



## 睡眠に関するニュースレター

～ 睡眠に関する意識調査 ～

**自分の人生やパフォーマンスに睡眠が重要だと8割以上の人が思いながら  
睡眠の質を高める具体的な行動はしていない人が7割以上  
自分の寝具を適切に選べていない人が半数以上**

パラマウントベッド株式会社（東京都江東区、代表取締役社長：木村恭介）は、「睡眠に関する意識調査」を実施し、全国の20代～60代の男女1000名から回答を得ました。

### 【調査結果サマリー】

- 「睡眠は日中のパフォーマンスに影響がある」「自分らしい人生を送るために睡眠が重要だ」と思う人がともに8割以上。一方で、「睡眠の質を上げるための具体的な行動をしていない」人が7割以上。**睡眠改善について手をこまねている人が多いことが判明。**
- 「寝具の選び方次第でもっと眠れるようになるはずだと思う」人の割合は7割以上と高い一方で、「自分の寝具の選び方に自信がない」人も7割以上。実際に「適切な寝具を選べていない」人は5割以上。**適切な寝具を選ぶことの難しさが見て取れる結果に。**
- 「良い睡眠には角度が重要」ということについて、7割以上が知らないことが判明。

### 【調査概要】

- 調査名：睡眠に関する意識調査 ○調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2019年2月21日～2月22日 ○調査対象：20代～60代の男女
- 有効回答数：1000名（性年代均等割付）

**「睡眠が日中のパフォーマンスに影響があると思う」、  
「自分らしい人生を送るために睡眠が重要だと思う」はともに8割以上\*  
しかし、「睡眠の質を上げるために具体的な行動はしていない」が7割以上**

日中のパフォーマンスに  
睡眠が影響する

**85.1%**

自分らしい人生を送るために  
睡眠が重要だと思う

**83.7%**

睡眠の質を上げるための  
具体的な行動ができていない



睡眠とパフォーマンスは関わりが深いと感じており、人生を送るうえでの重要性も感じながらも、睡眠の質を上げるために具体的な行動はできていないという現状が明らかになりました。

\*「とてもそう思う」「ややそう思う」の合計。  
詳細は3頁目をご覧ください。

「寝具の選び方次第で自分はもっと眠れるようになるはずだと思う」、  
「自分の寝具の選び方に自信がない」7割以上  
実際、「いまの自分に最も適切な寝具を選べていない」が半数以上\*

寝具の選び方次第でもっと眠れるようになるはずだと思っている一方で、自分の寝具の選び方には自信がない人の割合が高いことが分かりました。



\*「とてもそう思う」「ややそう思う」もしくは「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の合計。  
詳細は3頁目をご覧ください。

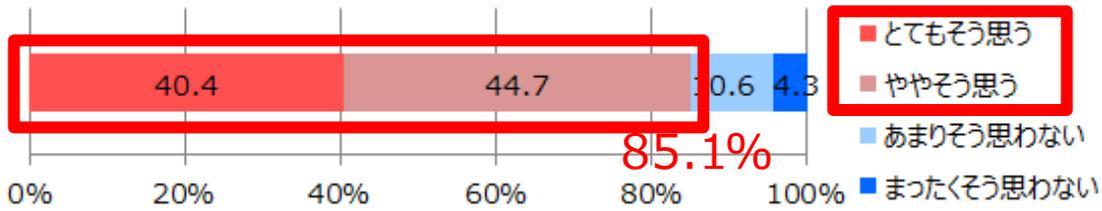
約4人に3人が、良い睡眠には「角度」をつけることが大切だということを知らない

仰向けに寝て上半身を起こす（背に角度をつける）と、重力により横隔膜の広がりが大きくなることで呼吸しやすくなると考えられています。呼吸がしやすくなると、身体はリラックスし、入眠時に良い影響が生まれるのではないかと考えられています。しかし、そのことはほとんど知られていないようです。

