

【調査】パートナーと一緒に寝るのは、「疲労感の元」だった！？

カップルの寝姿1位は「互いに反対になって寝る（24.0%）」、
4人に1人がマットレス選びに後悔し、多数が腰痛や肩こりを気にしている
～ パートナーと健康な睡眠生活を送る秘訣は“最適なマットレス選び”～



錦之堂インターナショナルが実施した「睡眠に関する調査」によると、パートナーがいないと回答した人に比べて、パートナーがいると回答した人の方が自分自身を健康だと感じている人が多いと判明しました。一人で寝るよりもパートナーがいた方が心身ともに健康を感じるイメージはありますが、その一方で「肩こり」「腰痛」が気になる割合はパートナー無しと回答した人よりも高いという結果が出ています。

その他、一緒に添い寝している人ばかりではなく、16%が一緒に寝ないと回答しています。

今回の調査結果を元に、パートナーと寝具の相関性について分析します。

【調査結果 サマリー】

- ◆ カップルの寝姿勢No.1は“互いに反対になって寝る（24.0%）”。
一方で16%の人が「一緒に寝ない」と回答。
- ◆ 寝具にかかる予算はパートナー無しの人の「約2倍」
- ◆ パートナー有の人の方が、自身を健康だと感じていながらも、腰痛/肩こりを感じていると判明。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【錦之堂インターナショナル調べ】と明記ください。

【調査概要】

全国の20代～60代の男女、600人を対象に「睡眠に関する調査」を実施しました。

調査方法：Webアンケート

調査期間：2022年3月4日～3月7日

①日本に住むカップルの睡眠事情が明らかに！

寝姿1位「互いに反対になって寝る」、寝具の予算はパートナー無の2倍に



■寝姿勢として圧倒的に多いのは「互いに反対になって寝る」

カップル・夫婦の寝姿勢については、1位「互いに反対になって寝る（24.0%）」と回答し、約4人に1人が互いの体の一部が触れていない状態で寝ていると判明しました。続いて、2位「背中を触れ合いながら寝る（6.6%）」、3位は同列で「後ろから抱きしめて寝る（6.0%）」「相手の胸に頭を預けて寝る（6.0%）」という結果になりました。

人と一緒に寝るときは、ハグや腕枕ではなく「反対になって寝る」という姿勢が最も楽なのかもしれません。

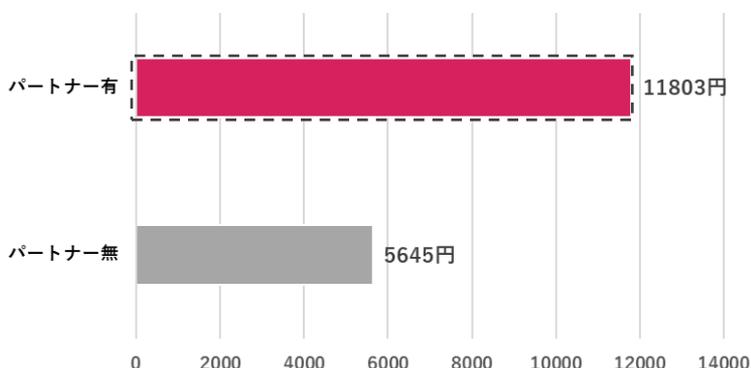
■寝具にかかる予算はパートナー無しの人「約2倍」

睡眠の質向上のためにかける予算については、パートナーの有無で大きく差が開きました。

パートナー有の人は平均1万円以上かけており、パートナーの無の人は平均5千円と、2倍の差が開いています。

パートナーの有無によって、使用する寝具のサイズが変わるということも考えられますが、お互いの好みによって何度か寝具を買い換えている人が多いという可能性もありそうです。

