

全国の20歳～69歳の男女500人に聞いた

## 「夏から秋の睡眠に関する調査」

### 夏は眠りが浅い82.2% 一番眠れる季節は秋58.4%

### 眠れる工夫は「室温を保つ」「寝具を清潔にする」「早めに暗くする」

## 普段眠りが浅い人の約6割にアレルギー反応あり!?

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2018年7月23日（月）～2018年7月25日（水）の3日間、全国の20歳～69歳の男女500名を対象に「夏から秋の睡眠」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

#### <調査背景>

夏の夜は暑苦しくて眠れない、日が昇るのが早いため、早い時間に目が覚めて睡眠不足が続くという方も多いのではないのでしょうか。睡眠不足は様々な病気を引き起こすとも言われています。そこで、夏に快適に眠るための対策や、夏の睡眠と秋の夜長と言われる秋の睡眠との比較など「睡眠に関する調査」を行ないました。

報道の一資料として、ぜひご活用ください。

#### 【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20～69歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数：500名（20代、30代、40代、50代、60代の男女：各50名）
4. 調査実施日：2018年7月23日（月）～2018年7月25日（水）

#### ◆「夏から秋の睡眠に関する調査」主な質問と回答

- ◆眠りが浅いと思う季節と眠れると思う季節は？：眠りが浅い季節は「夏」が最も多く82.2%、眠れると思う季節は「秋」が最も多く58.4%となった。
- ◆体調不良になりやすい季節は？：「夏」が57.0%で第1位となった。睡眠不足が原因か!?
- ◆ベッドや布団で感じたことのある症状は？：「身体のかゆみ」が最も多く33.2%。「当てはまるものはない」と回答したのは49.8%にとどまる。眠りが浅いと感じる方はさらに低く40.2%。眠りの浅い方の59.8%が何かしらの症状を感じたことがあることがわかった。
- ◆ダニに注意すべきだと思う季節は？：「夏」が最も多く73.4%。次いで「春」40.6%、「秋」25.4%となった。

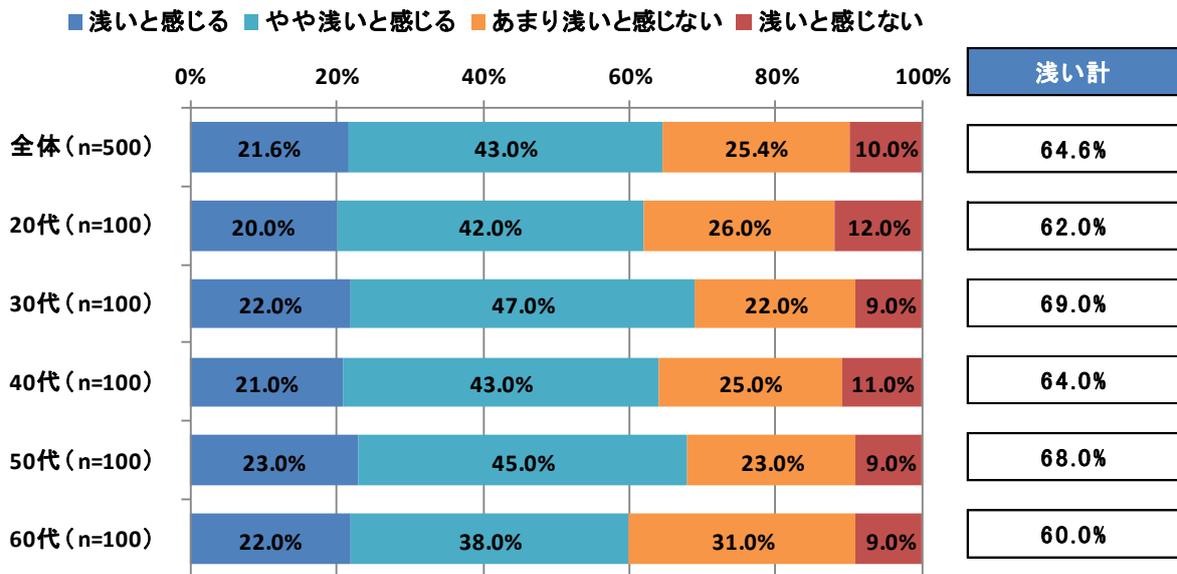
#### アレルギー専門家 中京大学 坂本 龍雄 教授（小児アレルギー学医学博士）コメント

