



【調査結果リリース】

2013年9月25日

【記録的な猛暑の不眠残りが秋になっても体に影響！？】

現代女子の2人に1人が猛暑による「不眠残り」を実感。疲れやすくなったなどの悪影響も。

取り入れたい快眠対策は一般的な「規則的な就寝・起床」「適度な運動」に並び「心地よい香り」。

P & G（本社：神戸市）は、秋の夜長に向け、20代～30代の女性1,000名を対象に、「現代女性の睡眠に関する意識調査」を行いました。【調査実施期間：2013年9月6日～9日】

調査の結果、2人に1人（50.2%）の女性が猛暑による不眠を感じており、「疲れやすい」「だるさを感じる」など体調に影響を受けていることがわかりました。また、生じた影響の多くに対して「今後も改善せずに続きそうだ」と回答しており、「継続して眠りが浅くなった（不眠を感じている人の69.3%が不眠残りを心配）」と、不眠自体の継続に不安を感じている人も多くいました。

現代女性の快眠への意識は高く、「快眠への対策・工夫」を問う質問では、「1位：規則的な就寝・起床（27.7%）」、「2位：適度な運動（18.7%）」、「3位：入浴の時間・方法の工夫（12.2%）」※複数回答など主に生活改善への取り組みを実施している女性が多く、全回答者の62.2%がすでに何かしらの快眠対策に取り組んでいることがわかりました。一方、実際の効果に関しては、利用率は高くはないものの「薬の服用」や「アロマやお香などの心地良い香り」などアイテムを活用する取り組みに対して満足度が高いことがわかりました。また、今夏の不眠を受けてか、さらなる快眠対策への意欲は強く、今後取り組んでみたい快眠対策として、アイテムを用いた「アロマやお香などの心地良い香り（32.5%）」が「規則的な就寝・起床（35.4%）」「適度な運動（34.6%）」に次いで上位にランクインしました。昨今、アロマ関連商品が女性の中で注目を集めています。この結果より、「香り」が、今後快眠のための取り組みとしても浸透する可能性が示されました。

■ 調査概要

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国の20～30代女性 1,000名（既婚500名、未婚500名）

【分析結果サマリー】

① **多くの女性が猛暑の影響で不眠を実感！**

- 20～30代女性の2人に1人（50.2%）が猛暑により睡眠に影響があった（眠れなかった/熟睡できなかった）と回答。
- 不眠により様々な体への影響を感じており、順位は「1位：疲れやすくなった（63.3%）」、「2位：だるさ・倦怠感（60.2%）」、「3位：日中の眠気（54.6%）」。

② **猛暑不眠により残る、体への影響！？ 秋こそ不眠残りにご注意！**

- 多くの影響について「今後も継続する」と不安を感じており、「ホルモンバランスの乱れ（73.8%）」、「疲れやすくなった（72.3%）」、「イライラしやすくなった（72.1%）」などで特に不眠による体への悪影響が継続することへの不安が大きい。

③ **実践している人は知っている、香りの快眠効果？**

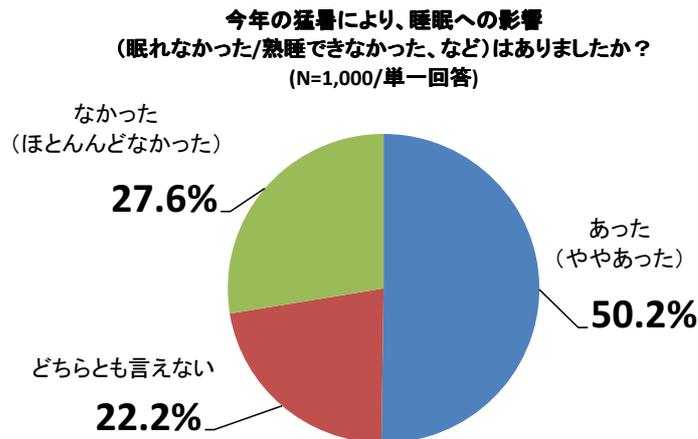
- 快眠対策として、香りの利用者数は8.2%とまだ低い。利用者の72%が「効果を体感」と満足度は高い。