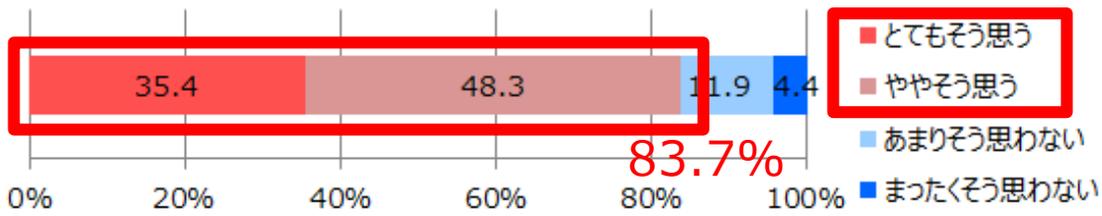


## 【結果詳細】

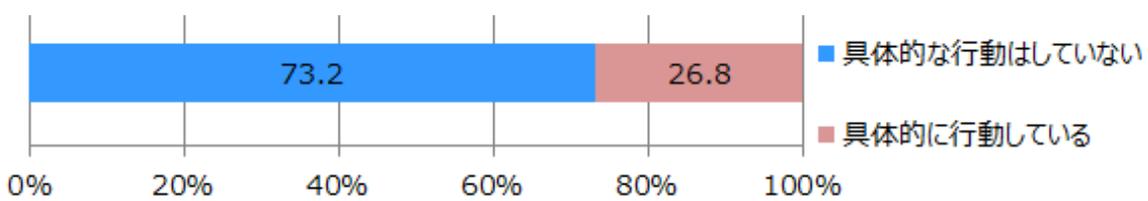
Q.あなたは、睡眠が日中のパフォーマンスに影響があると思いますか？



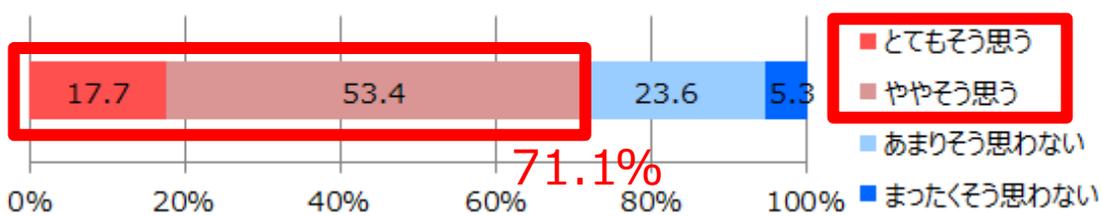
Q.あなたは、自分らしい人生を送るために睡眠が重要だと思えますか？



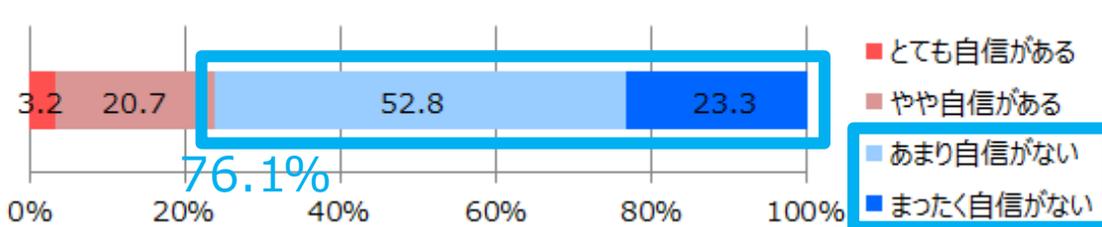
Q.あなたは、睡眠の質を上げるために具体的に行動していることがありますか？



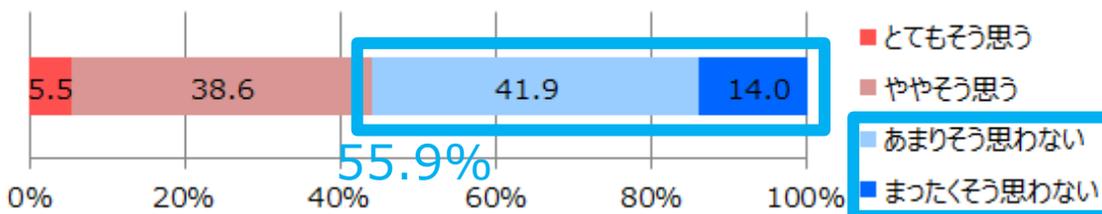
Q.あなたは、寝具の選び方しだいで自分はもっと眠れるようになるはずだと思いますか？



Q.あなたは自分の寝具の選び方に自信を持っていますか？



Q.あなたは、いまの自分に最も適切な寝具を選べていると思いますか？



Q.良い睡眠には、背中や足を少し持ち上げたりして「角度」をつけることが大切だと知っていますか？