秋になると夏の睡眠不足や食欲低下から徐々に解放されます。しかし、秋は「身体のかゆみ」の原因と考えられるダニのアレルギーが猛威を振るう季節でもあります。夏の間に繁殖した大量のダニのフンや死骸が乾燥して砕けてアレル物質となって室内で増え続けることがわかっています。「ダニに注意すべきだと思う季節」として「夏」と回答した方が全体で73.4%と多くいらっしゃいましたが、実は秋こそ注意が必要なのです。

ダニについてわかっていることとしては、布団や枕の内部には表面の約1000倍のダニが生息しており、内部のダニは掃除機や丸洗いではほとんど除去できないということです。ダニのアレル物質を除去することに加えて、室内のダニを生け捕りにしてダニをできるだけ少なくする方法が最も望ましい対策だと思います。夏の睡眠不足を長引かせないためにも夏からダニ対策をしっかりとすることがお勧めです。

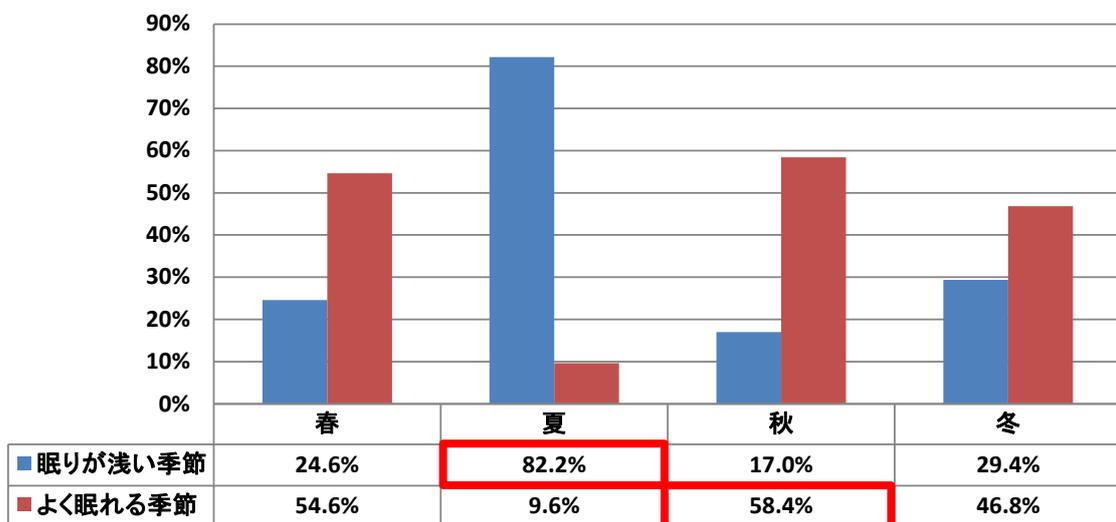


Q1. あなたは、普段眠りが浅いと感じますか。(単数回答)【n=500】



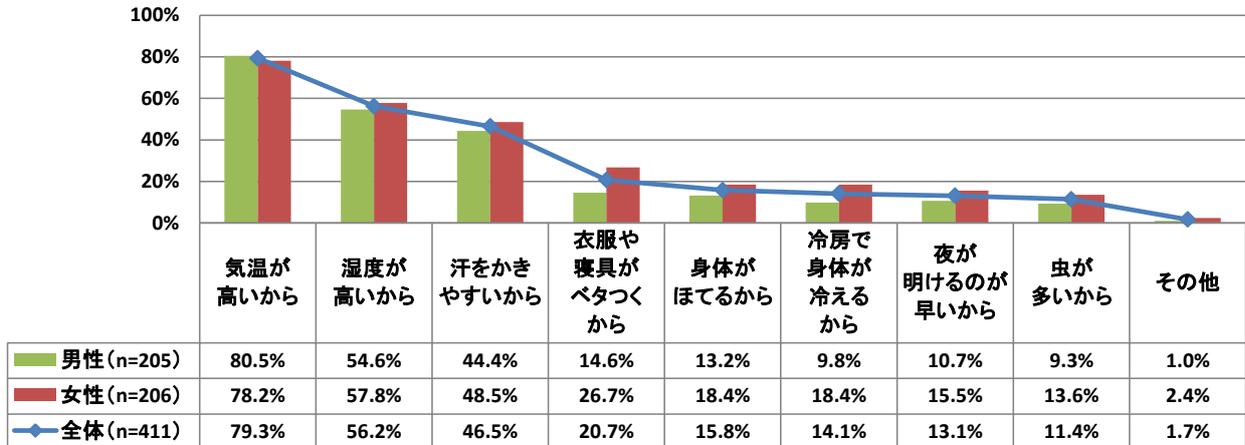
普段、眠りが浅いと感じるかをお聞きしたところ、全体で最も多い回答は「やや浅いと感じる」となり43.0%となりました。「浅いと感じる」21.6%を合わせると64.6%が眠りが浅いと感じているようです。年代別でみると、眠りが浅いと感じている方が最も多いのは30代となり69.0%が眠りが浅いと感じていることがわかりました。