④ **高まる快眠対策へのニーズ。今年の秋は「香り」を眠りに取り入れる女子が増える？ キーワードは「手軽さ」**

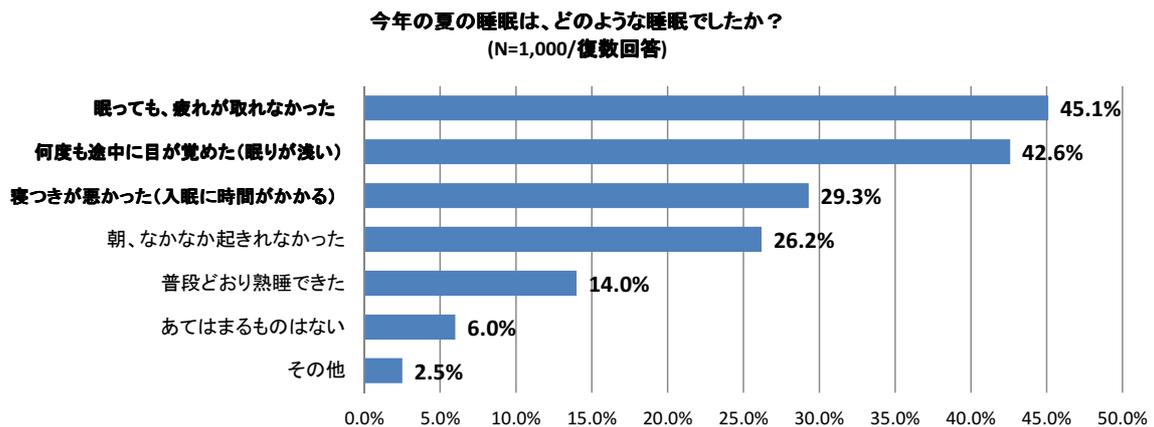
- 「規則的な就寝・起床（35.4%）」、「適度な運動（34.6%）」などの生活改善に続き「アロマやお香などの心地良い香り（32.5%）」が実施意向ランキングで3位。特に「不眠に悩んでいる人」に絞った場合は2位に上昇し、効果への期待が伺える。
- 香りを取り入れる際には「香り自体（71.5%）」以外に「価格（61.2%）」「手間がかからない（52.1%）」を重視。今後購入しやすいお手軽なアイテムが求められていくことが見てとれる。

①多くの女性が猛暑の影響で不眠を実感！

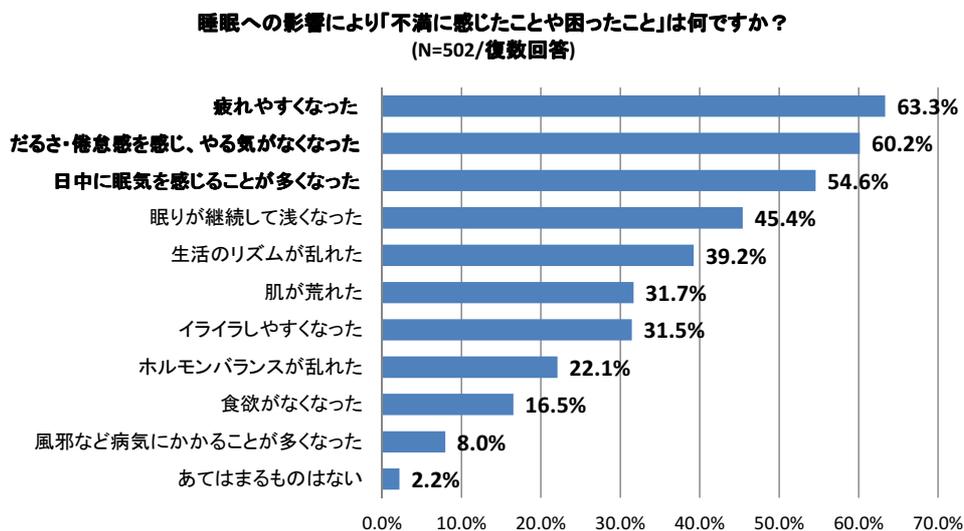
猛暑による「睡眠への影響（眠れなかった/熟睡できなかった）」を質問したところ、半数以上の50.2%が影響を感じていることがわかりました。



