

【日中の眠気やだるさに関する意識調査】眠い・だるい...魔の時間帯は月曜と木曜！  
若年男女は午前から眠い傾向が顕著に。対策は夜の睡眠と日中の覚醒レベルアップ。



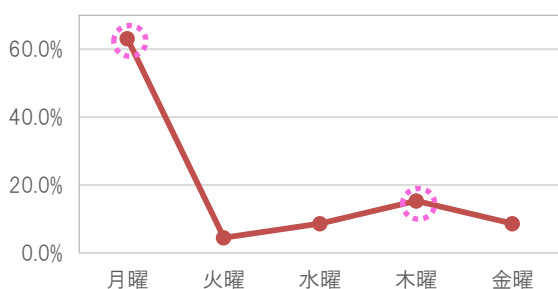
「ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao」は、働き方改革がすすむ中、平日の昼間に仕事をしているビジネスパーソン 668 名(全国の 20~50 代の男女)を対象に、日中の眠気やだるさに関する意識調査を実施しました。その結果、日中に眠気やだるさを感じている人は 83.6%、そのうち 91.1%が仕事のパフォーマンス低下を感じていることがわかりました。さらに、最も眠気やだるさを感じる「魔の時間帯」と年代別傾向が明らかになりました。

<http://www.well-lab.jp/201710/feature/13027>

#### ■「魔の時間帯」は月曜と木曜！？

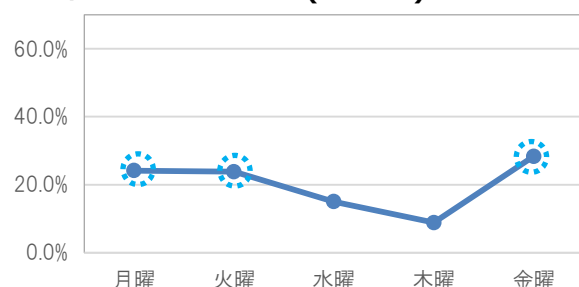
最も日中の眠気やだるさを感じる曜日・時間は、休み明けの「月曜午前中~15時」に集中しており、次に「木曜12時~15時」という結果となりました。

最も眠気やだるさを感じる曜日(n=314)

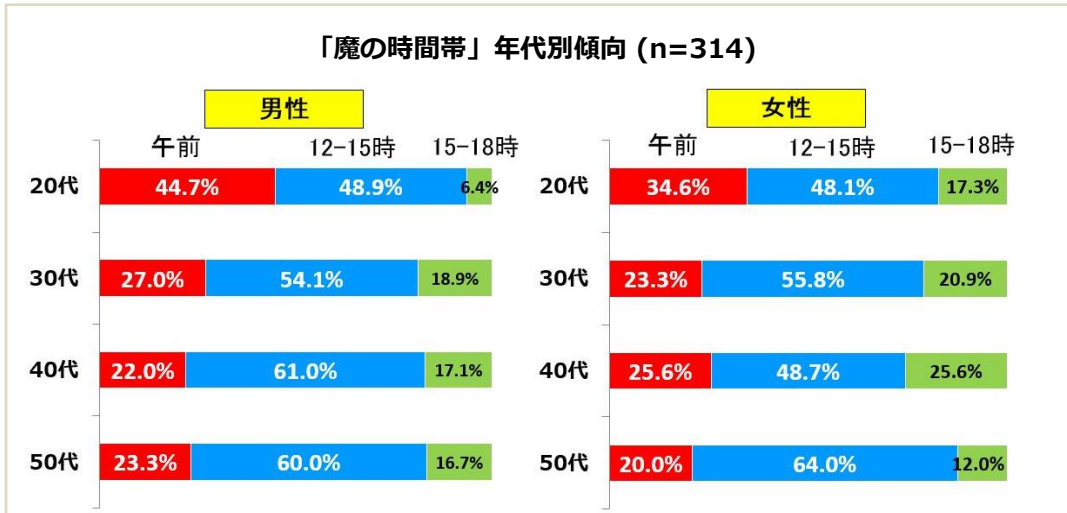


一方、最も仕事がかどる時間は、「月曜・火曜午前中」と、「金曜15時~18時」という結果になりました。

最も仕事がかどる曜日(n=307)



さらに、年代別では、全年代で最も眠くだるい時間帯は「12時～15時」ですが、若年男女は「午前」も眠くだるい傾向にあることがわかりました。



この結果について、多くのビジネスパーソンを診察してきた睡眠専門医の白濱龍太郎先生は次のように解説しています。

#### <調査結果考察>

- ・月曜は、眠気やだるさを感じる人と、仕事のはかどる人に二極化しています。週明けの不調は、土日の過ごし方が原因と考えられます。週末に昼まで寝たり夜更かしをしたりして生活リズムが崩れてしまうと、無理やり平日のリズムに戻す月曜日につらく感じるようになります。逆に、週末も生活リズムを崩さずしっかり休息できている人にとっては、月曜午前中は仕事のはかどりやすい時間帯といえるでしょう。