Q2. あなたが眠りが浅いと思う季節をお答えください。また、あなたがよく眠れると思う季節をお答えください。(複数回答)【n=500】



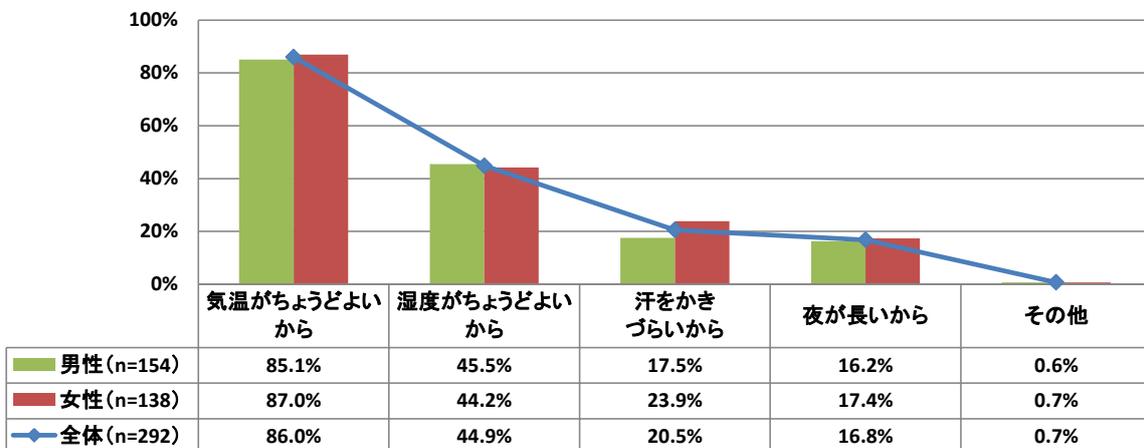
眠りが浅いと思う季節と、よく眠れると思う季節をそれぞれお聞きしました。その結果、眠りが浅い季節は「夏」が最も多く82.2%の方が回答しました。次いで「冬」29.4%と続きます。圧倒的に「夏」と回答した方が多い結果となっています。また、眠れる季節は「秋」と回答した方が最も多く58.4%、次いで「春」54.6%となりました。現在、暑い日が続き眠れない方も多いのではないのでしょうか。

### Q3. 夏は眠りが浅い理由をお答えください。(複数回答)【n=411】



前問で、夏に眠りが浅いと回答した方に対し、その理由をお聞きしました。全体で最も多い回答は「気温が高いから」となり79.3%の方が回答しました。性別で比較をすると、女性は「衣服や寝具がベタつくから」、「身体がほてるから」、「冷房で身体が冷えるから」と回答した方が男性よりも多い結果となっています。