また、今夏の睡眠の質を質問したところ「眠っても疲れが取れなかった(45.1%)」、「何度も途中で目が覚めた(42.6%)」など、寝苦しい夜が続いていたことを示唆する項目に回答が集まりました。



不眠によりどのような影響があったかを質問したところ、「疲れやすさ(63.3%)」や「だるさ・倦怠感(60.2%)」に加え、「日中に眠気を感じることが多くなった(54.6%)」や「眠りが継続して浅くなった(45.4%)」と継続的な睡眠への影響を示唆する意見も多くありました。

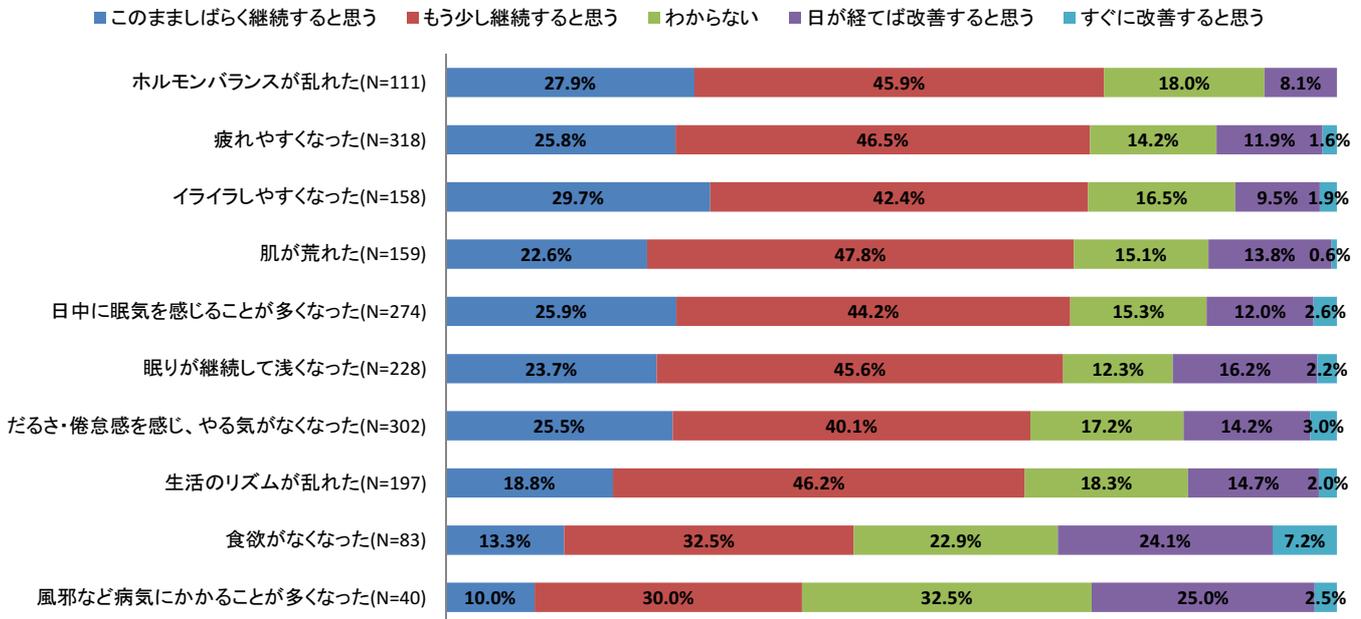


②猛暑不眠により残る、体への影響！？ 不眠残りにご注意！

不眠により発生した様々な「不満に感じたことや困ったこと」について、「ホルモンバランスの乱れ」や「疲れやすくなった」などが「今後も継続する」と多くの女性が感じていることがわかりました。まさに、「猛暑の不眠残り」とも言える状況が暑さが落ち着いた秋になっても起きていることが示唆されました。

不眠により「不満に感じたことや困ったこと」は、この先もそのまま改善せずに続くと思いますか？

(N数は項目により異なる/単一回答)



