



『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」 「睡眠と女性ホルモンの関係について」の調査結果

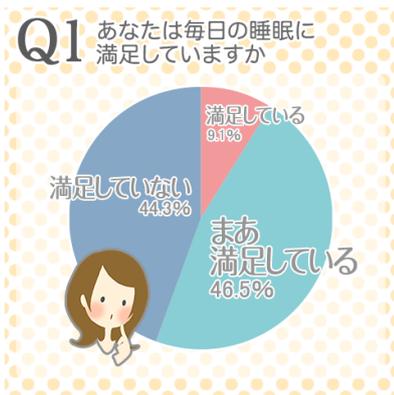
～快眠こそが美しさの秘訣！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、毎月サイト内で「みんなの声」と題してアンケート調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.12 では、「睡眠と女性ホルモンの関係について」の調査結果をお届けします。寝つきが良く、すっきり目覚められる“快眠”は、一日を元気よく過ごせることはもちろん、健康や美容にもメリットがたくさんあります。そこで、睡眠と女性ホルモンの関係について、どのような認識もっているのかルナルナユーザーに聞いてみました。

■ 自分の睡眠に満足している人は、約1割！約半数の人が睡眠に不満との回答！



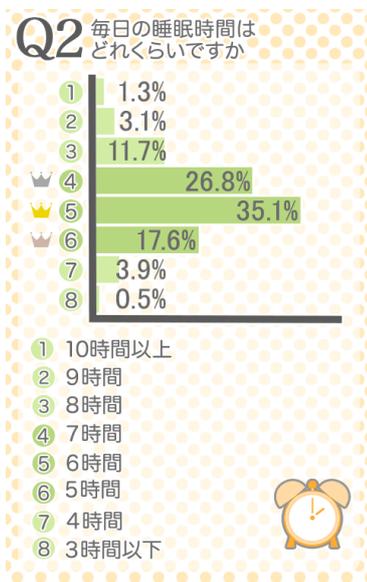
Q1. 毎日の睡眠に満足していますか？

まず始めに、毎日の睡眠に満足しているかどうか聞いてみました。

なんと睡眠に「満足している」と答えた人はわずか 9.1%と少なく、半数近くにあたる 44.3%の人が「満足していない」という回答でした。

日本人の睡眠時間は世界でも短いと言われていますが、ルナルナユーザーの中でも、多くの人が睡眠に不満を感じていることがわかります。

■ 平均睡眠時間は6時間がトップ！時間にとらわれず自分に合った長さを見つけよう



Q2. 毎日の睡眠時間はどれくらいですか？

次に、平均睡眠時間を聞いてみました。

最も多い回答は、「6時間」で35.1%、次いで「7時間」26.8%、「5時間」17.6%でした。

理想的な睡眠時間は8時間とも言われますが、人によって必要な睡眠時間は異なり、「何時間眠らなければいけない」ということはありません。

「朝、目覚めた時に眠気やだるさがない」「日中に強い眠気を感じない」「一日を元気に過ごせる」、この3つのポイントが満たされている場合は、きちんとした睡眠がとれていると判断していいでしょう。

反対にこの条件を満たせない場合は、睡眠時間に過不足がある可能性もあります。睡眠時間を30分単位でずらして調整しながら、自分にあった適切な睡眠時間を見つけるようにしましょう。

■ 大切なのは睡眠の「長さ」より「質」!

Q3 睡眠についてどんな不満を抱えていますか?

朝、なかなか起きることができない	24.5%
ぐっすり眠った感じがしない	24.2%
睡眠時間が足りない	18.3%
なかなか寝付けない	14.6%
夜中、何度も目が覚める	11.1%
その他	7.3%



Q3. 睡眠についてどんな不満を抱えていますか?

続いて、睡眠にどんな不満をもっているか聞いてみました。

「朝、なかなか起きることができない」が24.5%で最も多く、「ぐっすり眠った感じがしない」24.2%、「睡眠時間が足りない」18.3%と続きます。

寝起きの悪さが、睡眠不足や疲労など、原因がはっきりしている場合は、睡眠時間をたっぷりとれるように生活環境を整えることで改善できます。

しかし、睡眠は「長さ」ではなく「質」が大切です。睡眠時間が長くても、朝起きること

ができなかったり、ぐっすり眠った感じがしない場合は、睡眠の質が低下しているかもしれません。

睡眠は、眠りの浅い「レム睡眠」と深い「ノンレム睡眠」に分けられます。睡眠の質とは、この深い睡眠「ノンレム睡眠」がとれているかどうかです。「レム睡眠」の段階では脳は比較的活動していますが、「ノンレム睡眠」になると、脳の活動が穏やかになり心身が休息します。睡眠に不満を持つ人の多くは、睡眠が深い段階まで到達せず、心身を休められていないのかもしれません。

睡眠不足は、肉体面だけでなく精神面にも影響が出てきます。質の良い睡眠をとることは、日常生活を快適に過ごすためにも、とても大切です。

■ 快眠のカギは就寝前の過ごし方にあり!

Q4 快眠のために工夫していることはありますか?

かならず湯船につかる	18.1%
就寝前にリラックスする	14.8%
寝室の照明にこだわる	13.5%
寝具にこだわる	7.2%
寝室の温度にこだわる	7.1%
就寝前にスマートフォンやパソコンを見ない	4.5%
その他	34.9%



Q4. 快眠のために工夫していることはありますか?