### Q4. 秋はよく眠れる理由をお答えください。(複数回答)【n=292】



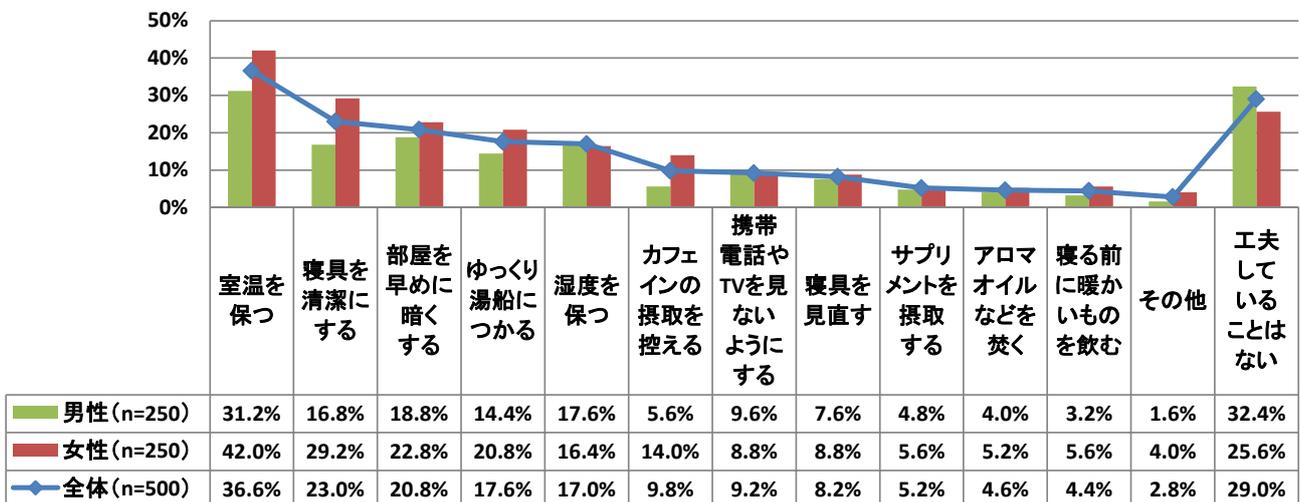
秋はよく眠れると回答した方に対し、理由をお聞きしました。最も多い結果は「気温がちょうどよいから」となり86.0%が回答しています。次いで「湿度がちょうどよいから」44.9%となっています。性別で比較をすると、女性は「汗をかきづらいから」と回答した方が23.9%となり男性の17.5%に6.4ポイント差となりました。

Q5. あなたが体調不良になりやすい季節をお答えください。(複数回答)【n=500】



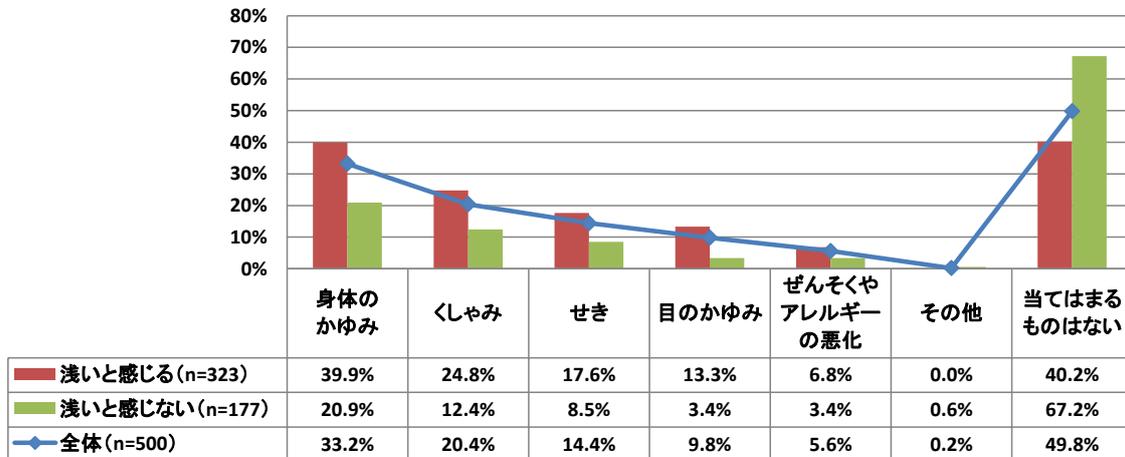
睡眠不足は、体調不良の原因とも言われますが、どの時期に体調を崩すことが多いのでしょうか。そこで、体調不良になりやすい季節をお聞きしました。最も多い季節は「夏」となり 57.0%が回答しました。「夏」は眠りが浅いと思う季節でも第1位となっています。また、「秋」と回答した方は最も少なく 9.2%が回答しましたが、女性は 13.2%と男性の 5.2%と比較し 8 ポイントの差となっています。女性は男性と比較すると、眠れる方が多い秋でも、体調を崩す方が多いようです。