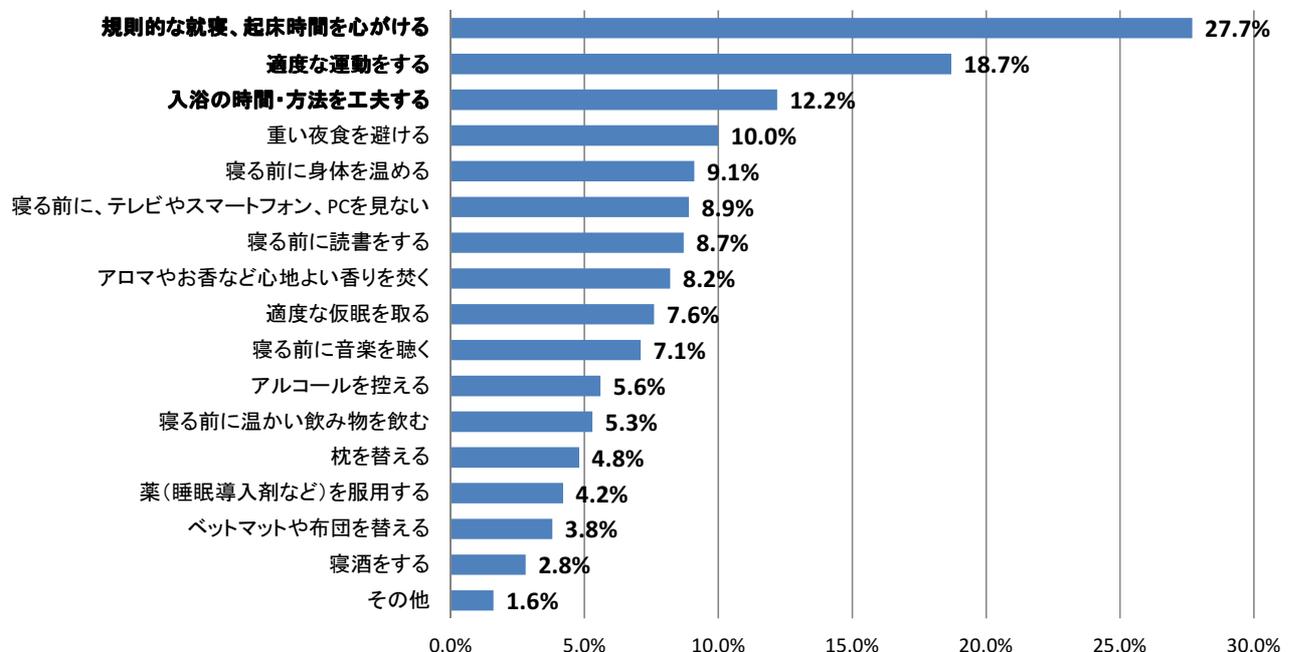
③実践している人は知っている、香りの快眠効果？

【実践対策 TOP3 には一般的な対策がランクイン】

本調査では、快眠のために取り組んでいることについても調査しました。「快眠に向けた対策・工夫の有無」を質問したところ、すでに全体の62.2%が何らかの取り組みを実践していることがわかりました。実際の取り組み内容では「1位:規則的な就寝・起床(27.7%)」、「2位:適度な運動(18.7%)」、「3位:入浴の時間・方法の工夫(12.2%)」がTOP3となり、自身の生活改善に関する項目が上位にランクインしています。

