

## <睡眠に関するニュースレター>

2017年8月31日

株式会社オークローンマーケティング

報道関係者各位

# 9月3日は『睡眠の日』 Shop Japan 睡眠に関するセミナーレポート 「マットレスの不一致」が夫婦離婚の原因に？

～睡眠に問題がある夫婦間では、快眠している夫婦間と比べ、配偶者にいら立つ回数が約  
1.6倍、口げんかの数が約2倍～

ショップジャパンを展開する株式会社オークローンマーケティングは、低反発マットレスをはじめとする寝具ブランド「トゥールスリーパー」を2003年より発売し、今年で15周年を迎えました。販売枚数は国内でシリーズ累計400万枚を突破※1 また、日本国内の低反発マットレス市場において、2013年度から3年続けて売上金額No.1※2を達成し、多くのお客様にご愛顧いただいております。

※1：2016年4月末までのシリーズ累計出荷数（自社調べ）

※2：低反発性マットレス市場3年連続売上金額No.1 低反発性（JIS規格に準じる）マットレス単体国内市場 2013年度～2015年度小売販売金額ベースシリーズ製品合算値（株）矢野経済研究所調べ 2016年9月現在

この15年間、お客様の快適な睡眠と向き合ってきた「トゥールスリーパー」は、来る9月3日の『睡眠の日』を前に、あらためて睡眠がいかに重要であるかをお伝えしたいという思いから、睡眠に関係するそれぞれの分野でご活躍の、産業医 大室正志(おおむろ まさし)氏と快眠セラピスト/睡眠環境プランナー 三橋美穂(みはし みほ)氏をお迎えし、勉強会を開催しました。

### ■産業医 大室正志(おおむろ まさし)氏「効率的な働き方と睡眠の関係性」

大室正志氏 プロフィール

医療法人社団同友会 産業保健部門 産業医。  
産業医科大学医学部医学科卒業。産業医実務研修センター、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社統括産業医を経て現職。専門は産業医学実務。現在日系大手企業、外資系企業、ベンチャー企業、独立行政法人など約30社の産業医業務に従事。  
著書「産業医がみる過労自殺企業の内側」（集英社）