Q6. あなたがよく眠れるように行なっている工夫をお答えください。(複数回答)【n=500】



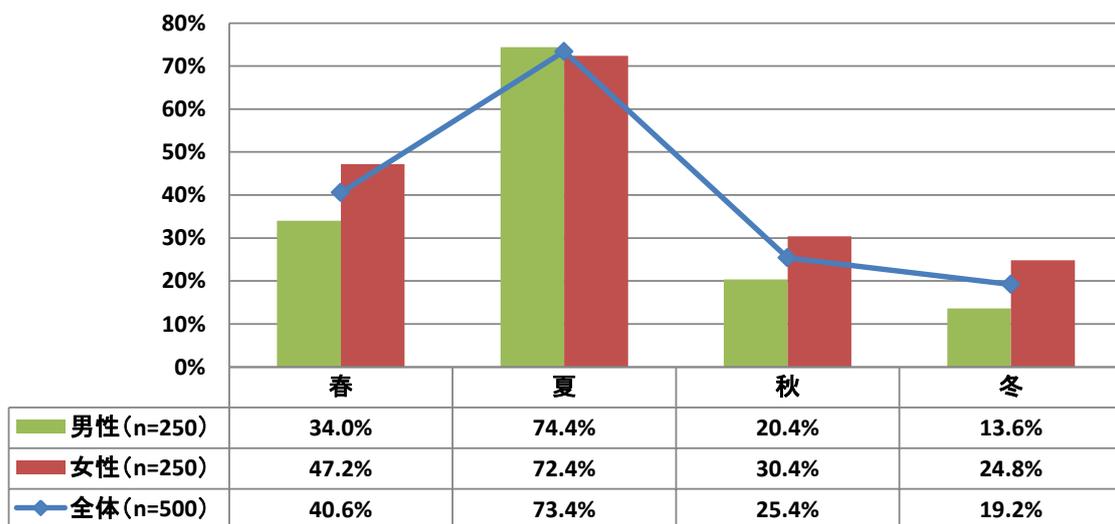
よく眠れるように行なっている工夫をお聞きしたところ、最も多い回答は「室温を保つ」となり 36.6%が回答しました。次いで「寝具を清潔にする」23.0%、「部屋を早めに暗くする」20.8%となりました。性別で比較をすると、「室温を保つ」、「寝具を清潔にする」と回答したのは女性に多いことがわかります。

Q7. あなたがベッドや布団を使用した際に感じたことのある症状をお答えください。(複数回答)  
【n=500】



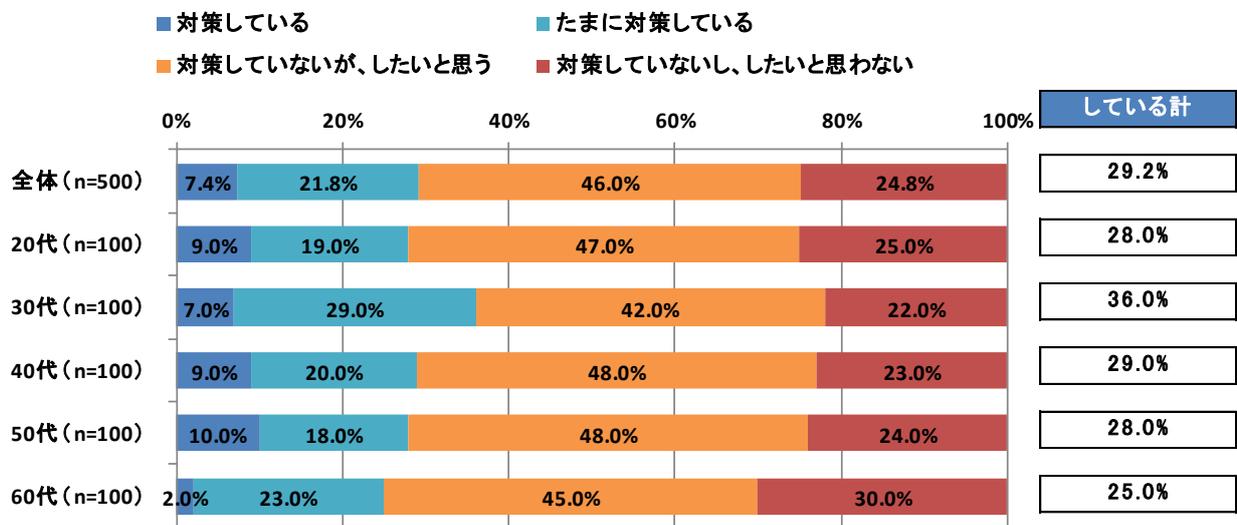
ベッドや布団を使用した際に感じたことのある症状をお聞きしました。「身体のかゆみ」を感じたことがあると回答した方が最も多く33.2%となりました。次いで「くしゃみ」20.4%、「せき」14.4%と続きます。上記の項目はダニなどのアレルギーの症状と言われています。「当てはまるものはない」と回答したのは49.8%となり、50.2%がダニなどのアレルギーの可能性があるのではないのでしょうか。また、普段の眠りの浅さで比較をすると、眠りが浅いと感じる方で「当てはまるものはない」と回答したのは40.2%となり、59.8%が何かしらの症状を感じたことがあることがわかりました。一方、眠りが浅いと感じない方は32.8%のみが症状を感じており、27ポイントの差となっています。眠りが浅い方はダニなどのアレルギー症状により、眠りが浅いのかもかもしれません。