快眠(十分な・質の高い睡眠)を得るために、日常的にどのような対策・工夫をしていますか？

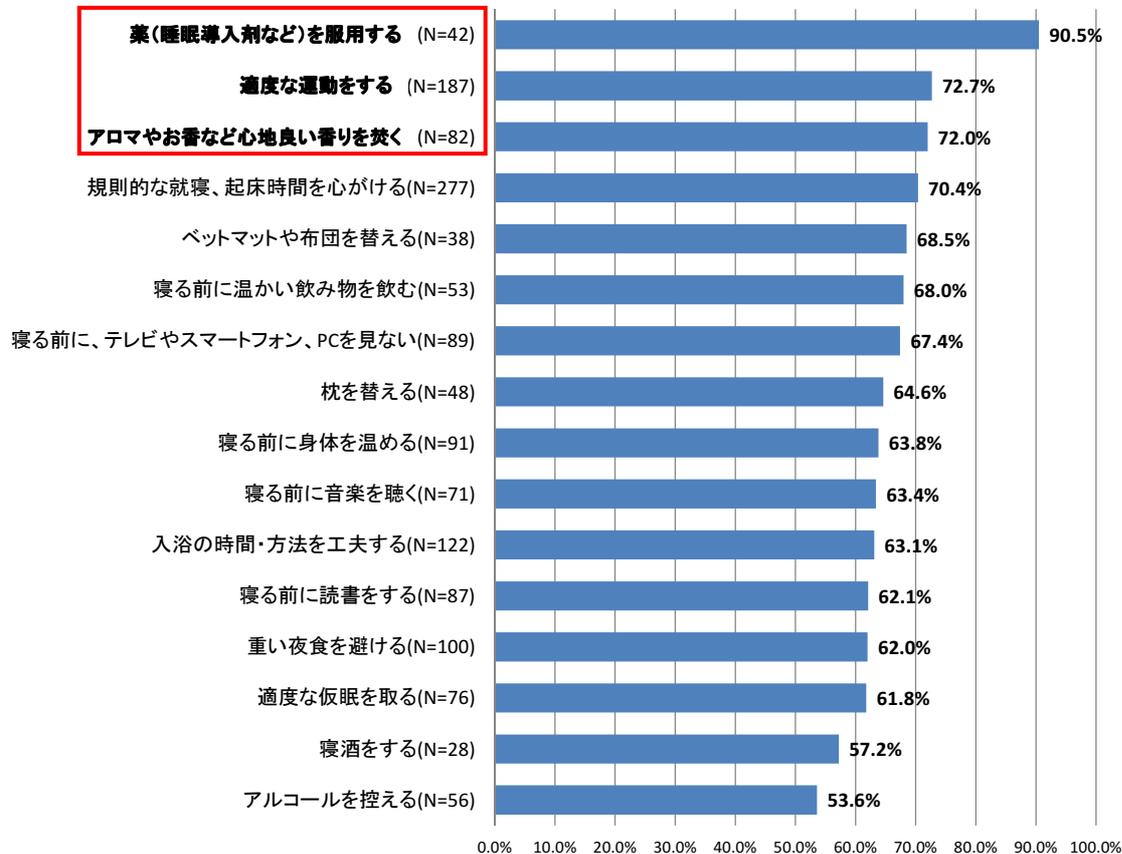
(N=1,000/複数回答)



【一般的な対策を超える、香りの効果？】

一方、「実際の効果」を質問したところ、「薬（実践者の90.5%が効果ありと回答）」、「適度な運動（実践者の72.7%が効果ありと回答）」、「心地よい香り（実践者の72.0%が効果ありと回答）」の満足度が高いことがわかりました。「薬」や「香り」の活用は、実践している人はそれぞれ4.2%、8.2%と少ないものの、効果を感じている人は多いようです。

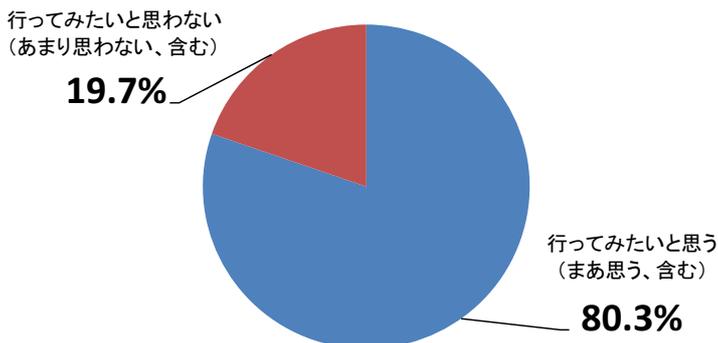
行っている快眠の対策・工夫に対する効果の実感率
 (効果があった、やや効果があったを集計/Nは項目により異なる/単一回答)



