

報道関係各位

「眠り」に関する意識調査
「眠れないことがある」人が約7割も！
「メールチェック」30%「アルコールを飲む」26.7%「羊を数える」4%
は、全て間違った対処法!? 間違った不眠対策で更に眠れず
～熱帯夜増加の影響?「今年の夏は暑くて眠れない」65%
熱帯夜を快適に乗り切る方法は、「夫婦別寝」40代夫婦の7割近く!～

ナイトミルクPR事務局(東京都港区)は、20～50代の男女400名を対象にインターネットによる「眠りに関する意識調査」を2008年7月に実施し、本日その結果を発表いたします。

厚生労働省の発表※によると、「眠れない」と自覚する人は年々増加傾向にあり、デパートの寝具売り場は拡大、2007年には快眠専門のホテルもオープンする程、日本人にとって「快眠」は大きな関心事となりました。「ナイトミルク」PR事務局では、日本人の「眠り」の実態を明らかにすべく、今回の調査を実施いたしました。※厚生労働省 国民生活基礎調査 「眠れない」有訴者数

■「眠れないことがある」約7割も

「眠れないことがありますか?」という質問に対し、約7割が「眠れないことがある」と回答しました。また、「その原因は?」という質問に対しては、1位「暑さ」、2位「ストレス」、3位「不規則な生活」という結果となりました。

■「快眠対策」上位5位中3個が間違い

さらに注目すべきは、回答者の2割弱が眠れない原因として「ITストレス」を挙げているにもかかわらず、「眠れない時に行う対処方は?」という質問に対して、1位「本を読む」に続き、「メールチェック(PC/携帯に向かう)」が2位となりました。3位「アルコールを飲む」、4位「TVを見る」、5位「音楽を聞く」、6位「タバコを吸う」と続きます。「牛乳を飲む」「羊を数える」といった定番の方法も挙げられました。

快眠セラピストの三橋美穂先生が調査結果を分析!

快眠セラピストの三橋先生に、上記の調査結果を分析し、「間違った対処法」をチェックして頂きました。「コンビニの登場やインターネットの発達で24時間眠らない社会へと変化した現代では、テクノストレスや複雑な人間関係など、これまでにないストレスに対処しきれない人たちが増えています。眠るときには心身の緊張を取り去ってリラックスをすることが大切ですが、調査結果を見ると間違った対処法が多く見受けられます。

間違った対処法①メールチェック(2位)

PCや携帯、テレビの光刺激は、眠りの妨げになります。メールを書くときには脳が覚醒の方向へ働いてしまいます。

間違った対処法②アルコールを飲む(3位)

アルコールは眠りのリズムを乱したり、中途覚醒が増え、眠りの質を低下させます。入眠前に適した飲み物はホットミルクなど、ノンカフェインの温かい飲み物。特に夜搾乳された「ナイトミルク」は普通のミルクよりもメラトニンが多いのでおススメ。

間違った対処法③羊を数える

羊を数えるのも、「ワン・シープ、トゥ・シープ、・・・」と英語で数えるからこそ効果があります。「シープ」と発音するときに息を吐くので、自然に体の力が抜けて行くからです。」

※ 本調査は、2008年7月に全国の20～50代の男女計400名にインターネット上で実施。

※ 本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は必ず「ナイトミルクPR事務局調べ」と明記下さい。

本件に関するお問い合わせ先

「ナイトミルクPR事務局(株式会社プラチナム内) 担当:西岡・大島
TEL:03-5572-6071 FAX:03-5572-6075 e-mail:a-nishioka@vectorinc.co.jp

■今年の夏は、例年よりも「暑くて眠れない」65%

眠れない原因として「暑さ」を挙げた人は、季節も関係し、8割に上りました。さらに、「今年の夏は、例年と比較し、暑さで眠りにくいことが多いですか？」という質問に対し、「はい」と答えた人は、65%でした。

夕方から翌朝までの最低気温が25℃以上である「熱帯夜」は、近年ヒートアイランド現象の影響で増加しています。気象庁の発表によると、1930年代から40年代にかけては、年間10日以下なのに対し、1990年代以降は、年間30日以上になることも珍しくありません。

