

3月18日の「春の睡眠の日」を前に睡眠事情を大調査  
女性は要注意！子育てにより睡眠の質が低下！？  
～睡眠専門医の遠藤先生から、15分でできる睡眠のプチアドバイス～

3月18日の春の「睡眠の日<sup>(※1)</sup>」に向けて、ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)はウェアラブル活動量計「ムーヴバンド3」の利用者を対象に、睡眠時間および、睡眠中断<sup>(※2)</sup>に関するデータを調査分析いたしました。

「ムーヴバンド3」は腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できるウェアラブル活動量計です。腕に着けて眠ると、睡眠中の体の動きから、睡眠状態が「浅い」「深い」「覚醒」の3パターンに判定され、アプリ上のグラフで確認することができます。

今回、「ムーヴバンド3」の利用者1100人の睡眠時間と睡眠中断のデータの調査を行い、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生に分析をお願いしました。その結果、年齢が上がるほど、眠れなくなる傾向があることがわかりました。また、女性は婚姻状況と年代によっては、その傾向から外れることがあり、子育てなどの影響があることが推測されます。

(※1)「睡眠の日」は、睡眠健康推進機構によって睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に制定されたものです。なお、春の「睡眠の日」の前後2週間(3月11日～3月25日)を睡眠健康週間としています。

(※2)「睡眠中断」とは、夜の就床から朝の起床までの間に、目が覚め起立程度の活動を伴う睡眠の中断を指しています。

<既婚未婚や職業による睡眠時間と睡眠中断のからだデータ調査概要>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社  
調査期間 : 2016年4月1日～2016年12月31日  
調査方法 : WM(わたしムーヴ)蓄積データから算出した睡眠時間  
および睡眠中断データおよびアンケート調査の集計・分析  
調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している20代から70代の男女1100人  
(男性:670人/女性:430人)

<調査結果サマリー>

1:30代と50代では1日平均25分の睡眠時間の差が！？

年齢が上がるほど、睡眠時間が短くなることが判明

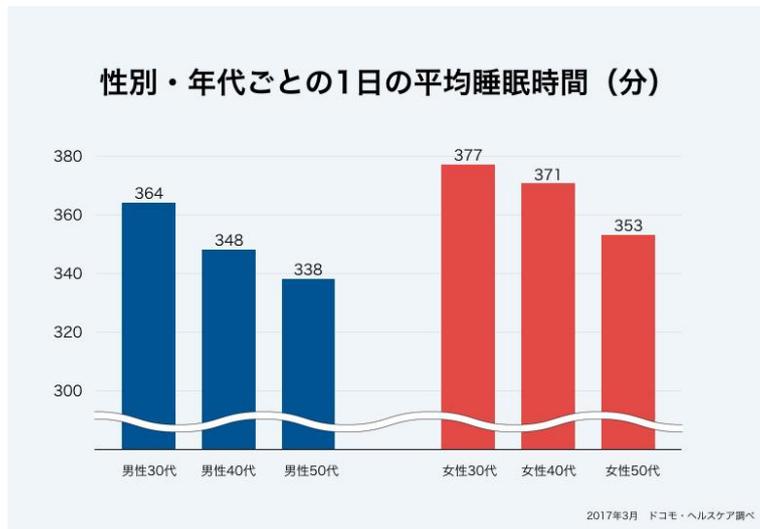
2:女性は子育てが原因でしっかり眠れていない！？

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

## 1:30代と50代では1日平均25分の睡眠時間の差が！？

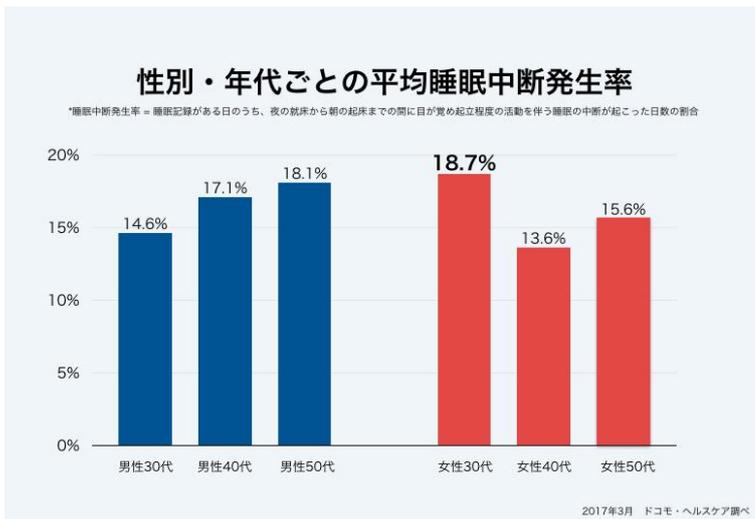
### 年齢が上がるほど、睡眠時間が短くなることが判明

男女別・年代別に睡眠時間を比較すると、年齢が上がるほど、睡眠時間が短くなることが判明しました。男女ともに30代と50代では1日平均25分の睡眠時間の差があることが分かります。また、男女を比較すると女性の方が、睡眠時間が長いことが分かります。