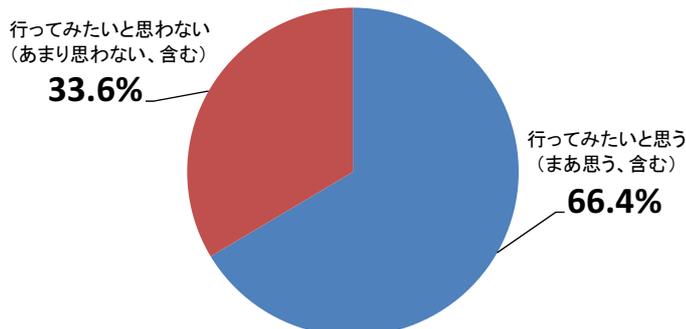
④高まる快眠対策へのニーズ。今年の秋は「香り」を眠りに取り入れる女子が増える？

快眠への対策・工夫に関する興味度を質問したところ、全回答者の80.3%が今後新しい快眠対策に取り組んでみたい、という意向を持っていることがわかりました。現在対策を行っていない回答者に絞った回答でも66.4%が何かに取り組んでみたい、と回答しており、快眠へ取り組む女性が今後も増えていくことが示唆されています。

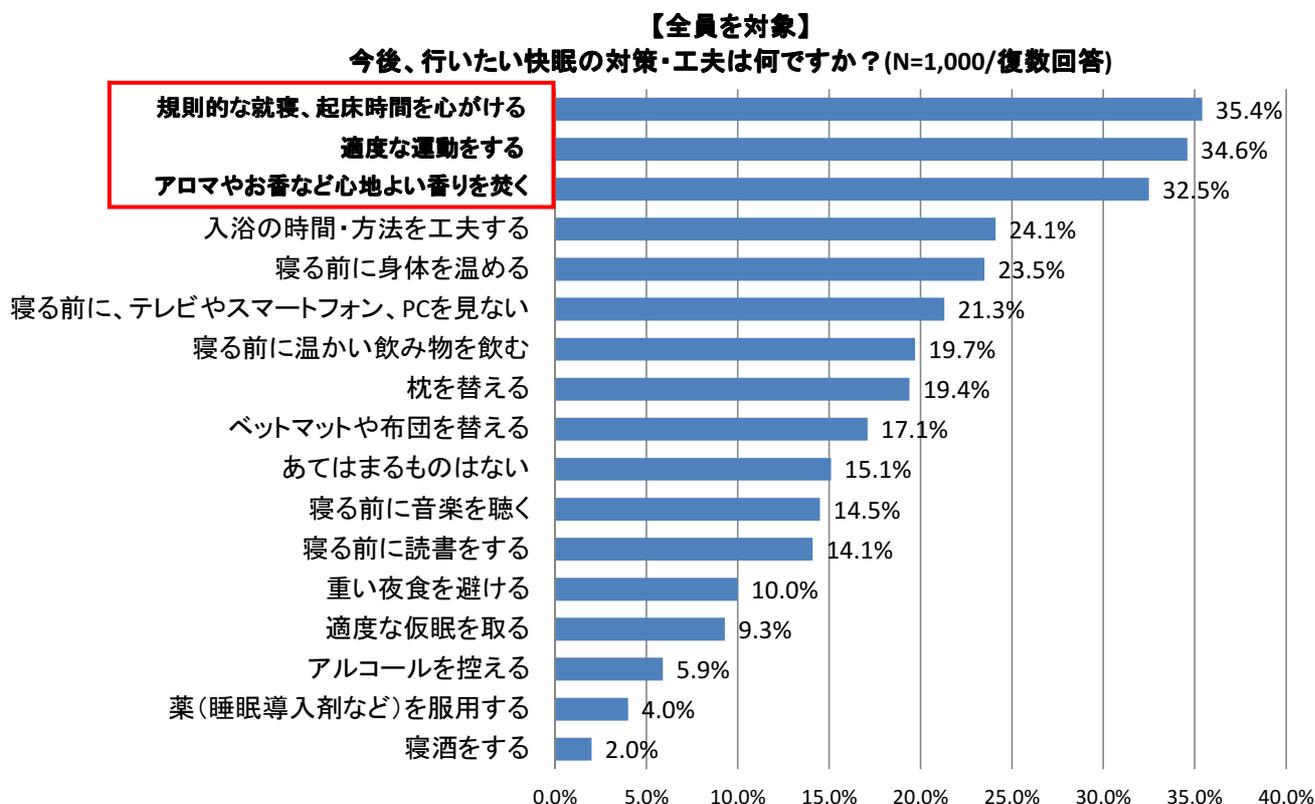
【全員を対象】
 今後何かしら快眠の対策を行ってみたいですか？
 (N=1,000/単一回答)



