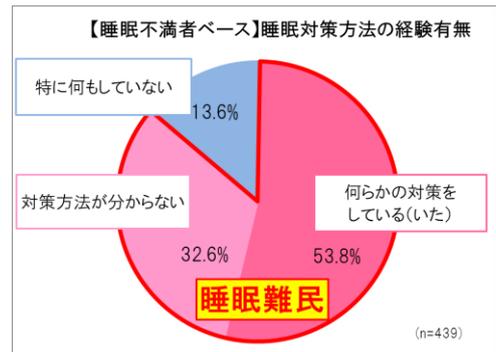


2012年9月  
「血めぐり研究会」事務局

**睡眠不満足者の86%が、睡眠悩みを改善できない「睡眠難民」！！**  
**「睡眠難民」脱却のカギは、“深睡眠”**  
**～深睡眠には、就寝前の温めとリラックス～**

「血めぐり研究会 supported by Kao」では、「睡眠」と「血めぐり」の関係に着目し、2012年8月に全国の20～50代の男女800名に調査を行いました。

その結果、「睡眠に不満がある」439名のうち、86.4%が睡眠に対して「何らかの対策をしている(いた)」「対策方法がわからないので何もしていない」と回答していました。自身の睡眠に不満で何らかの対策は行っているが改善できていない、あるいは対策方法がわからないので何もできていないという「睡眠難民」が多数いることがわかりました。また、睡眠に不満であると回答している人は、「睡眠不足」や「寝ても疲れが取れない」といった項目で7割以上が「感じる」と答えており、睡眠の量も質も満足していない結果となっています。



この結果に対し、睡眠の専門家であるスリープクリニック調布院長 遠藤拓郎先生は、次のようにコメントしています。「現代人の多くは仕事でもプライベートでもストレスを抱えて生活しているため、不眠症まで深刻ではなくても、睡眠について何らかの悩みを抱えている方は年々増加傾向にあります。満足度の高い睡眠とは、スムーズな入眠、夜中に起きない、さらに、翌朝の起床時に『よく寝られた！』と感じられることですが、そのためには、“深睡眠(しんすいみん)”がカギとなります。睡眠難民から脱却し、簡単に“深睡眠”を得るためには、就寝前の“体温調節”が重要です。身体を温め、リラックスすることで血めぐりが良くなると、寝つきやすくなり、“深睡眠”が得られるようになります。」

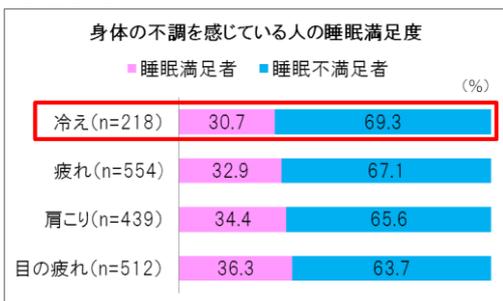


＜睡眠専門医 遠藤拓郎先生プロフィール＞  
1963年東京都生まれ。東京慈恵会医科大学卒業。医学博士。  
スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、現在は調布院長。祖父は小説「楡家の人びと」のモデルとなった青山脳病院で不眠症の治療を始め、父は日本で初めて時差ぼけの研究を行った。祖父の代から三代で、八十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家。  
著書に、「4時間半熟睡法」「朝5時半起きの習慣で、人生はうまいく！」(フォレスト出版)、共著に「睡眠はコントロールできる」(メディアファクトリー新書)等がある。

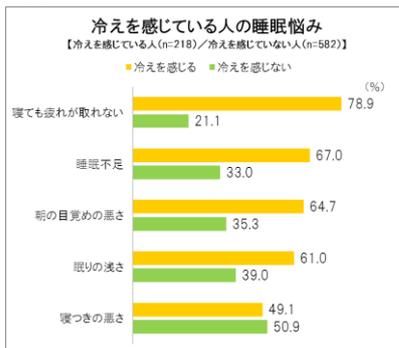
**■ 身体の「冷え」や日々の「ストレス」は、睡眠の質を低下させる**  
**「冷え」や「ストレス」を感じている人の約7割が睡眠に不満。**

今回の調査では、身体の「冷え」を感じている人の約7割が睡眠に「不満である」と回答しており、睡眠に関して様々な悩みを抱えていることがわかりました。「冷え」の他にも「肩こり」など、血めぐり不良が原因の不調を抱える人の過半数が睡眠に対して「不満」と回答しており、「血めぐり」が睡眠の質に影響をおよぼしていることが明らかになりました(グラフ1, 2)。また、日頃ストレスを感じている人の約7割が、睡眠に不満であると回答しています(グラフ3)。