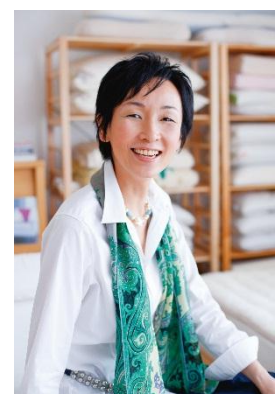


### ■快眠セラピスト/睡眠環境プランナー 三橋美穂(みはし みほ)氏「夫婦円満と睡眠の関係性」

三橋美穂氏 プロフィール

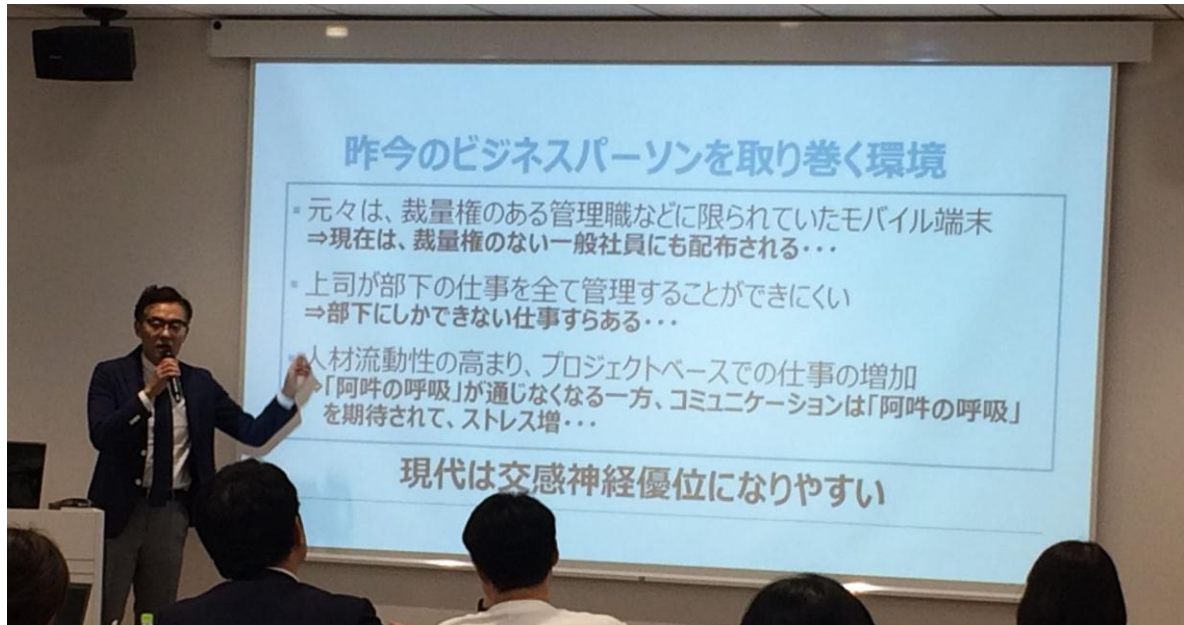
快眠セラピスト/睡眠環境プランナー

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネーターなども手がける。著書に『驚くほど眠りの質がよくなる 睡眠メソッド100』（かんき出版）ほか、日本語版監修を手がけた『おやすみ、ロジャー魔法のぐっすり絵本』（飛鳥新社）は2016年のヒット商品にも選ばれ、シリーズ100万部を突破した。



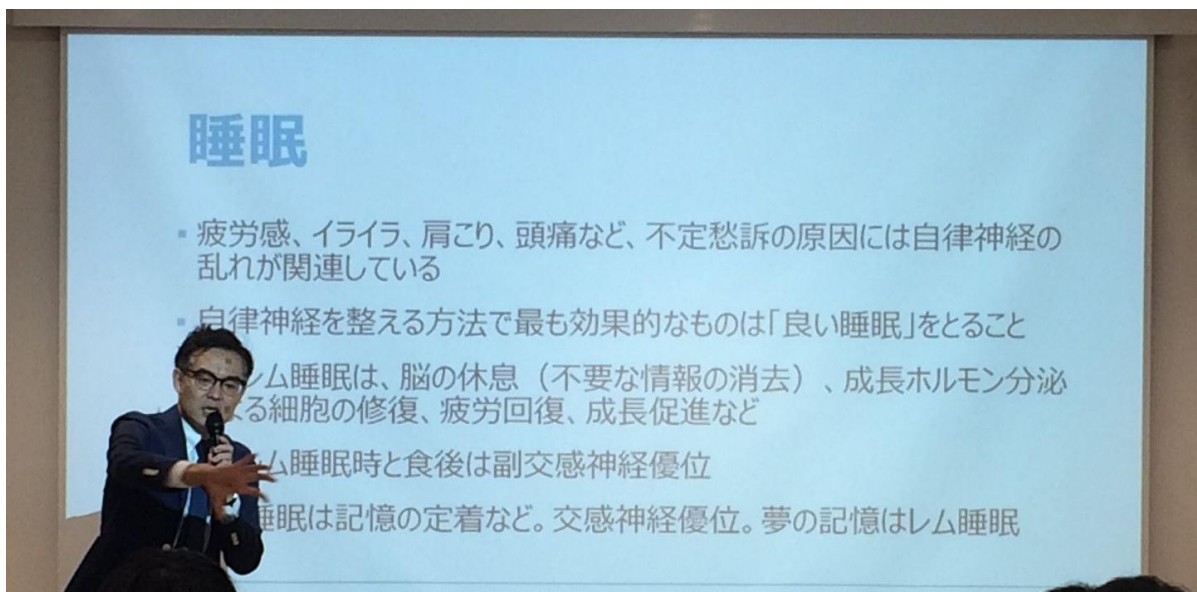
## ■「寝てない自慢」はもう古い？ 大室氏が明かす「これからの時代のビジネスパーソンの睡眠常識」

ジョンソン・エンド・ジョンソンをはじめ、多数の企業の産業医を勤めてきた大室正志氏は、現代のビジネスパーソンを取り巻く環境は交感神経優位になりやすく、緊張しっぱなしでなかなか「休めない」状況にあるという。「疲労感、イライラ、肩こり、頭痛などの原因には、自律神経の乱れが関連しており、それを整える方法で最も効果的なのは『よい睡眠』をとること」だと語る。