睡眠記録がある日のうち、夜の就床から朝の起床までの間に、目が覚め起床程度の活動を伴う睡眠の中断が起こった日の割合を示す「睡眠中断発生率」を比較したところ、男性は年齢が上がるほど、睡眠中断発生率も上がり、睡眠の質が低下していることが分かります。

睡眠時間と睡眠中断発生率をあわせて見ると男性は、年齢が上がるほどよく眠れなくなっていることとなります。



#### <遠藤先生による分析コメント>

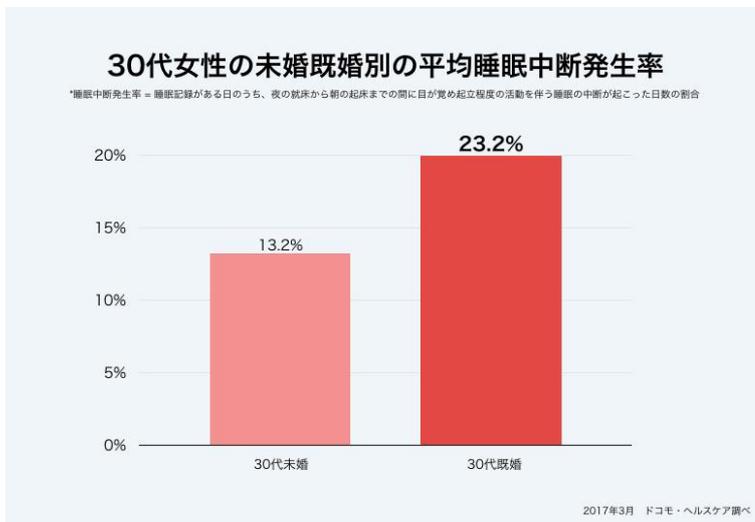
睡眠に関わるホルモンの分泌は若い方が盛んなため、若い方がよく眠れることが分かっています。また、男性に比べ女性は、女性ホルモンの分泌が盛んです。女性ホルモンは若返りホルモンとも言われ、体を若く保ちます。そのため女性の方が男性よりも10歳程度若い睡眠になっています。

## 2:女性は子育てが原因でしっかり眠れていない！？

女性の睡眠中断発生率が、男性と同様にならない理由を調査するため、婚姻状況別に女性の睡眠時間と睡眠中断発生率を確認しました。

30代の既婚女性の睡眠中断発生率は、30代の未婚女性に比べ高く20%を超えており、よく眠れていないことが分かります。

\*既婚=調査時点で婚姻関係を継続している人、未婚=調査時点で婚姻関係がない人



### <遠藤先生による分析コメント>

30代の既婚女性が未婚女性に比べてよく眠れていない理由としては、子育てが推測されます。小さな子どもがいると夜泣きなどで睡眠中断が発生することも多いと思います。30代の既婚女性には、そういった子育てをする方が多く含まれているのかと思います。

## 睡眠専門医の遠藤先生がアドバイス！日中どうしても眠くなったら15分の仮眠を！

夜の睡眠時間の質が悪く日中に眠くなってしまったら、思いきって仮眠をとることをおすすめします。

仮眠を取ることで、疲労感が回復し、眠気も解消されます。ちなみに、効果的な仮眠は15分が目安です。なぜ、15分が目安なのかというと、人間は15分以上安定して眠っていると、その後に深い睡眠に入ってしまう、なかなか起きられなくなってしまうためです。さらに、起床後も脳の機能が復活するまでに、ある程度の時間がかかってしまいます。

また、単に目をつぶって楽にしているよりも、眠ってしまう方がより効果が高いことが分かっています。加えて、仮眠は1日に何回とっても良いという点で優れています。

眠くてどうしようもないときは、15分、思いきって眠ってしまいましょう。

### <遠藤 拓郎 先生 プロフィール>

東京慈恵会医科大学卒業 医学博士

睡眠学会認定医師

日本精神神経学会 精神科専門医

女子栄養大学客員教授

国立大学法人電気通信大学非常勤講師 慶応義塾大学医学部非常勤講師

スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、現在はそれらを統合して東京睡眠医学センター長。

祖父の代から三代で、九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家



質の高い睡眠をとるために、まずは手始めにムーヴバンド3で睡眠の状態をチェックしてみたいはいかがでしょうか。

### <「ムーヴバンド3」の概要>



・製品概要: 腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間/状態)が計測され、「WM(わたしムーヴ)アプリ」との連携(※1)により、クラウド上にデータが蓄積されます。

・販売価格: 13,800 円(税抜)

・対応アプリ: WM(わたしムーヴ)アプリ、からだの時計 WM、歩いておトク

※1「ムーヴバンド3」からスマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。

・製品 HP: <http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare (<http://www.d-healthcare.co.jp/column/>)」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。