- ・週の後半になるほど疲れが蓄積してくるため、木曜に眠気・だるさを感じる人が増えますが、金曜夕方になると、休み前で気力が高まるからか、仕事のはかどると感じる人が一気に多くなっています。

- ・若年男女は他の年代に比べ午前中も眠くだるい傾向がありますが、これは、夜の過ごし方が翌日の午前に影響している可能性があります。

日中の仕事や家事のパフォーマンスを上げるためには、夜にしっかり休息をとり、身体の疲労を回復させるとともに、意識的に昼間の覚醒レベルを上げることが大切です。

#### ■【対策】夜の睡眠と日中の覚醒でパフォーマンスUP

日中のパフォーマンスを上げるための準備は夜から始まります。夜と昼、それぞれの時間に合った対策をとりましょう。白濱龍太郎先生おすすめの対策をご紹介します。

#### 【夜の休息のコツ】

##### ◆休息のコツ① 炭酸入浴で寝つきをよくして疲れをとる

人間の体は、体温を下げて眠りにつくようにできています。寝る前に入浴で体温を上げておくと、手足からの放熱が促されて体温が下がり、スムーズに眠りに入ることができます。就寝の1時間ほど前までに、炭酸入浴剤を入れた38～40℃のお湯に浸かるのが理想的です。炭酸入浴なら、忙しくてゆっくり入浴する時間がとれない人も短時間で体温を上げることができます。最近では、炭酸ガス入りの入浴剤を入れた40℃のお湯に10分間浸かった時の体温上昇は、さら湯15分入浴に相当する(さら湯の2/3の時間で温まる)といったデータもあります。さらに、炭酸入浴は血流を良くするため、疲労回復に効果的です。

## ◆休息のコツ② 目もとを温めて就寝準備モードに

遅くまで仕事をした日は、気が高ぶってなかなか眠りにつけないこともあります。そんな時は、寝る前に蒸しタオルやホットアイマスクで目もとを温めてみましょう。心身をリラックスさせる副交感神経が優位になり、手足の血管が拡張して放熱が促されるため、スムーズに入眠できます。

## 【日中の覚醒のコツ】

### ◆覚醒のコツ① 昼寝で疲れすっきり

眠気をこらえたまま仕事や家事をするよりも、思い切って昼寝の時間を確保することで、一日のパフォーマンスが高まります。夜の睡眠に影響が出ないよう、15時より前に昼寝をするようにし、時間は15～20分程度にとどめましょう。寝る前に緑茶やコーヒーなどカフェインの入った飲み物をとると、ちょうど起きるころに効果が現れ、すっきりと目覚めることができます。その際、ホットタオルやアイマスクなどで目もとを温めると、リラックス効果が高まります。

### ◆覚醒のコツ② 交感神経を刺激して覚醒スイッチオン

休憩もとれない時間にどうしても眠くなった場合は、交感神経を刺激して覚醒モードをオンにしましょう。交感神経は、人と話すなど適度な緊張状態をつくることや、感覚器官に刺激を与えることで活発になります。

<例>

- ・いつもメールで連絡を済ませている人は電話をかけてみる
- ・炭酸水を飲む、歯磨きをするなど口をすっきりさせる
- ・会議やセミナーでは前方の席に座る
- ・いったん立ち上がりて伸びをする、肩や首を回すなどの軽いストレッチをする

<調査概要>

調査方法：インターネット調査

調査日：2017年8月

調査対象：全国の20～59歳の男女668名

調査内容：日中のパフォーマンスに関する意識調査

## ●睡眠専門医 白濱龍太郎 プロフィール

RESM新横浜 睡眠・呼吸メディカルケアクリニック院長、医学博士、日本睡眠学会認定医。睡眠医療にとどまらず、睡眠環境やリラクゼーション提案など複合的な視点で眠りをサポート。近年は経済産業省の海外支援プログラムに参加し、海外の医師への睡眠時無呼吸症候群の教育や、医療システムの構築に携わる。順天堂大学客員講師として、臨床研究発表や講演多数。著書：「1万人を治療した睡眠の名医が教える 誰でも簡単にぐっすり眠れるようになる方法」など。

## ●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウエルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

■本リリース（MKニュース）に関するお問い合わせ先



花王株式会社 商品広報センター

〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10 TEL:03-3660-7259 / FAX:03-3660-7848

<http://www.kao.com/jp/> ©Kao Corporation

※本資料記載の記事・写真の無断転載・複写を禁じます。リンク先は本件掲載時の情報であり、予告なく変更になる場合がございます。