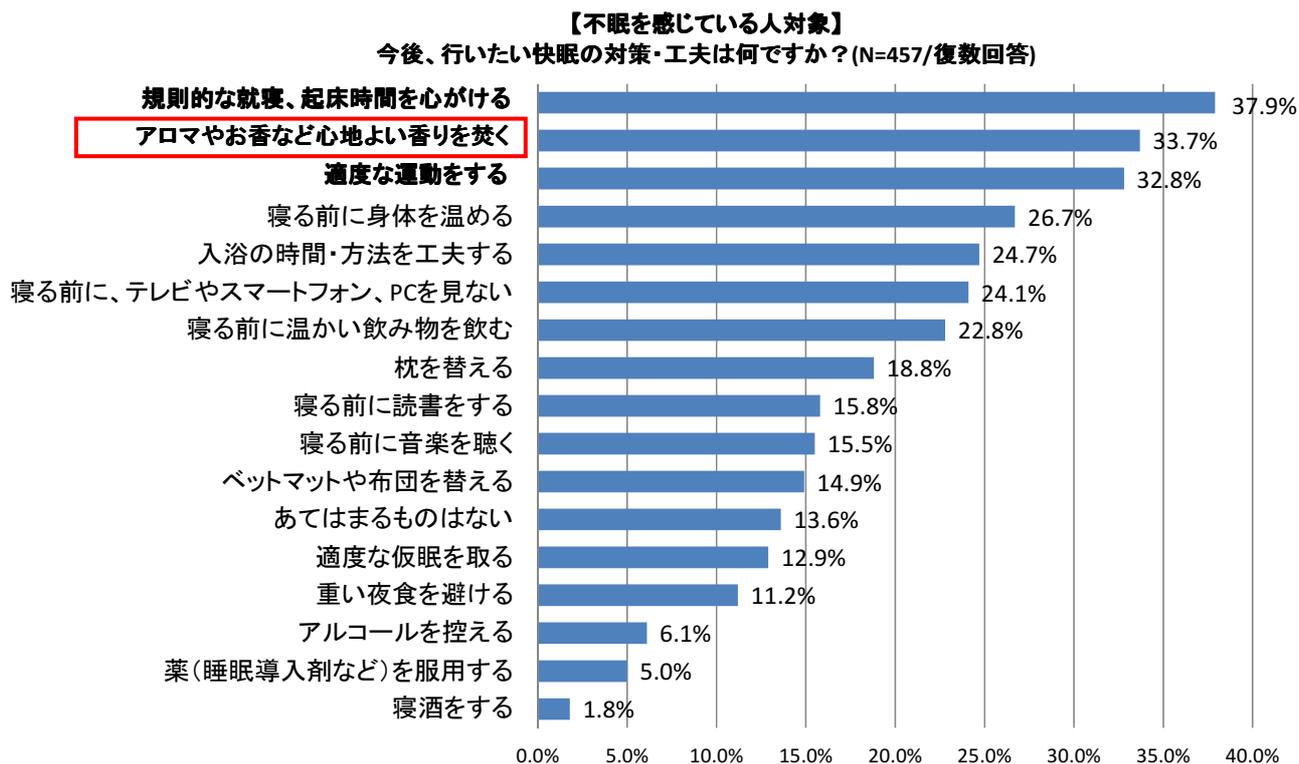
【対策を行っていない回答者】
 今後何かしら快眠の対策・工夫を行ってみたいですか？
 (n=378/単一回答)



今後行ってみたい対策のTOP3は、「1位:規則的な就寝・起床（35.4%）」、「2位:適度な運動（34.6%）」、「3位:アロマやお香などの心地良い香り（32.5%）」であり、一般的な生活改善に加え、ここでも香りに対する高い興味を示唆されました。