今年の「熱帯夜」数の発表はこれからですが、65%もの人が「今年の夏は、例年以上に暑くて眠れない」と回答しているということは、今年も熱帯夜の数は増加するのではないかと予想されます。

■「エアコン」の温度設定は、半数以上が27～29℃

「暑くて眠れない時どうしますか？」との質問に7割が「エアコンを使う」と回答し、設定温度は「27～29℃」が最も多く、半数を超えました。政府推奨の設定温度の28℃を、実践している人が多いようです。

■熱帯夜対策「夫婦別寝」が約半数

夫婦に「エアコンの使い方でめめたことがありますか？」と質問したところ、1/3が「はい」と回答し、そのうちの約半数が対策として、夫婦が別々の部屋に寝る、部屋の中に仕切りを作るといった、いわゆる「夫婦別寝」を試みていることがわかりました。「夫婦別寝」の割合は、40代が最も多く、66.7%にも上りました。

快眠セラピストの三橋美穂先生が調査結果を分析！

「夏の快眠環境の温度は約25度。エアコンは温度センサーが本体についている場合が多いので、実際に寝ている場所で測ると、設定温度より低くなります。ですから27～29度の設定で、多くの場合はちょうどよく感じます。ただし、快適に感じる温度は個人差があり、男性は女性より暑がりの傾向があります。同室で眠る場合には、上掛けは別にした方がよいでしょう。熱帯夜の対策としては、室温のコントロール+涼しい寝具を使うことです。い草や麻のシーツなど、張りがあって汗をかいてもベタつかない素材がおすすめです。抱き枕を使うと、わきの下や膝の間にすき間ができて、涼しく眠れます。

■最も眠れない日は「日曜日」

「眠れないことが多いのは何曜日ですか？」という質問に対し、「日曜日」との回答が最も多く(43%)、2位の「月曜日」(18%)に大きく差をつけました。また、最も少なかったのは「木曜日」(5.1%)でした。日曜日、月曜日が高位に上がっていることから、「不眠と仕事」の関係が推測されます。次の日の仕事が気になって眠れなくなってしまう人も少なくないのではないのでしょうか？逆に、木曜日あたりになると、「今週も終盤！」ということで、仕事の心配も軽減されてくるのかもしれません。

■魅力的な眠りの基準「目覚めた時の爽快感」8割

「あなたが“魅力的”と感じる眠りの基準は何ですか？」という質問に対し、8割が「目覚めた時の爽快感」と回答しました。続いて「寝つきの良さ」、「睡眠時間が取れること」という結果になりました。「夢を見ないこと」は少なく、6%でした。夢を見るかどうかは、魅力的な眠りとは、あまり関係ないようです。

快眠セラピストの三橋美穂先生が調査結果を分析！

質のよい眠りとは、寝つきがよく、スッキリ目覚められること。寝ついて最初に訪れる、深いノンレム睡眠を得られるかどうかは鍵となります。このときに心身の疲労回復が効率よく行われるからです。寝つきが悪いと、最初の深いノンレム睡眠が得られないので、爽快な目覚めも期待できません。目覚めの爽快感を得るためには、寝つきのよさと、6～8時間程度の睡眠時間が必要です。日曜日の寝つきの悪さは、朝寝坊が影響していると考えられます。就寝時刻は起床時刻で決まるので、朝寝坊は土曜日の楽しみとして、日曜日は平日と同じ時刻に起きましょう。

同調査の結果から、「眠れない」人は非常に多く、その原因が「ITストレス」「不規則な生活習慣」など、現代人ならではの、であることも印象的でした。さらに「アルコールの摂取」など、「間違った対処法」が常識となってしまうことも目に付きました。

ナイトミルクPR事務局では、これまで「快眠」に関する知識の普及を図ってきましたが、改めてその必要性を実感する結果となりました。

参考資料

快眠セラピスト 三橋美穂先生プロフィール

寝具メーカーのロフターにて、自動車メーカーでのマーケティング職を経て渡英。帰国後、寝具メーカーに入社。商品開発や眠りのアドバイザー、マーケティング、広報などを経験後、研究開発部門長を経て、2003年に独立。