会社から支給のモバイル端末を持ったがために休みの日上司からくる電話やメールが緊張感の続く「休めない」事態を引き起こす

睡眠が不足すると、「高血圧」「免疫力低下」「精神不安定」「糖尿病」「肥満」なども引き起こしやすくなる。「バブルの時代は、寝ないで仕事をするのが美学とされたが、今はそんな時代ではない。先日も Amazon の創業者のジェフ・ベゾス氏が 1 日 8 時間寝ていることを公言して話題になったが、今はしっかり寝て、良いパフォーマンスを残すことが良いとされている。寝てない自慢をするのは時代遅れでむしろこれからは寝てる自慢の時代になる。良い睡眠をとることを心がけたい。」と語る。



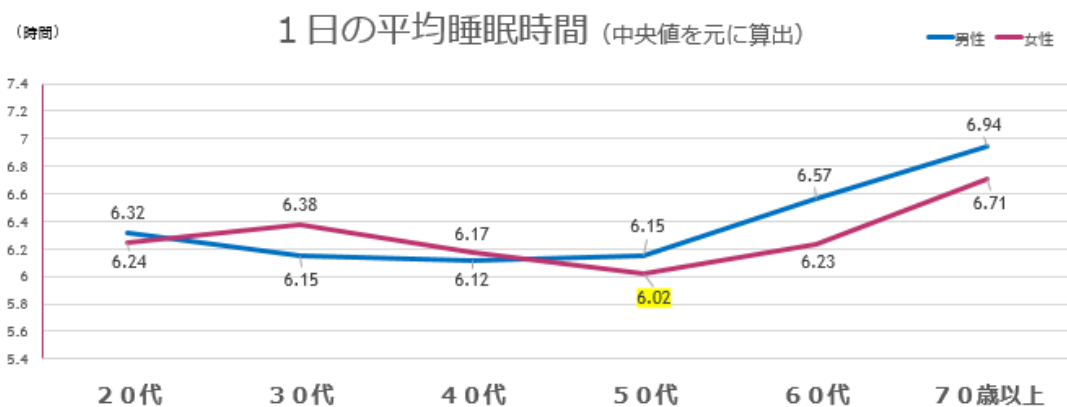
「寝てない自慢は時代遅れで、質の高い睡眠をしっかりとることが、いまビジネスパーソンの一般教養になりつつある」という

## ■ 50代は年齢を重ねても「いちばん寝ていない世代」 快眠セラピスト 三橋氏の指摘

日本人の平均睡眠時間は短く、6時間未満が4割を占めるという。中でも50代女性の睡眠時間が最も短く1日の平均睡眠時間は6.02時間。

「どの世代でも睡眠時間はほかの国に比べて日本は少ないです。10年前の同じ調査では、40代女性の平均睡眠時間が一番短かったのです。40代の女性は子育てや仕事、家事に追われているのかなと思いましたが、10年後の結果をみると、その世代がそのまま上に上がっている。よく考えてみると、この世代はバブル期に20代だった世代なんです。バブルの時に寝ないで仕事をしたり、遊んできた世代はあまり寝ないという人が多いようです。」