寝具選びにかかる予算（平均額）



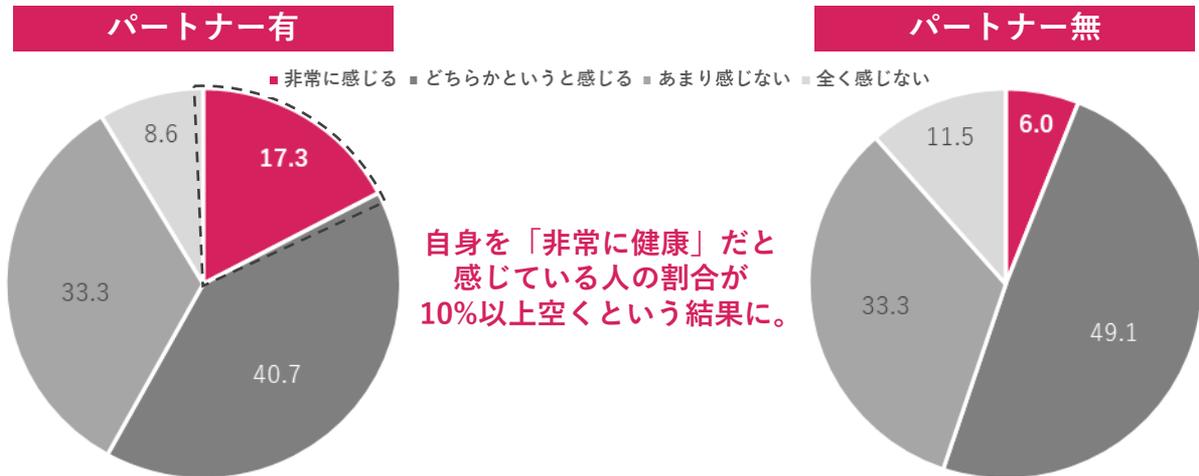
②パートナー有の人の方が自身を「健康」だと感じている一方で、肩こりや腰痛などの自覚症状を感じているという矛盾も・・・？

■パートナー有と回答した人の健康状態とは？

続いて、「睡眠」と深い関係にある「健康」については、パートナー有の人のほうが「同世代の人よりも自身を健康だと感じている」ことが分かりました。

特に、自身を健康だと強く感じている層の割合が大きく異なり、具体的には、パートナー有「非常に感じる（17.3%）」、パートナー無「非常に感じる（6.0%）」となっています。

同世代の人よりも自身を健康だと感じるか

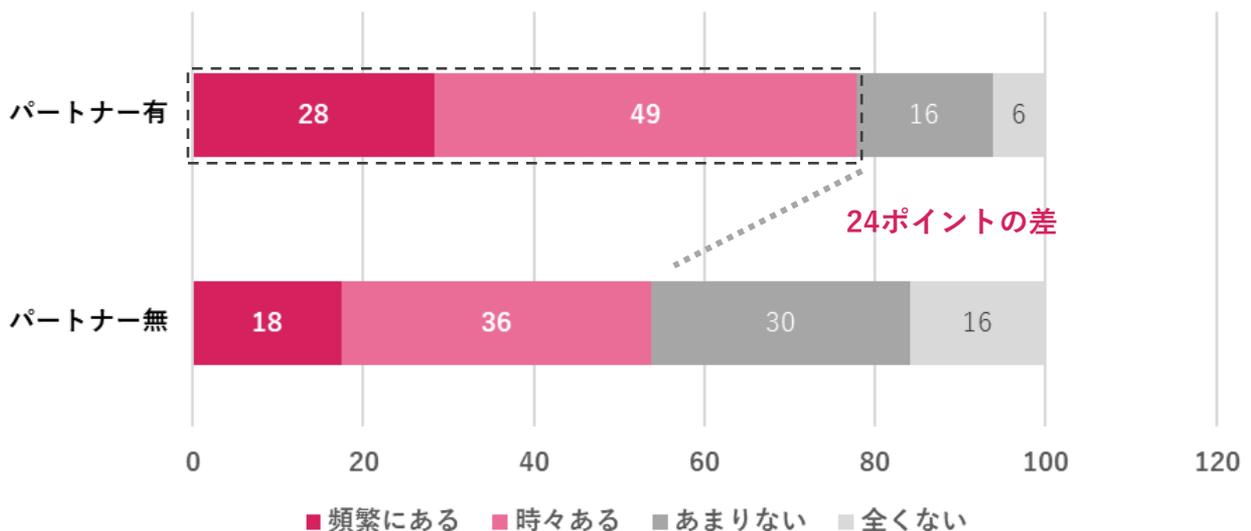


■パートナー有と回答した人の77.8%が起床時に肩や腰など身体のコリを感じている。パートナー無と回答した人と比べると、歴然とした差が明らかに。

起床時に肩や腰など身体のコリを感じるかどうかについては、前述した「健康」への自己認識と異なり、パートナー有の人の方が慢性的に不調を気にしている人が多いと判明しました。