心の環境、体の環境、睡眠の環境を整えることが快眠の3つの柱と考え、睡眠とストレス、食事、色彩、体操、呼吸法、寝具などとの関わりについて研究。講演や執筆、個人相談を通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案している。特に枕は、その人の頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど。

睡眠を多角的にとらえ、その幅広い知識と、実践的でわかりやすいアドバイスには定評がある。ベッドメーカーのコンサルティングや、ホテルや旅館の客室コーディネイトなど、企業の睡眠関連事業にも携わる。

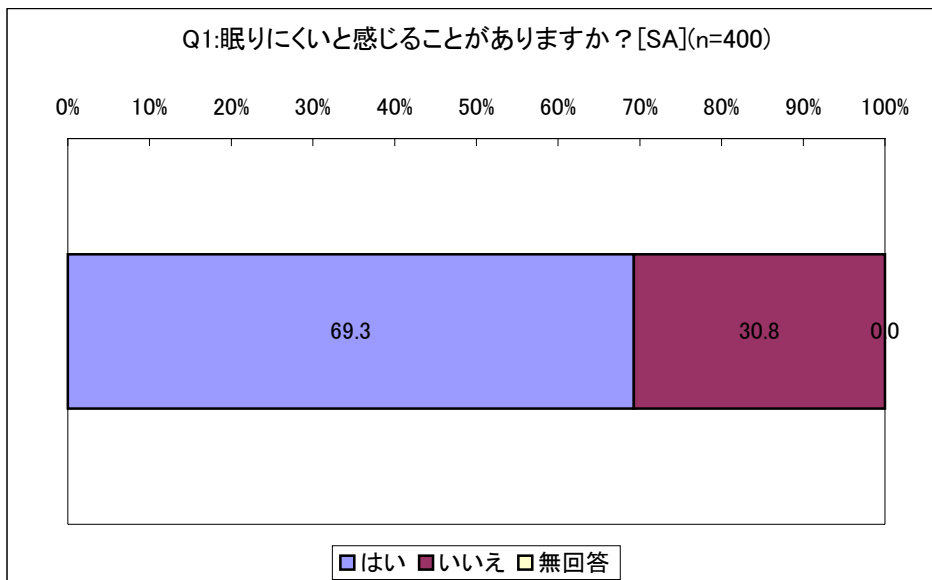
著書に『ねこに教わる快眠レッスン 60』(PHP 研究所)、『幸せを呼ぶ 快眠ヒーリング』(日本実業出版社)、『快眠セラピー』(KKロングセラーズ)など。



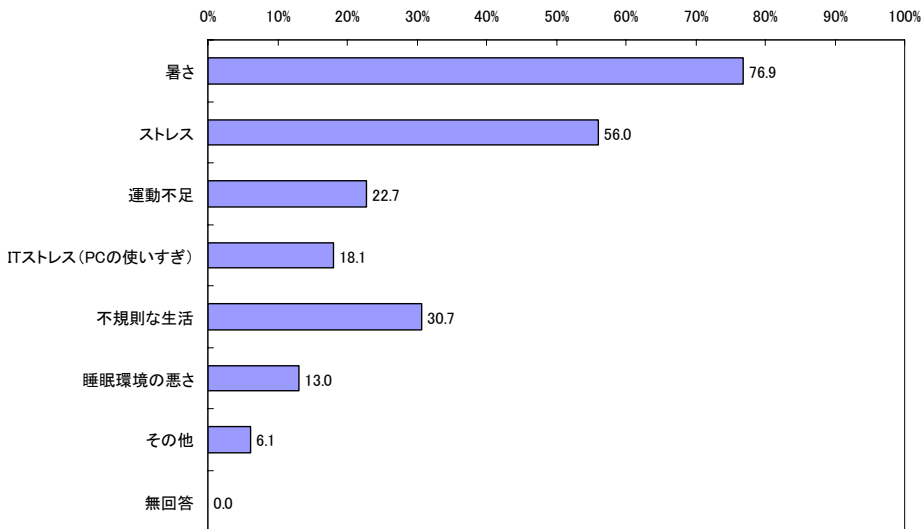
ナイトミルクとは

夜間に搾乳された牛乳のこと。夜間搾乳の牛乳には脈拍や体温、血圧を低下させ、睡眠を促す作用のあるホルモン、「メラトニン」が昼間に搾乳した牛乳の3~4倍含有されており、通常の牛乳より、高い睡眠効果、リラックス効果が期待できます。夏は白夜で睡眠のリズムが崩れがちなフィンランドで親しまれているミルクです。