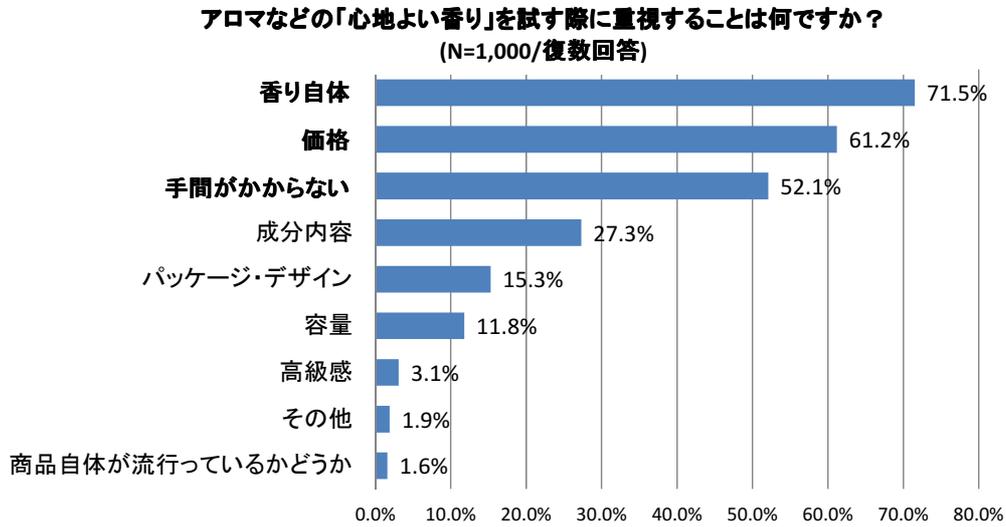


なお、この夏に眠れなかったと回答した不眠に悩む人の中では、「1位:規則的な就寝・起床（37.9%）」、「2位:アロマやお香などの心地良い香り（33.7%）」、「3位:適度な運動（32.8%）」と香りが2位に浮上しました。不眠を感じる人の中では快眠における香りへの期待が特に高いようです。



【香りを選ぶキーワードは価格・手間の「手軽さ」】

「香りを実際に取り入れる際に重視すること」を質問したところ、「1位:香り自体（71.5%）」、「2位:価格（61.2%）」、「3位:手間がかからない（52.1%）」という結果が出ました。香り自体を大切にしながらも、「簡単に取り入れられる」ということも香りアイテムの重要な条件だといえます。



【参考資料①：睡眠研究の第一人者 白川修一郎 氏】



白川 修一郎

(医学博士)

睡眠評価研究機構代表

江戸川大学睡眠研究所客員教授

日本睡眠改善協議会常務理事

専門分野は、睡眠科学

◎秋は乱れた睡眠を整えるのに最適な季節です

眠りには適した季節、適さない季節が存在します。夏は気温の影響で眠れなくなる方が多くいます。ただし、夏は温度調整によって不眠を回避することも可能です。そして最も睡眠に適していない季節は冬です。運動量の減少に加え、日照時間や季節性の影響があり、睡眠の質が低下します。一方で、秋は春と並び、乱れた眠りを整えるための最適なシーズンです。夏で乱れた眠りを秋に調整し、冬に備えることはとても大切です。そのための1つの方法として、香りは有効です。眠りの妨げとなる「食べ物などの臭い」など気になるニオイを極力減らしながら、心地よい香りに包まれることは満足感のある眠りを得るためにとても大切だといえます。

【参考資料②：アロマの香りで贅沢な眠りを。「ファブリーズ スリープコレクション】

P&Gではエアケアブランド「ファブリーズ」から、おやすみ前のリラックスタイムに香りが手軽に楽しめる「ファブリーズ スリープコレクション（ムーンライトラベンダーの香り、ジャズミンドリームの香り）」全6品を、10月上旬より全国で店頭発売を開始いたします（オンラインで先行発売中）。海外で人気の新製品「ファブリーズ スリープコレクション」は、気分を落ち着かせる作用を持つことで知られている「ラベンダー」と「ジャズミン」をイメージした香りを配合。おやすみ前にお使いいただくことで、ファブリーズならではの消臭テクノロジーで嫌なニオイはしっかり消臭しながら、贅沢な香りをベッドルームに広げます。質の高い贅沢な眠りを求める方におすすめの「ファブリーズ スリープコレクション」は“香り”で不眠残りが気になる秋の快眠環境づくりをお手伝いします。



<本リリース資料全般に関する報道関係者様 お問い合わせ先>

P&G ファブリックアンドホームケア PR 事務局:ブルーカレント・ジャパン株式会社 鍋田・芳賀・椿
TEL:03-6204-4141 Email: Maiko.Nabeta@bluecurrentgroup.com