## 50代女性の睡眠時間が最も短い



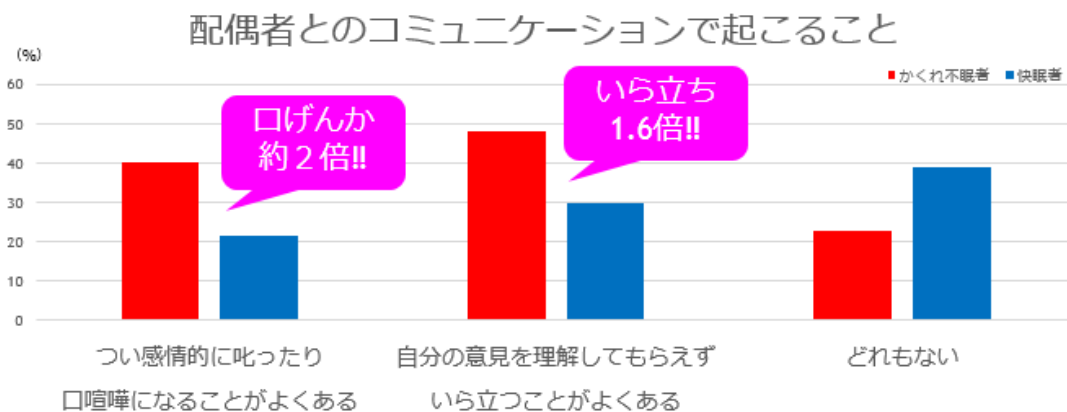
厚生労働省 平成27年 国民健康・栄養調査より

Copyright(c) Miho.Mihashi. All Right Reserved

## ■ 同じベッドで仲良く眠っているはずの夫婦に一体何が? 「マットレスの不一致」による離婚の危機

睡眠は、夫婦関係にも影響を与える、と三橋氏は指摘する。「睡眠に問題がある夫婦間では、快眠している夫婦間と比べ、配偶者にいら立つ回数が約1.6倍、口げんかの数が約2倍」だという。

## 睡眠に問題があると・・・

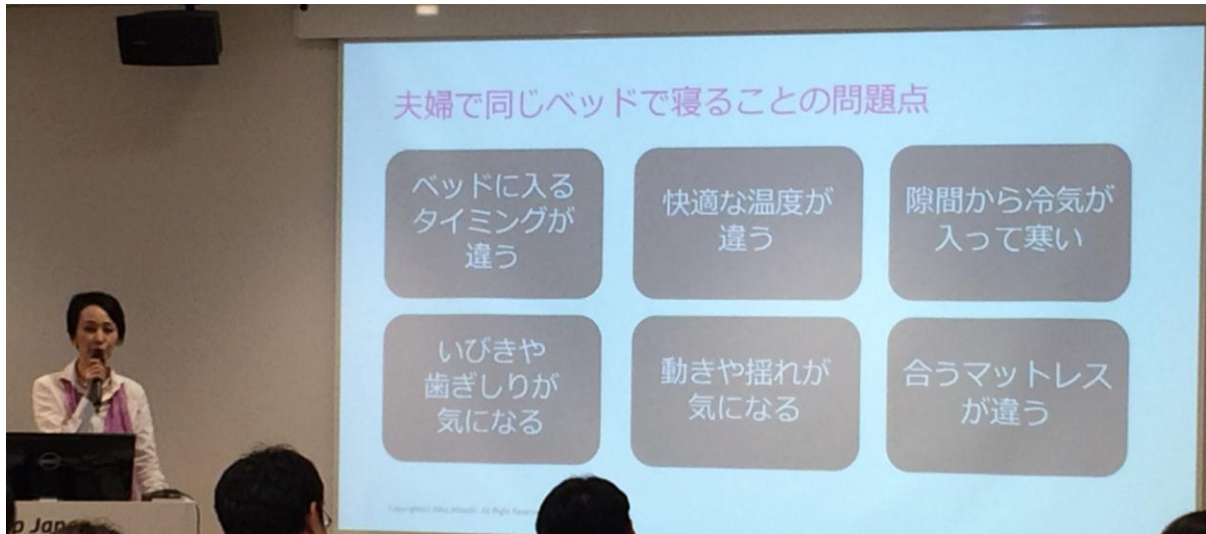


睡眠改善委員会 2011年調査より (20~49歳の男女521名)

かかれ不眠者：睡眠上のトラブルがあり、睡眠に対する「悩み度」が中位で、対策をとっていない人

Copyright(c) Miho.Mihashi. All Right Reserved

夫婦それぞれに、体格も違えば眠りに入るための快適な室温も異なるため、一緒にベッドでまったく同じ条件で眠ることは、夫婦どちらかの、または2人とも良質な睡眠がとれない事態に陥ってしまうことになる。結果、睡眠の質が低下して自律神経が乱れ、疲労感やイライラが蓄積していく。



夫婦が同じベッドで寝ることによって発生するトラブル。これらが自分とパートナーの睡眠の質を下げる原因に？

「パートナーにあたってしまうのは、その人の性格に問題があるわけではなく、睡眠不足のせいかもしれません。睡眠に問題があると、感情的になったり、いら立つということが多くなります。その上で、私がオススメしているのが夫婦別のマットレスで寝るということです。マットレスを分けることで、相手のことを気にせず、より快適な睡眠がとれるようになります。」