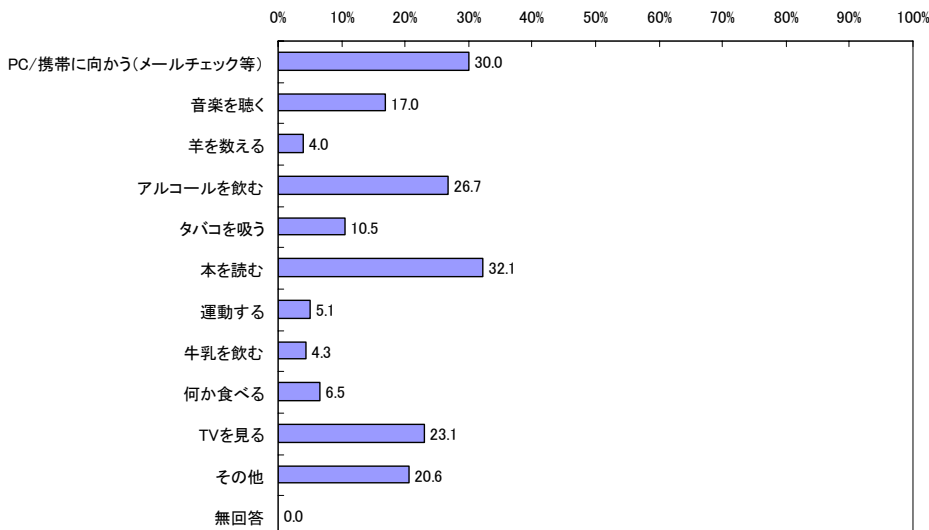
「眠りに関する意識調査」主な調査結果



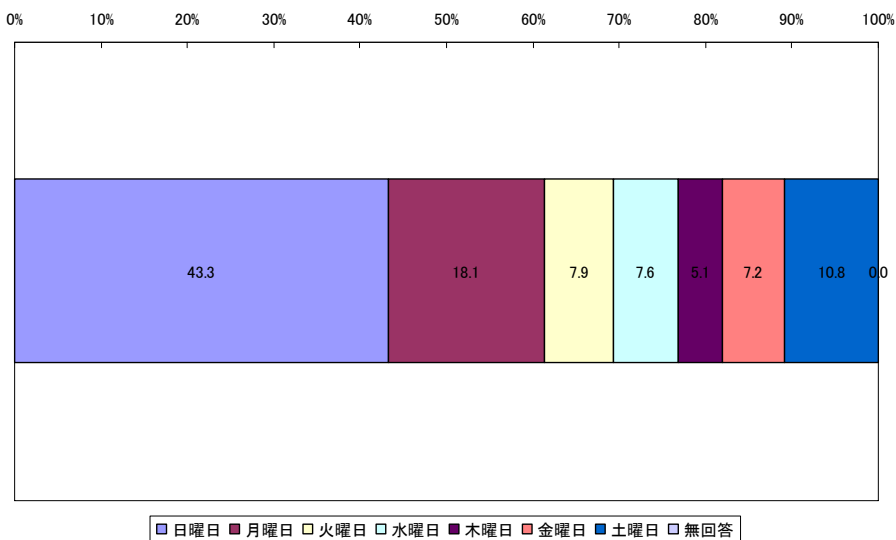
Q2:眠りにくいと感じる主な原因は何だと思いますか？[MA](n=277)