グラフ1



グラフ2



グラフ3



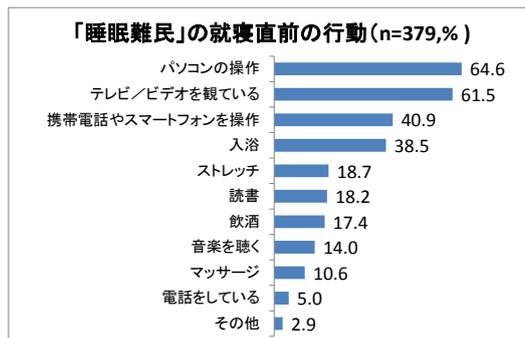
この結果について、遠藤先生は次のようにコメントしています。「通常は、就寝前に体温が上がると、身体の表面、特に手足から放熱されて体温が下がり、眠くなります。つまり就寝前の体温調節が非常に重要なのですが、現代人は、冷えやストレスの影響で、血めぐりが悪くなり、就寝前の体温調整がうまくできない人が増えています。冷えを感じている人は、手足などの末梢血管の血めぐりが悪く、熱が運ばれにくいことが原因です。また、ストレスを感じている人は、交感神経が優位になり、血管が収縮するため、血めぐりが悪くなり、体温調節がうまくできません。良い睡眠には血めぐりが重要なのです。」

## ■就寝前の習慣が「睡眠難民」化に拍車をかける！？

「睡眠難民」がやっていることトップ3は「パソコン」「テレビ」「スマートフォン」

睡眠難民に就寝直前の行動について聞いたところ、「パソコンの操作」、「テレビ／ビデオを観ている」が6割、「携帯電話やスマートフォンを操作」が4割、と上位を占めていました。

遠藤先生は、「夜9時をすぎると睡眠に必要なメラトニンの分泌がはじまりますが、その時間にパソコンやテレビ、携帯などの強い光を浴びることは良い睡眠の妨げになります。」とコメントしています。



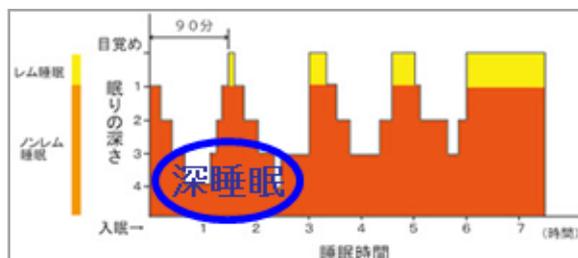
## ■「睡眠難民」脱却のカギは“深睡眠”。就寝前の上手な“体温調節”で、“深睡眠”が得られる。

### 1. 睡眠難民を救う、“深睡眠”とは？

満足感の高い睡眠とは、スムーズな入眠、夜中に起きない、翌朝の起床時に「よく寝られた！」と感じられることですが、それには“深睡眠”がカギとなります。

#### ➤ “深睡眠”とは？

睡眠には2つの種類があります。1つは夢を見ている「レム睡眠」で、もう1つはほとんど夢を見ない「ノンレム睡眠」です。睡眠中はこの「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」がセットになり、約90分周期で4回から6回繰り返されて、目覚めに至ります。「ノンレム睡眠」は眠りの深さが1～4まであり、最も眠りの深い3～4が“深睡眠”です。



#### ➤ “深睡眠”はいつ頃現れるのか？

“深睡眠”は寝てから3時間の間に多く出る、とされています。

#### ➤ “深睡眠”の役割

“深睡眠”は、身体や脳の休息(修復)や身体の成長など、身体の機能を維持するための重要な役割を担っています。成長ホルモンもこの時間に分泌されます。

#### ● 睡眠難民 Check「3の法則」(監修:遠藤拓郎先生)

以下の方法で、“深睡眠”がきちんと取れているかどうかを自己チェックできます。

睡眠の悩みを改善しようと何らかの対策をしているが、改善できない人のうち、以下3つの項目について、ひとつでも当てはまる人は、“深睡眠”が取れていない可能性があります。

1. 目を閉じてから寝つくまでに30分以上かかる
2. 夜中に3回以上目を覚ます
3. 起床しようと思う30分以上前に自然に目が覚める

## 2. “深睡眠”を得るコツは“体温調整”

人間の身体は眠りにつく前に一度体温を上げて、身体の表面から放熱を促すことで体温を下げて、眠りに入りやすくなります。ところが現代人は、慢性的なストレスや身体の冷えなどにより、血めぐりが悪くなり、体温が上がりにくい状況にあります。そこで、寝る前の体温調節としてお奨めしたいのは、“温め”と“リラックス”です。身体を温めたり、心と身体をリラックスさせることで血めぐりを良くすれば、放熱が促され、体温が下がり、入眠体勢に入ることができます。