腰痛や肩こりは、寝具と密接な関わりがあるとされているため、自分に適していない寝具を使っている可能性があるのかもしれません。

起床時に肩や腰など身体のコリを感じることもあるか



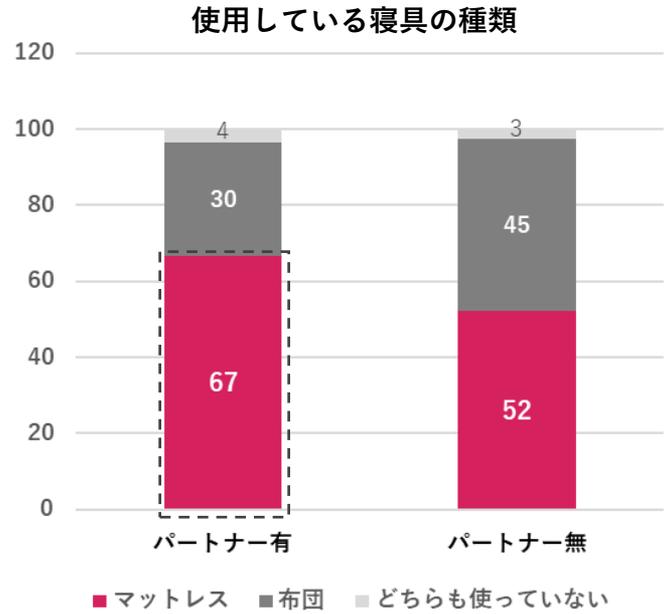
③パートナーの有無で差が開いた「使用中の寝具」事情、 「パートナー有無」×「寝具に対する満足度」との相関性は？

■パートナー有の約3人に2人が、 マットレスユーザーと判明！

使用している寝具の事情については、

パートナー有の人の約7割がマットレスを使用しており、パートナー無の人は約5割という結果になりました。

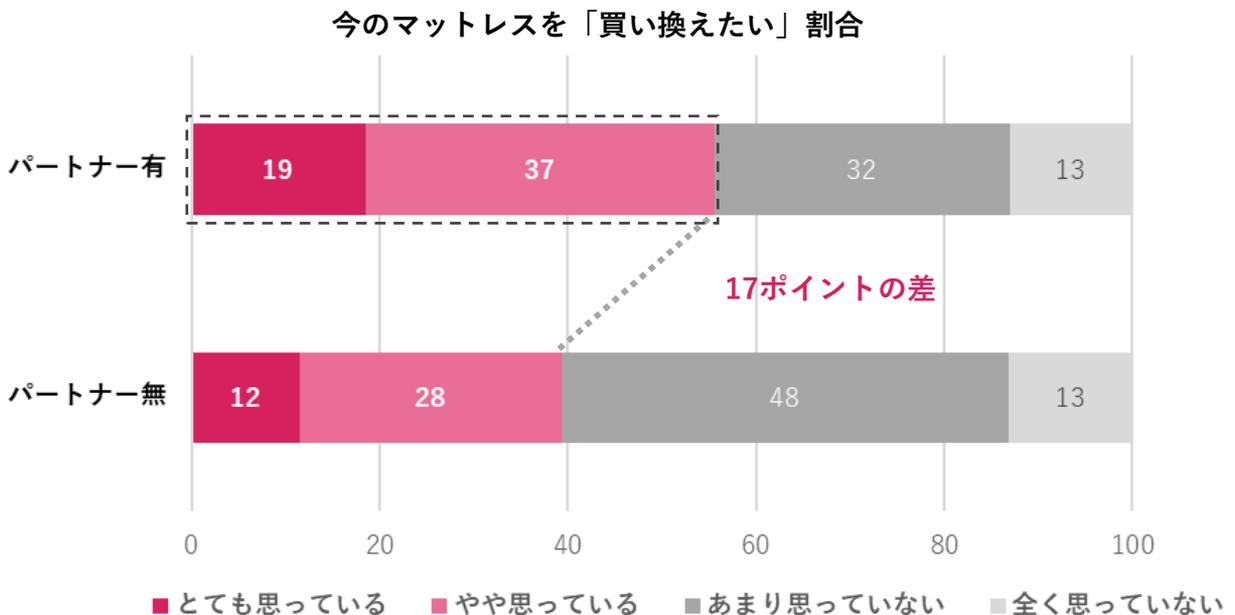
カップル・夫婦で一緒に寝る場合は、布団よりもベッドの方が1人あたりのスペースを確保しやすいため、マットレスユーザーが多いのかもしれませんが。