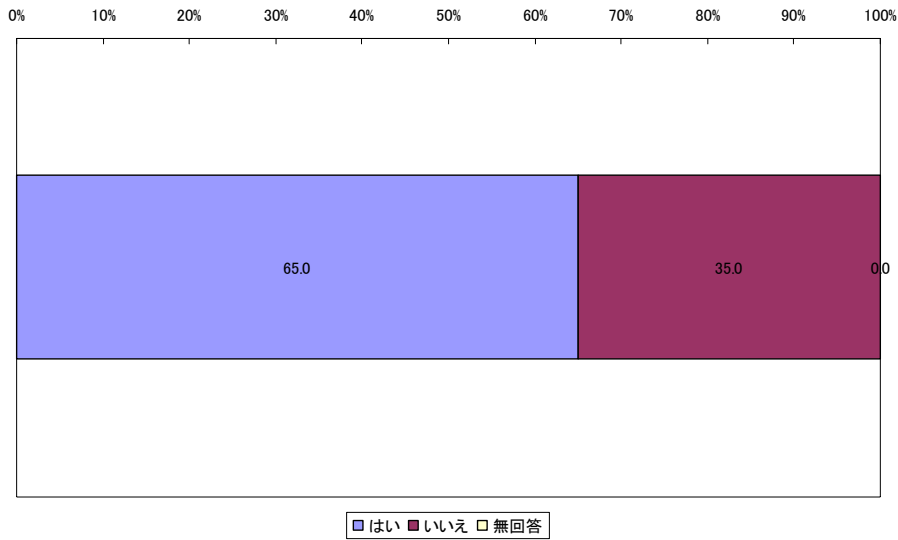
Q3:眠りにくいと感じる時にどうすることが多いですか？[MA](n=277)



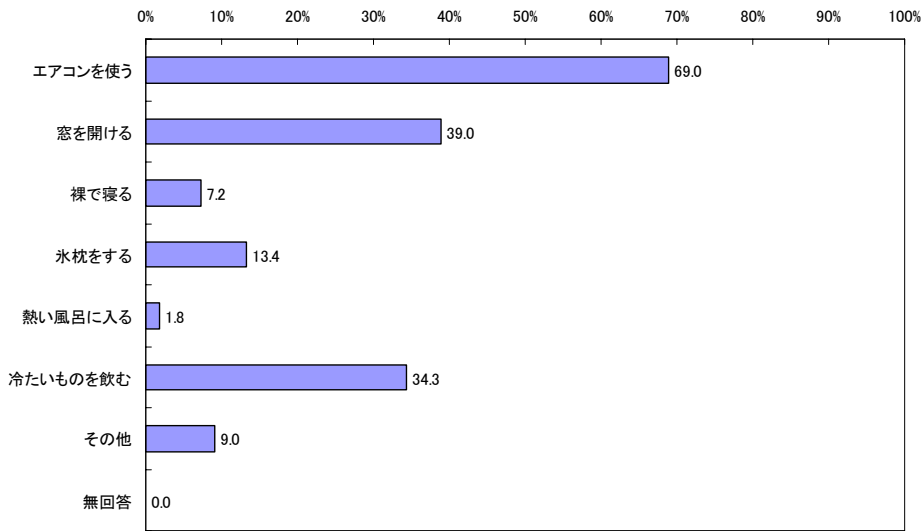
Q4:眠りにくいと感じる事が多い曜日は何曜日ですか？[SA](n=277)



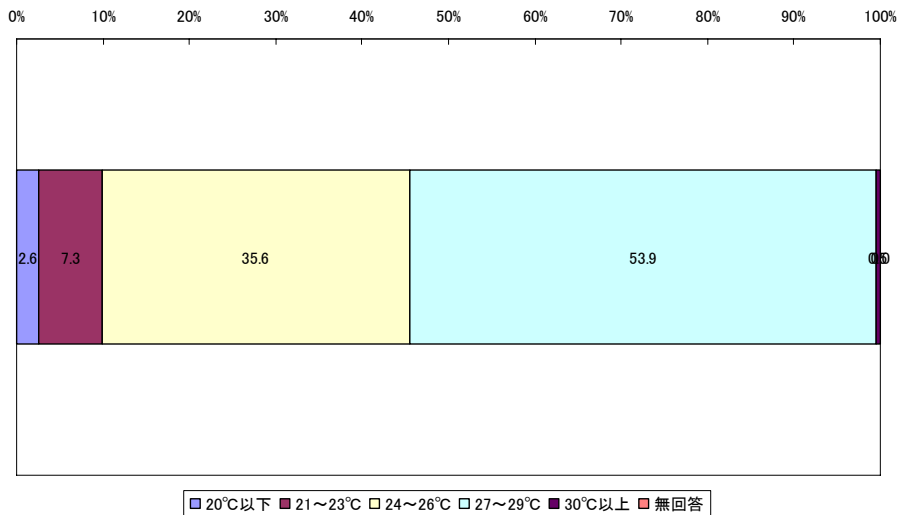
Q5:今年の夏、例年と比較し、暑さで眠りにくいと感じる事が多いと感じますか？[SA](n=400)