### ■ 血めぐり研究会が提案！“就寝前の温めとリラックス”

血めぐり研究会では、身体の不調の改善と翌日の活力につながる“深睡眠”を得るためのコツとして、“就寝前の温めとリラックス”を提案します。

#### ①身体を温める

－寝る3時間前の食事：

シウガやトウガラシなど、身体を温める食べ物を取ることをお奨めします。

－寝る2時間前の軽い運動：

息が上がってしまうような激しい運動ではなく、ウォーキング、ヨガ、ストレッチなどの軽い運動がお奨めです。

－寝る1時間前の入浴：

お湯の温度は38℃～40℃のぬるめに設定し、湯船に10～20分ほどゆっくりつかります。入浴は特に深部まで温めることができ、血めぐりも良くなるのでお奨めです。

#### ②心と身体をリラックスさせる

「首もと」と「目もと」は、短時間で心地よい温かさを感じることができる部位。就寝の30分くらい前に、首もとや目もとをやさしく温め、心と身体をリラックスモードにきりかえましょう。

－首もとを温める：

首もとは血管が多く集まる部位。首もとを温めると全身の血管が拡張し、血めぐりが良くなります。直接首もとに貼れる温熱シートなどを就寝前に活用するとよいでしょう。

－目もとを温める：

蒸しタオルや、市販されている蒸気の出るアイマスクなどで目を温めることで、副交感神経が優位になり、身体はリラックスモードになって血めぐりも良くなります。

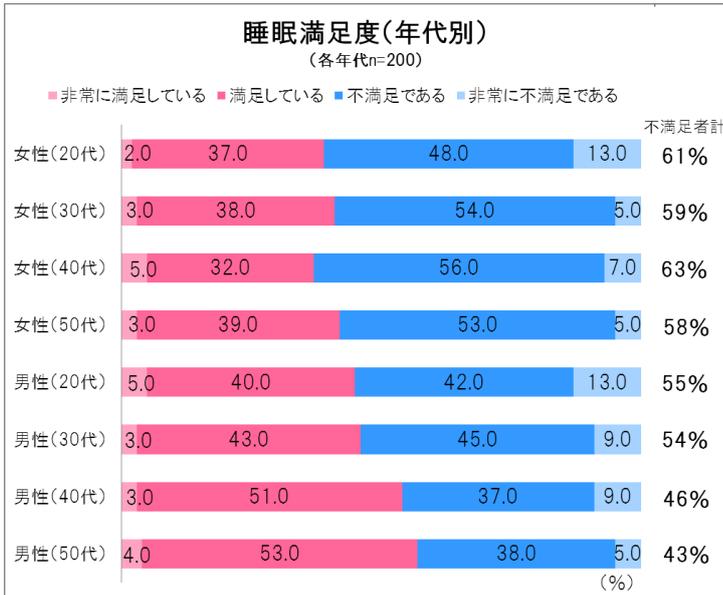
#### <調査概要>

【調査方法】	インターネット調査
【調査期間】	2012年8月15日～17日
【調査対象】	日本在住の20～50代の男女800名(各年代男女100名ずつ)