■パートナーの有無で大きく差が開いた「買い替えニーズ」

パートナー有の人＝高確率でマットレスユーザーであると判明しましたが、使用中のマットレスについては「買い替えたい」と感じている人が多く、使用感についてあまり満足していない傾向が見受けられました。

パートナー有の人は、自分以外の人の体形や体調に合わせて寝具を選んでいる可能性が高いことから、「買い替えニーズ」の高まりにつながっていると考えられます。



驚くべきことに、パートナーの有無によって体の不調や使用寝具の内訳など「睡眠事情」が大きく変わると判明しました。続いては、パートナー有の人を取りまく環境が、「睡眠への満足度」にどのようにかかわっているのか詳しく見ていきます。

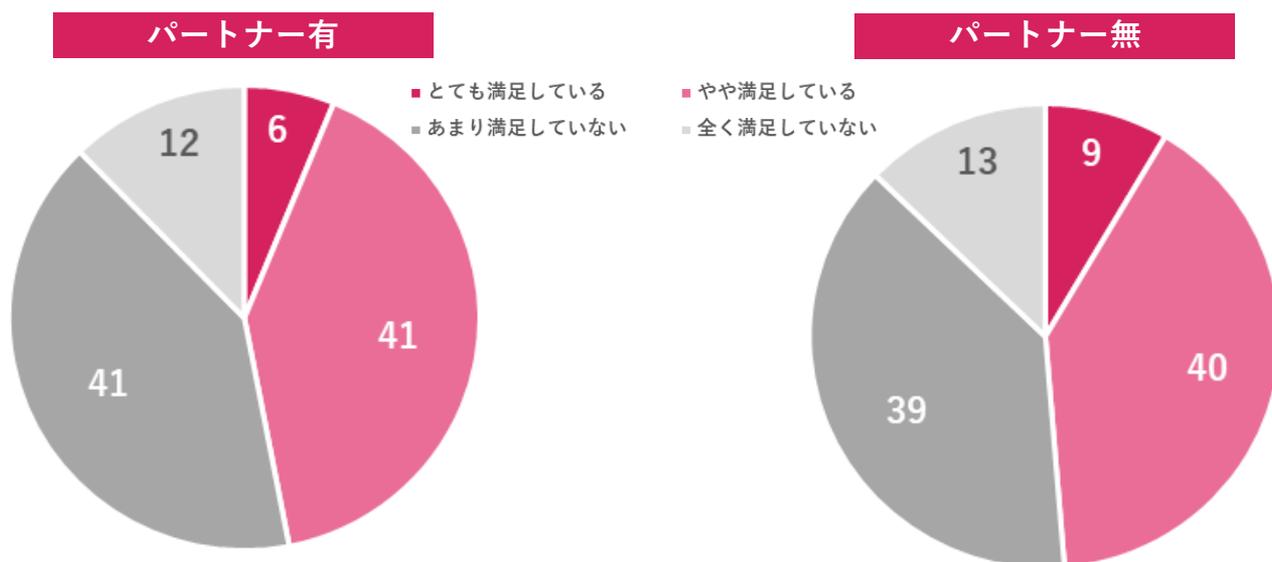
④ パートナー有の人は、自分に合わない寝具で寝ている可能性が大？ マットレスに満足できていない理由とは

「睡眠の質向上」を目的に、寝具へかける予算はパートナー無の人の2倍近く支払っているにも関わらず、マットレスの買い替え需要は高く、満足できていない様子が伺えます。満足できていない理由の根底には、何があるのか、調査結果を元に分析します。

■ 「自身の睡眠満足度」については、パートナー有の人も無の人も変わらない傾向に

自身の睡眠に対して「満足している」と感じている割合については、パートナーの有無で違いが見られない結果となりました。パートナー有の人は合計46.9%が満足しており、パートナー無の人は合計48.7%となっています。

自身の睡眠に満足していますか



■ 満足できていない理由1~2位は共通しているものの、 「3位以降は自分の体にあっていない」と自覚している様子が浮き彫りに

満足できていない理由の内訳については、パートナーの有無によって違いが見られました。パートナー有の人は、前述の質問でも「日常的に腰痛や肩こりが気になる」と回答している通り、「肩や腰の不調」を感じていることが原因で「不満足」につながっていることが分かりました。