では、快眠のためにどのような工夫をしているのか聞いてみました。

最も多かったのは「かならず湯船につかる」で18.1%でした。定番ともいえる回答ですが、湯船につかることで心身ともにリラックスでき、快眠につながります。

快眠のためのバスタイムは、38~40℃くらいのぬるめのお湯に、20~30分程度つかるのが理想だと言われています。

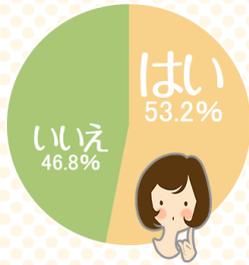
次に14.8%の人が「就寝前にリラックスする」と回答しましたが、実はこの“就寝前のリラックス”こそ、快眠における重要なキーワードです。

眠っている時の身体は、体温が下がり血流は穏やかで、心拍もゆっくりというリラックスモードになります。そのため、就寝前から心身をリラックスした状態に近づけておくことが、快眠には効果的です。音楽を聞いたり、ストレッチをしたり、脳をリラックスさせましょう。

そのほか、「室内の照明にこだわる」「寝具にこだわる」などの回答からも、就寝時にリラックスできる環境づくりを工夫していることがわかります。

■ 生理前の眠気の原因は、なんと女性ホルモンが原因！

Q5 睡眠と女性ホルモンに深い関わりがあることをご存知ですか？



Q5. 睡眠と女性ホルモンに深い関わりがあることをご存知ですか？

次に、睡眠と女性ホルモンが関係していることを知っているか聞いてみました。さすが、“自分のカラダに対する意識の高いルナルユーザー”、53.2%の人が「知っている」と回答しました。

女性ホルモンと睡眠には深い関わりがあり、女性ホルモンの変動やバランスの乱れなどが、眠気や不眠など睡眠トラブルの原因となっていることもあります。

■ 7割以上の女性が生理前、生理中は「眠い」と回答！

Q6 女性特有の体調の変化によって眠気が起きたことはありますか？

生理前	43.6%
生理中	31.5%
妊娠中	10.2%
排卵日	2.3%
とくに眠気は感じない	12.4%

Q6. 女性特有の体調の変化によって眠気が起きたことはありますか？

次に、女性特有の体調の変化によって眠気が起きたことがあるか聞いてみました。

1位の「生理前」で43.6%と2位の「生理中」で31.5%を合わせて75.1%の人が「生理前」に眠気を感じると回答しました。

これらの眠気には、女性ホルモンのプロゲステロンが影響しています。女性ホルモンには大きく分けて、月経周期をコントロールするエストロゲン(卵胞ホルモン)

と、プロゲステロン(黄体ホルモン)の2つがあります。月経後から排卵にかけてはエストロゲンが、排卵後にはプロゲステロンが多く分泌されます。プロゲステロンには眠気をきたす働きがあり、プロゲステロンが分泌される時期には眠くなることが多いようです。また妊娠初期にも分泌量が増えるため、10.2%の人が答えた「妊娠中」の眠気も、プロゲステロンの増加が理由だと考えられます。

■ 女性ホルモンUPには、睡眠が大きく影響！

Q7 女性ホルモンUPのために心がけている生活習慣を教えてください

カラダを温める	19.0%
湯船につかる	16.9%
よく眠る	12.6%
ストレスをためない	10.8%
食事に気を付ける	10.6%
規則正しい生活	9.3%
ストレッチ	5.1%
その他	15.6%

Q7. 女性ホルモンUPのために心がけている生活習慣を教えてください

最後に別名「美肌ホルモン」とも呼ばれ、肌のハリ・ツヤや女性らしいボディラインを保つのに欠かせない女性ホルモン(エストロゲン)をアップするために心がけていることを聞いてみました。1位は19.0%の「カラダを温める」、2位の16.9%の「湯船につかる」と、ともにカラダを温める回答が上位を占めました。

また、エストロゲンの分泌を低下させてしまう原因のひとつに、睡眠不足があります。そのため12.6%の人が答えた「よく眠る」は、エストロゲンを増加させるためには有効な方法です。

さらに10.6%の人が実践している「食事に気を付ける」もとても大切です。女性ホルモンは体内でしか作ることができないため、女性ホルモンと似た働きをする成分や、女性ホルモンの分泌を促す成分を含む食材を摂取することで、美容や健康に役立てることができます。

納豆や豆腐などの大豆製品に含まれるイソフラボンは、エストロゲンと似た性質を持っており、ナッツ類やキャベツ、海藻類に含まれているボロンという成分はエストロゲンの分泌を促します。

女性ホルモンの分泌を調整してくれるビタミン E が豊富に含まれるアボカドやアーモンドもおすすめの食材です。これらを毎日の食事のなかで上手に取り入れることで、女性ホルモンの変動やバランスの乱れを防ぎ、質の良い睡眠に役立てるようにしたいものです。

このように、女性には不可欠な女性ホルモン(エストロゲン)ですが、偏食や過度のストレス、無理なダイエットなどによって、分泌量は低下してしまいます。また、加齢によっても分泌量は減っていきます。美肌や美髪をキープするためには、女性ホルモンの分泌量が整うよう、良質の睡眠をはじめ日々の心がけが大切です。

【ルナルナ監修医 松村先生からのコメント】

今回は眠りと女性ホルモンに着目しました。結論は、「よく眠る人ほど美しい!」。寝ている間に、身体の組織の修復や再生が行われ、肌も生まれ変わります。女性の心身に大きく影響を及ぼす女性ホルモンの働きを整えるためにも、睡眠は大切。まさに美と健康は、質の良い睡眠とともに作られます。今日からぐっすり眠って、みんなで睡眠美人を目指しましょう!

※ 調査実施時期 : 2014年 3月 調査方法および人数 : 『ルナルナ』サイト内にて会員 1,872名

今後も『ルナルナ』は、最も身近なモバイルを通じて、多くの女性のカラダとココロの健康をサポートする様々なサービスを提供していきます。



サイト名	ルナルナ [®]
概要	生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。
課金額(税込)	月額 194円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp