

「睡眠不足」が「出会い不足」の原因？ “かくれ不眠”はモチ度ダウンの引き金

自分磨きは、睡眠改善から

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

睡眠改善委員会は、20～40代のかくれ不眠者と快眠者の男女835名を対象に、「身だしなみ」に関するインターネット調査を実施しました。

12月はクリスマスシーズン。出逢いを求め、恋愛感情が高まっている方も多かもしれません。異性の関心を惹くには、第一印象も大切な要素。身だしなみが整っている人は見た目の印象がグッとアップします。

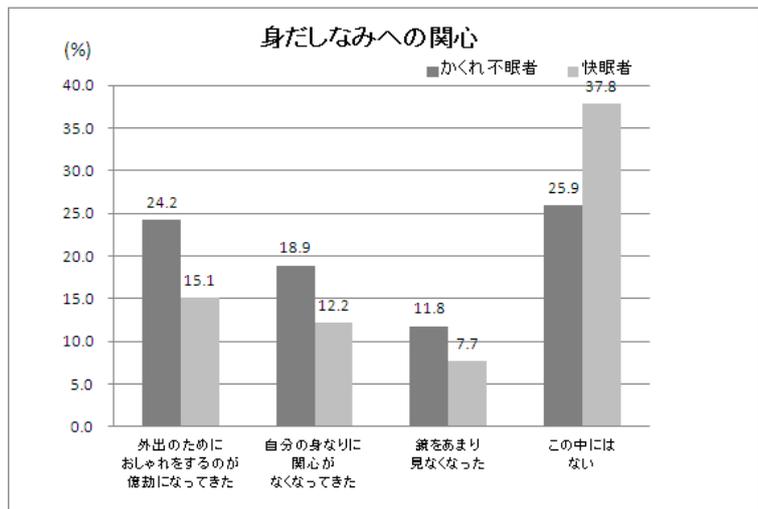
今回は、“かくれ不眠者”と快眠者における「身だしなみへの意識」について発表します。

■“かくれ不眠者”は身だしなみへの意識が低い

“かくれ不眠者”は、美容・おしゃれなどの「身だしなみ」に対する意識や行動が、快眠者よりも低いことがわかりました。

○“かくれ不眠者”は、おしゃれへの関心が低い

“かくれ不眠者”は、外出のためのおしゃれや自分の身なりなどへの関心が、快眠者よりも低い傾向にあります。



○“かくれ不眠者”は、自分磨きへの投資が少ない

おしゃれへの関心が低いだけでなく、実際に投資面でも差が現れました。

とくに「服・ファッション」および「美容関連」への投資が減ったと答える人が多く、“かくれ不眠者”では、おしゃれ・身なりに対する関心の薄れとともに投資も低くなる傾向です。

＜大きな差が見られた項目＞

服・ファッションにかけるお金が減ってきた

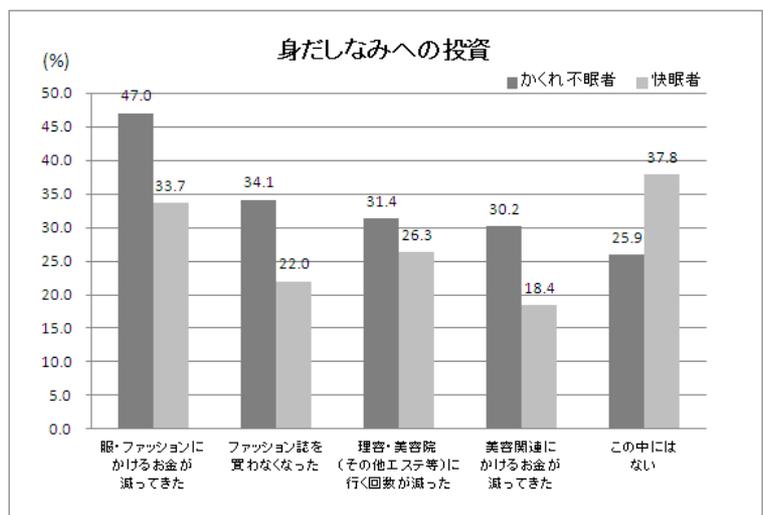
→ “かくれ不眠者”47.0% vs. 快眠者 33.7%

ファッション誌を買わなくなった:

→ “かくれ不眠者”34.1% vs. 快眠者 22.0%

美容関連にかけるお金が減ってきた:

→ “かくれ不眠者”30.2% vs. 快眠者 18.4%



睡眠改善委員会では、“かくれ不眠者”の身だしなみへの意識低下の背景・理由を次のとおり分析しています。

調査結果分析

<身だしなみへの意識が低くなりがちなのはなぜか？>

かくれ不眠とは、自分では気付いていないものの、きちんとした睡眠が取れていない状態です。睡眠がきちんととれている元気な脳は、新しい情報や刺激に喜びを感じて「創造性を刺激される」「やる気が出る」などの反応を起こします。一方かくれ不眠の場合、脳が十分に休息していないため、こうした反応が鈍くなり、身だしなみへの意識にも影響を及ぼしていると考えられます。