### ■あなたに合うマットレスは？「低反発」「中反発」「高反発」おすすめタイプが分かる

では、自分に合うマットレスは、どう選べばよいのか？三橋氏が提唱するのが、次の「マットレス診断チェック表」だ。自分に当てはまると思う項目にチェックしていく。

## あなたはどのタイプ？

<input type="checkbox"/> ショートスリーパー	<input type="checkbox"/> ストレスが多い	<input type="checkbox"/> 筋肉質
<input type="checkbox"/> 睡眠中の動きが少ない	<input type="checkbox"/> うつぶせ・横寝が多い	<input type="checkbox"/> 暑がり・汗かき
<input type="checkbox"/> 腰が痛い	<input type="checkbox"/> 体重は標準～軽い	<input type="checkbox"/> 体重は標準～重い
<input type="checkbox"/> 夫婦一緒に寝たい	<input type="checkbox"/> 柔らかい寝心地が好き	<input type="checkbox"/> 硬い寝心地が好き

Copyright (c) Miho.Wilshari. All Right Reserved

一番左の4項目に一番多くチェックをした人は、「低反発タイプ」、真ん中の4項目に一番多くチェックをした人は、「中反発タイプ」、一番右の4項目に一番多くチェックをした人は、「高反発タイプ」を使うのがおすすめ、となる。

「睡眠は寝はじめの短い時間でいかに深い眠りにつけるか？が重要です。寝返りを打つのはレム睡眠、ノンレム睡眠を繰り返す中で、だんだん眠りが浅くなっていく睡眠の後半に増えます。睡眠の前半の深い睡眠中には寝返りが少ないので、ショートスリーパーの方は動きやすさよりも姿勢を安定させることが質の良い睡眠につながりますので、低反発がおすすめ」と三橋氏は語る。

低反発	中反発	高反発
<input type="checkbox"/> ショートスリーパー	<input type="checkbox"/> ストレスが多い	<input type="checkbox"/> 筋肉質
<input type="checkbox"/> 睡眠中の動きが少ない	<input type="checkbox"/> うつぶせ・横寝が多い	<input type="checkbox"/> 暑がり・汗かき
<input type="checkbox"/> 腰が痛い	<input type="checkbox"/> 体重は標準～軽い	<input type="checkbox"/> 体重は標準～重い
<input type="checkbox"/> 夫婦一緒に寝たい	<input type="checkbox"/> 柔らかい寝心地が好き	<input type="checkbox"/> 硬い寝心地が好き

Copyright(c) Miho.Mihashi. All Right Reserved

また、中反発をおすすめするのは「ストレスの多い人」。「ストレスを抱える人は身体は緊張状態にあることが多く、赤ん坊のほっぺにふれるような中反発の適度なやわらかさが緊張をほぐしてリラックスしやすい状態を作り、その先に眠りがある」という。「低・中・高反発」と聞くと、低反発の方が柔らかいイメージを持たれる方もいるが、実は「反発力」と「柔らかさ／硬さ」は別物である。「反発力」とは体を押し返す力のことで、トゥールスリーパーの中反発は柔らかいのに反発力が高い。つまり、柔らかくて寝返りがしやすいのが特長である。高反発は筋肉質の方が使うと寝返りが打ちやすく快適に眠れるようだ。

### ■どうしても一緒に眠りたい！という夫婦には低反発のマットレス使用がオススメ

三橋氏は同じベッドで眠ることによって引き起こされる「マットレス離婚」の危機を防ぐ3か条として「①無理せず寝床を分ける」「②それぞれに合うマットレスを選ぶ」「③一緒に寝る場合は低反発」の3つを挙げた。「低反発のマットレスは、振動が伝わりにくいので、一緒に寝ていても比較的快適に過ごせます。無理せず寝床分ける選択をする場合、自分にあったものを選んでください。」

### <ご参考> ■トゥールスリーパーについて

『トゥールスリーパー』は、幅広い世代の方々から「こちよ眠り」を実現するためのお手伝いをしたいと願う、マットレスを中心とした寝具ブランドです。寝具の上に重ねて敷くオーバーレイマットレスは、低反発、中反発、高反発のものを取りそろえています。『トゥールスリーパー』については、下記のページから詳細をご確認ください。

トゥールスリーパー紹介サイト：<http://www.truesleeper.jp/>



### この件に関するお問合せ先

株式会社オークローンマーケティング 広報担当  
東京都港区虎ノ門1丁目23番1号 虎ノ門ヒルズ森タワー21階  
TEL: (03) 6746-0324 FAX: (03) 3501-5324  
EMAIL: pr@shopjapan.co.jp