Q8. あなたがダニに注意すべきだと思う季節をお答えください。(複数回答) 【n=500】



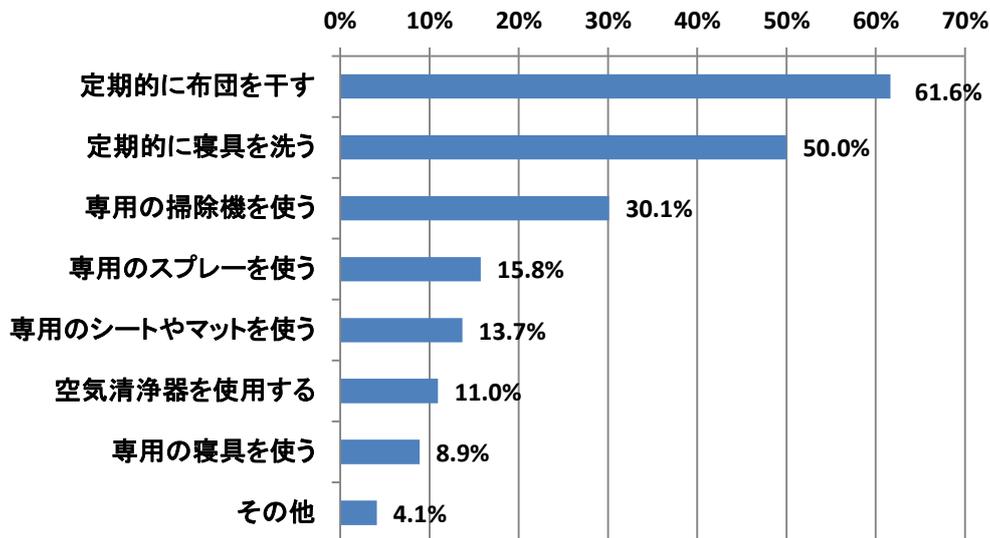
ダニに注意すべきだと思う季節をお聞きしたところ、最も多い回答は「夏」となり73.4%が回答しました。男女ともに7割以上が回答しました。次いで「春」40.6%と続きます。ダニが繁殖するのは「夏」ですが、「秋」もダニによるアレルギーが多い季節だと言われています。よく眠れる秋はベッドや布団で過ごす時間が長い季節でもあるので、アレルギーには気をつけたいですね。

Q9. あなたは、ご自宅で使用している寝具のアレルギー（花粉やダニなど）対策をしていますか。  
（単数回答）【n=500】



自宅で使用している寝具のアレルギー対策についてお聞きしました。「対策している」、「たまに対策している」と回答したのは合計 29.2%となり 3 割に満たない結果となりました。年代で比較をすると、30 代が最も多い結果となりましたが、それでも合計 36.0%と半数に満たない結果となりました。全体で最も多い回答は「対策していないが、対策したいと思う」となり 46.0%が回答しています。アレルギー反応と思われる症状が 50.2%となりましたが、対策をしている方はまだまだ少ないようです。