● “かくれ不眠者”は、おしゃれへの関心が低い

見た目への関心は、自分を良く見せたい、かわいいと思われたい、という一種の刺激や喜びに繋がる感情であり、やる気や意欲に繋がります。

おしゃれをして外出することは、一般的に「楽しいこと」であり、身だしなみを整えるためのモチベーションのひとつです。「楽しいこと」や「面白いこと」に関心を示すのは、睡眠が十分にとれて、脳が元気な証拠。実は、「面白そうながあってもあまりやる気が出ない」というのは、“かくれ不眠”を見分けるチェック項目のひとつともなっています。2010年の調査によると、約16%の人が「面白そうながあってもあまりやる気が出ない」と回答しています。



図：“かくれ不眠チェックシート”のチェック結果（複数回答）

（エスエス製薬調べ、対象：全国の20～49歳の男女17,777名、2010年12月17日～23日実施）

● “かくれ不眠者”は、自分磨きへの投資が少ない

美容などにお金をかけるということは、「身だしなみを整えて、綺麗・格好良くしたい」という、自分磨きに伴う行動です。睡眠がきちんととれている脳は、物事に対して行動的で意欲的ですから、“かくれ不眠者”は「投資をして自分を磨く」という行動を起こす「意欲」そのものが低下しているのかもしれない。おしゃれへの好奇心・意欲が以前より低下していると感じたら、脳が十分に休息できていない可能性があります。

■良質な睡眠は、外見も磨く

良質な睡眠は、健やかな髪や皮膚の育成、身体の新陳代謝を活性化させる成長ホルモンの分泌を促すとともに、日中に受けたストレスを軽減して意欲性を回復させる働きがあり、双方の働きの相乗効果により、内から外から外見を磨くことができると考えられます。

まずは手軽に、“睡眠”を見直すことから行動してみたいかがでしょうか。

一まずは自身の睡眠状態を認識

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1つでもチェックがついたら「かくれ不眠®」。

「かくれ不眠のループ」を解消するためには、自身のスリープマネジメントが大切です。

「かくれ不眠」チェックシート : <http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>

■「快眠者・かくれ不眠者 調査」調査概要

○調査対象と回収サンプル数

・20～49歳の男女 835名

－快眠者 : 418名(男性209名・女性209名)

－かくれ不眠者 : 417名(男性209名・女性208名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

－快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

－かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ、対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011年8月25日(木)～8月29日(月)

○調査実施 : 睡眠改善委員会 URL:<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「睡眠改善委員会調べ」とご明記ください。

※調査結果の詳細については、最終ページを参照ください。

■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である2月3日と毎月23日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立: 2011年(平成23年)2月3日(木) 《不眠の日》

ホームページ: <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運営団体: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協賛: エスエス製薬株式会社

< 古賀良彦 プロフィール >

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、

「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。



※参考資料

■外見を磨ける睡眠とは？

寝ながらにして外見を磨ける、またその意欲を持たせるためにも質の良い睡眠は大切です。そんな睡眠をとるためのコツをご紹介します。

・22:00～2:00の間は、なるべく睡眠をとるようにする

夜10時から深夜2時までは、成長ホルモンがもっとも分泌される時間帯。成長ホルモンは身体の修復を進めたり老化を防ぐ働きがあり、皮膚の新陳代謝なども活発にさせます。つまり、この間は「美肌・美髪ゴールデンタイム」と言え、直接的に外見を磨くのに欠かせない時間なのです。

・夕食は睡眠2時間前までにとる

食事をとると、副交感神経が活発になり、消化活動を促進します。副交感神経が優位になると入眠しやすくなるため、食事後に眠気を覚える人もいるかも知れません。しかし睡眠中に消化活動が行われていると、胃腸が休まる時間がなくなって体調を崩す原因になりかねません。また、副交感神経が優位になりすぎることで、睡眠の働きのひとつである「自律神経のバランスを整える」効果が低くなるとも考えられます。

■快眠者とかくれ不眠者の、身体や心への影響に関する調査

Q「身だしなみ」に関して、あなたにあてはまるものを、以下から全て選んでください。

<全体>

(関心度)

	全体	外出のために おしゃれを するのが 億劫になってきた	自分の 身なりに関心が なくなってきた	鏡をあまり 見なくなった	この中には ない
全体	835	164	130	81	266
	100.0	19.6	15.6	9.7	31.9
快眠者	418	63	51	32	158
	100.0	15.1	12.2	7.7	37.8
かくれ不眠者	417	101	79	49	108
	100.0	24.2	18.9	11.8	25.9

(投資面)

	全体	服・ ファッションに かけるお金が 減ってきた	ファッション誌を 買わなくなった	理容・美容院 (その他エステ等) に行く回数が 減った	美容関連に かけるお金が 減ってきた	この中には ない
全体	835	337	234	241	203	266
	100.0	40.4	28.0	28.9	24.3	31.9
快眠者	418	141	92	110	77	158
	100.0	33.7	22.0	26.3	18.4	37.8
かくれ不眠者	417	196	142.0	131	126	108
	100.0	47.0	34.1	31.4	30.2	25.9