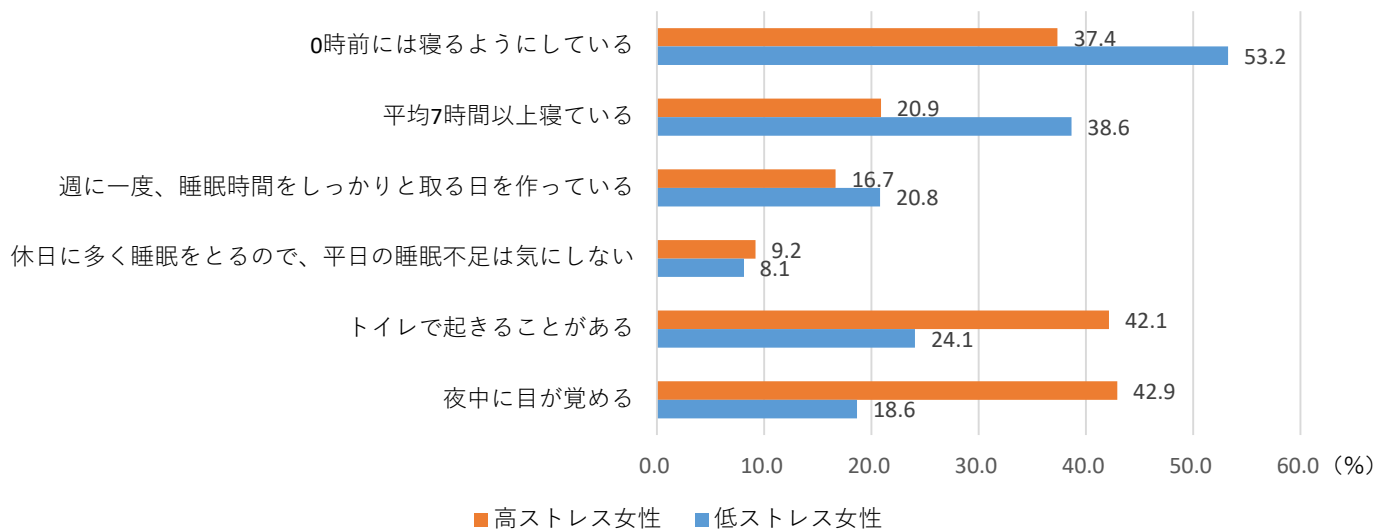
睡眠に対する意識では、低ストレス女性の「0時前に寝る」「平均7時間以上寝る」と、規則正しい睡眠の心掛けからか、「夜中に目が覚める」は高ストレス女性の半数以下。眠りの深い、質のいい睡眠が取れていることが推測されます。

高ストレス女性は休日の睡眠に期待をして、平日の睡眠がおろそかになっている傾向がやや強いようです。オフラボが曜日ごとの日常行動の違いをストレスレベルで調べた調査では、水曜日に「睡眠を7時間以上とる」と回答した低ストレス女性が、高ストレス女性を3倍近く上回った結果も出ています。就寝する時間や睡眠時間の確保もさることながら、がんばっている平日の半ばの眠りへの意識でストレスオフできる可能性があります。

● ストレスオフの鍵は「週初め」と「週半ば」の時間の使い方にあり!

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1007>

＜ストレスレベルによる睡眠（中）行動の違い＞



【調査概要】

「ココロの体力測定2017」
 方法 | インターネット調査
 期間 | SCR調査 2017年2～3月 ⇒ 本調査 2017年4月

(SCR調査)
 対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)
 項目 | 15問
 分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化
 集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

(本調査)
 対象 | 全国、20～69歳、女性1800人、男性400人

(本レポート活用対象)
 本調査データ
 全て女性、高ストレス者：522人、低ストレス者：370人

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所
代表取締役 : 恒吉明美
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）
設立 : 2013年12月
URL : <https://mediplus-lab.jp>

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail : pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788