参考資料：睡眠に関するデータ集

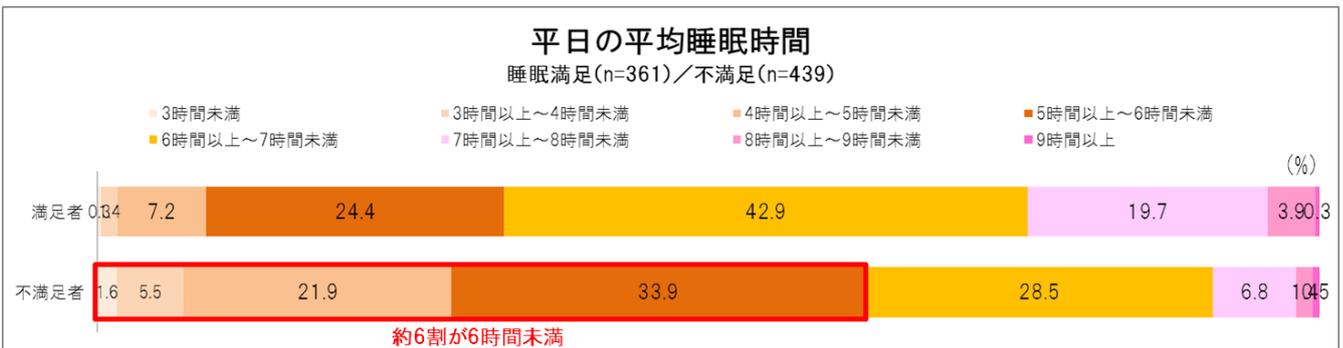
グラフ 4: 現代人の睡眠実態

●男女別にみると、どの年代においても、女性の方が「睡眠不満足度」が高い傾向。



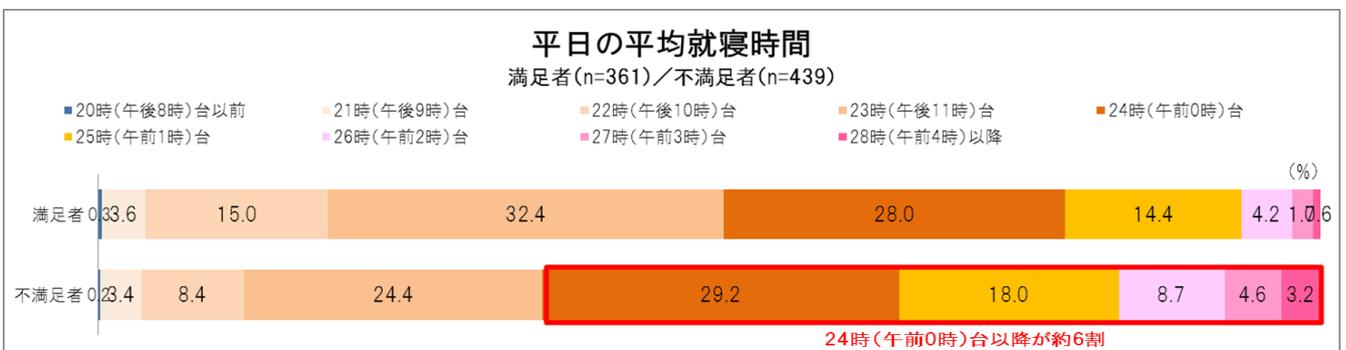
グラフ 5: 平日の平均睡眠時間

●睡眠不満足者の約 6 割が 6 時間未満

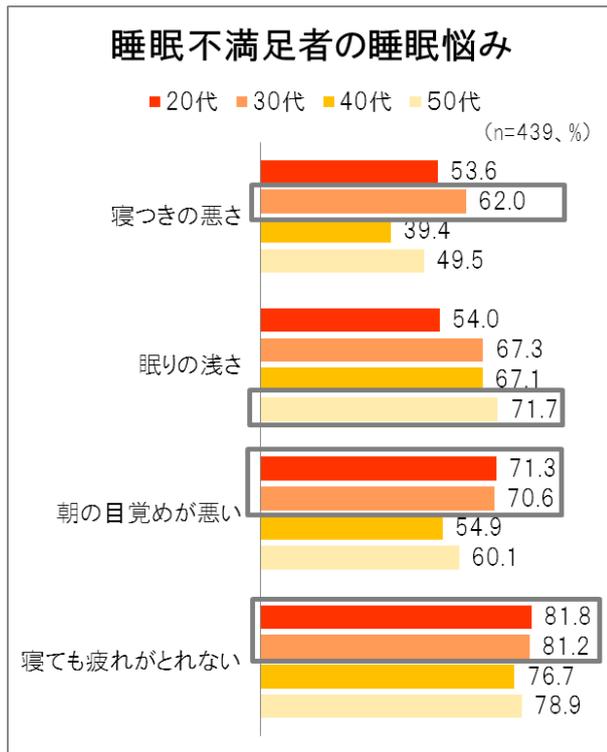


グラフ 6: 平日の平均就寝時間

●睡眠不満足者の約 6 割が 24 時(午前 0 時)台以降に就寝



グラフ7: 睡眠不満足者の睡眠悩み



●「寝つきの悪さ」は、30代が6割強と高い傾向

●「眠りの浅さ」は、50代が7割強と高い傾向

●「翌朝の目覚めの悪さ」は、20、30代が7割強と高い傾向

●「寝ても疲れが取れない」は、20、30代が8割強と高い傾向

#### ■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。協賛は花王(株)、(株)永谷園、(株)スポーツ ピズ、パナソニック(株)の4社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

#### 《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 大久保・角前  
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail : Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com