自身の睡眠に満足していない理由

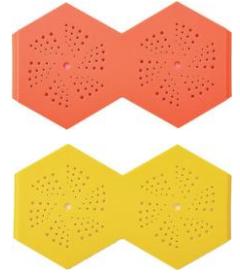
	パートナー有	パートナー無
1位	寝ても疲れが取れない (61ポイント)	寝ても疲れが取れない (59ポイント)
2位	朝すっきりと起きられない (44ポイント)	朝すっきりと起きられない (51ポイント)
3位	肩や腰など身体が痛くなる (42ポイント)	寝起きが悪い (38ポイント)
4位	寝起きが悪い (33ポイント)	なかなか寝付けない (30ポイント)
5位	トイレが近い (28ポイント)	肩や腰など身体が痛くなる (22ポイント)

お互いの好みに合わせてカスタマイズ可能！ カップルにもおすすめのマットレス「SOERU」

1：極上の寝心地を叶える「ソエルPAD」

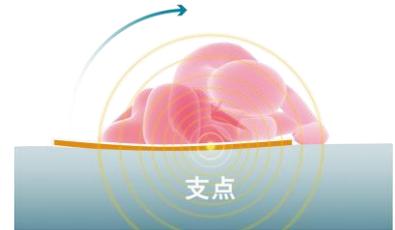
ソエルPADは、軽くて衝撃吸収性や復元力、耐久性に優れている高機能新素材IXPE※を採用しています。六角形を2枚つないだツインハニカム型にすることで、体圧を均等に分散し、腰を効果的に面で支え、体の沈み込みを抑えます。

※防湿/抗菌/断熱/保温性を兼ね備えた新素材。環境にも優しい再生可能な製品。



2：PADで「スムーズな寝返り」と「快適な寝姿勢」を両立

PADをヘッド・ボディ・フット部分に配置することで、体の重みを周囲に分散しながら、力が逃げないように沈み込みを抑えて支点を形成。理想の寝姿勢を保ちながら、より少ない力でスムーズに寝返りをサポートします。



3：体型と体調にあわせてどんな時も“自分仕様”にカスタマイズ

ソエルPADの厚みや位置は身長や体格にあわせてカスタマイズが可能。足のむくみや腰の痛み、好みの寝姿勢などに応じた配置も可能です。マットレスのローテーションにも対応し、長くお使いいただけます。



商品ラインナップ

「最上級モデル」

・ BIO-250-A(システムマットレス)：サポートレイヤーA：カルファイバー素材

宙に浮くような解放感をのぞむ方におすすめ。

バランスよく体を支える体圧分散と、寝返りのしやすさを実現。

Size：シングル/セミダブル/ダブル



・ BIO-250-B(システムマットレス)：サポートレイヤーB：低反発素材

包み込まれるようにソフトな寝心地がお好みの方におすすめ。

体にふんわりフィットする感覚と、寝返りのしやすさを両立。

Size：シングル/セミダブル/ダブル



・ BIO-TOP (トッパー)：サポートレイヤーB：低反発素材

今お使いのマットレスの上にそのまま載せるだけ。

低反発素材の柔らかな寝心地を保ち、寝返りもしっかりとサポート。

Size：シングルのみ



理想的な睡眠に欠かせないのは「寝返り」と「姿勢のコントロール」。

両立が難しいこの2つの要素を、「支点をそえる」という新発想で実現しました。

体格やお悩みに合わせて位置を調節できる、ツインハニカム型のソエルPADが

体を支える「支点」となって、快適な寝姿勢を保ちながら自然な寝返りをサ

ポート。あなたの体にそっと手をそえるように、心地よい眠りを支えます。

人々の豊かな暮らしを支え続けて120年近い歴史を紡いできた錦之堂インターナショナルの思いを凝縮した新マットレスシステムです。

公式Webサイト：<https://soeru-system.com/>



◆会社概要

社名 : 株式会社錦之堂インターナショナル

所在地 : 岐阜県大垣市栗屋町3-1

代表 : 渡部 隆雄

法人設立 : 1994年5月12日

事業内容 : 家具製造業、建材・家具等輸入卸売業

Webサイト : <https://kinshido-int.co.jp/>

KINSHIDO