Q10. あなたが行なっている寝具のアレルギー（花粉やダニなど）対策をお答えください。（複数回答）  
【n=146】



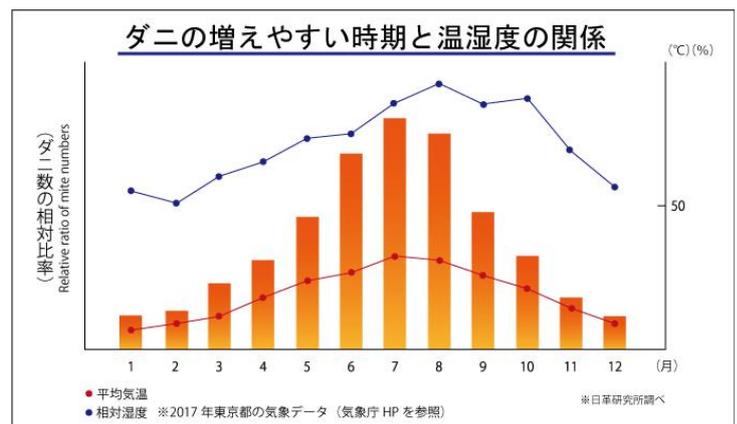
前問で対策を行なっている方に対し、具体的な対策をお聞きしました。その結果、最も多い回答は「定期的に布団を干す」となり 61.6%が回答しました。次いで、「定期的に寝具を洗う」50.0%となりました。「専用の掃除機を使う」や「専用のスプレーを使う」など、アレルギー専門の対策を行なっている方は半数以下となり、まだまだ少ないことがわかりました。

### ■アレルギー専門家 中京大学 坂本 龍雄 教授 (小児アレルギー学医学博士) コメント

アレルギー専門の対策を行っていない方がまだ半数という結果でした。ダニは温度 25～28℃、湿度 60～80%の環境を好みます。アレルギーの原因となるダニは、人やペットの皮膚から剥がれ落ちたフケが何より大好物ですから、冷房を効かせた室内でも寝具やカーペットで大量に繁殖することができます。ダニは温度 25～28℃、湿度 60～80%の環境を好みますが、生育環境がよいと、夏から秋にかけて雌ダニは日に数個の卵を産み、卵は数日で孵化して2～3週間で成熟しますから、3ヶ月で500倍に増えることが可能なんです。

秋になると夏の睡眠不足や食欲低下から徐々に解放されます。しかし、秋はダニのアレルギーが猛威を振るう季節でもあります。ダニのアレルギーはぜん息やアレルギー性鼻炎はもちろんのこと、身体や目のかゆみの原因にもなります。寝具はダニのアレル物質の宝庫ですから、ダニのアレルギーは秋の快適な睡眠を妨げる重要な要因になると思われます。夏の間繁殖した大量のダニのフンや死骸が乾燥して砕けてアレル物質となって室内で増え続けます。「ダニに注意すべきだと思ふ季節」として「夏」と回答した方が全体で73.4%と多くいらっしゃいましたが、引き続き秋も注意が必要です。ぜん息や通年型のアレルギー性鼻炎は秋に悪化することが多いのですが、その原因はダニのアレル物質が増えるからだと言われています。ダニはスギ花粉と違って1年中アレル物質が室内にたまりまますから、年間を通したダニ対策が必要です。

寝具のアレルギー対策として「定期的に布団を干す」の回答が最も多い結果となりました。定期的な布団を干すことで、カビや雑菌の繁殖を抑えることができます。しかし、ダニは天日干しをしても布団の内部に避難してしまい死滅させることはできません。まずは、ダニのフンと死骸に含まれるアレル物質を取り除くことが大切です。寝具の表面にゆっくりと丁寧に掃除機をかけることは有効です。また、寝具を丸洗いすることも効果的です。しかし、布団や枕の内部には表面の約1000倍のダニが生息しており、内部のダニは掃除機や丸洗いではほとんど除去できません。生きているダニを放置すればダニのアレルギーを根本的に解決することができません。ダニのアレル物質を除去することに加えて、室内のダニを生け捕りにしてダニをできるだけ少なくする方法が最も望ましい対策だと思います。夏の睡眠不足を長引かせないためにも夏から秋にかけて、ダニ対策をしっかりとすることがお勧めです。



### 坂本 龍雄 教授プロフィール

中京大学 スポーツ科学部 スポーツ健康科学科 学科長

担当科目：健康学概論、発育老化論

最終学歴：学位：名古屋大学大学院医学研究科・小児アレルギー学医学博士

専門分野：アレルギー学、環境衛生学、小児科学



### ■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

### ■「ネオマーケティング」

URL：<https://www.neo-m.jp/>