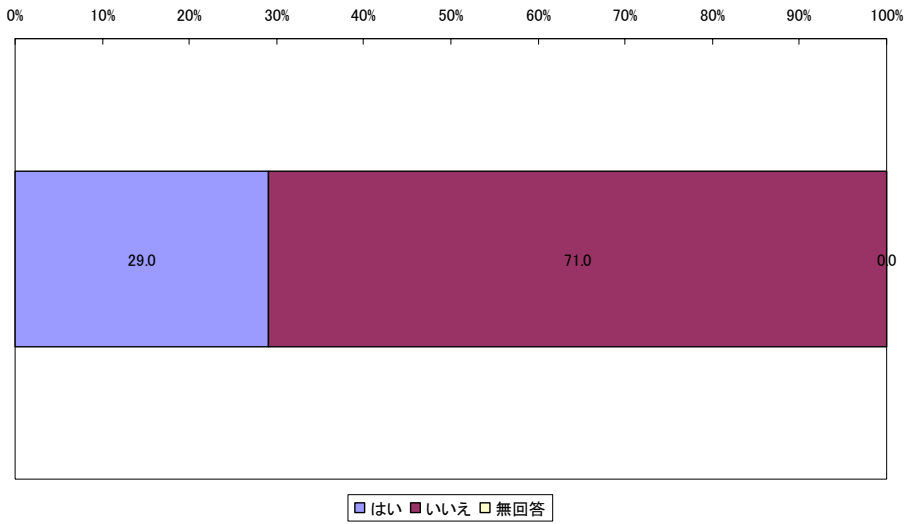
Q6:暑くて眠りにくいと感じる時どうしますか？[MA](n=277)



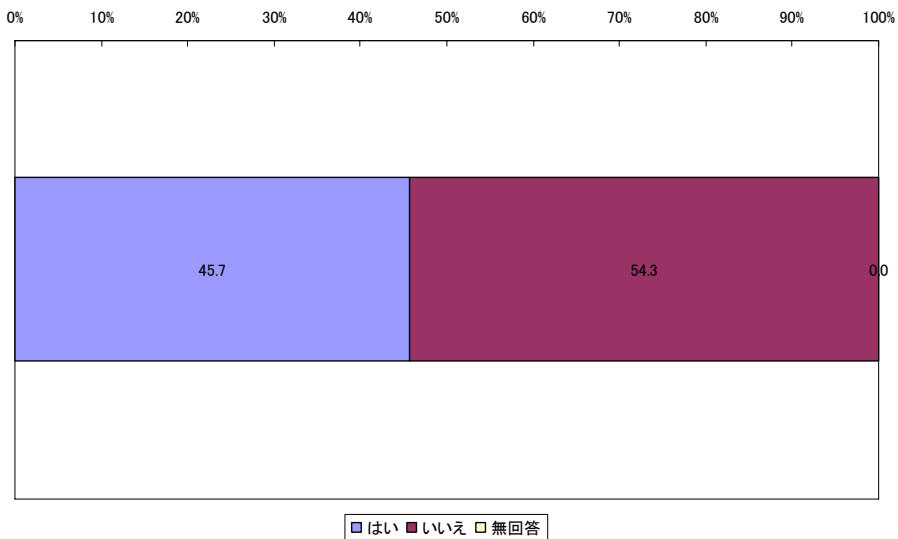
Q7:(眠る時にエアコンをつける場合)エアコンの温度設定は何度にする事が多いですか？
[SA](n=191)



Q8:エアコンの使い方(使用するorしない/温度設定)について夫婦間でもめたことがありますか？
[SA](n=400)



Q9:対策として、夫婦別寝(別の部屋で寝るor仕切りを置く、等)をしたことがありますか？[SA](n=116)



Q10:あなたが「魅力的」と感じる眠りの基準は何ですか？[MA](n=400)

