

【9月3日は「秋の睡眠の日」】

約8割はより良い睡眠をとるための知識がなく、
情報が多すぎることで“睡眠対策迷子”になっていることが判明
眠りの質を下げる「カサカサ睡眠」を
ケアするルーティーンを公開
眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんがお勧めする
3つのカサカサをケアする快眠習慣とは

クラシエ株式会社

クラシエ株式会社(ホームプロダクツカンパニー)は、9月3日の「秋の睡眠の日」に向けて、35~54歳の女性400人を対象にした「睡眠に関する意識調査」を実施しました。寝具だけでなく、サプリや食品、アプリなど睡眠に関連する市場は年々伸長しており、「レム睡眠」や「ノンレム睡眠」、「快眠」、「熟眠」、「睡眠負債」などの睡眠の質に関するワードが話題になることも多いことから、睡眠に対する関心度は高まっていることが伺えます。しかし、本調査では7割以上の方が未だに睡眠不足を実感。さらに、約8割の人が「良い睡眠を取るための知識を持っていない」と回答し、「情報が多すぎて何をしたら良いかわからない」という理由も挙げられ、睡眠対策迷子となっている人が多くいることが判明しました(グラフ等を最終ページに掲載)。

この結果を受け、クラシエは、多くの人が知らず知らずのうちに抱えている睡眠の悩みを「カサカサ睡眠」と名付け、眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんとともに、より良い睡眠をとるための新しいルーティーンを発表します。

【「カサカサ睡眠」とは?】

「カサカサ睡眠」とは?

睡眠の質を下げる要因として意識されにくい「肌」「目」「心」の3つに着目。

クラシエは、これらの気になる状態を“カサカサ”と呼び、
その状態で睡眠をとることを「カサカサ睡眠」と名付けました。



肌のカサカサ



目のカサカサ



心のカサカサ

睡眠の質に影響を与える要因として、日中の運動や食生活などが挙げられることは多々ありますが、一般的に認知されている要因以外にも陥りやすい課題があります。この、意識されづらい睡眠課題に着目したのが「カサカサ睡眠」です。

- (1) 様々な外部環境による「肌のカサカサ」
- (2) 目を酷使うことによる「目のカサカサ」
- (3) 日頃のストレスや気持ちの乱れによる「心のカサカサ」

これらの睡眠の質を下げてしまう“カサカサ”の数々に焦点を当てて、眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さんとともに、「カサカサ睡眠」をケアするルーティーンをご紹介します。

Kracie

<小林麻利子さんコメント>

「カサカサ睡眠」は、特に女性は気付かぬうちに抱えている課題だと思います。日本では「働いている女性は働いている男性よりも睡眠時間が短い」という調査結果が出ており、特に40代～50代の女性の睡眠時間が1番短いとも言われています。交感神経が刺激されやすい年代でもあり、毛細血管の血流が悪化して保湿度が下がり、肌や目のカサカサが気になる方は多いはず。また、月経周期のある女性の月経前(黄体期)は、脳の中にある「松果体(しょうかたい)」から分泌される睡眠に関わるホルモン「メラトニン」が少ないため、睡眠の質が下がる傾向にあると言われてますし、妊娠期や産褥・子育て期は睡眠が分断され、睡眠の質が悪化しやすくなります。更年期も睡眠の質が悪化傾向にあります。つまり、日本人の女性は、「睡眠課題」や「睡眠負債」が蓄積しやすい生涯である、といえるのです。睡眠の質が下がると、しみ・しわ・たるみなどの老化サインの割合が増加・肌の保湿力も低下します。「カサカサ睡眠」を改善することは、より良い睡眠習慣を築くだけでなく、美容医療やお化粧品に頼らない美しさを作り出すことにも繋がります。

【(1)様々な外部環境による「肌のカサカサ」】

様々な外部環境・生活空間の影響や、生活における各種の刺激などにより、肌状態が悪化して引き起こされるのが「肌のカサカサ」です。

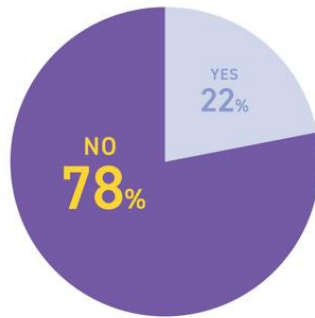
日本では寝室に複数人で寝る文化があるため、二酸化炭素濃度が高くなったり、高湿度になることで皮脂が出やすくなったりします。また、布団や肌着との擦れなど、寝ている間に多数の肌摩擦が起こると、肌あれの原因となり、「肌のカサカサ」につながります。肌がカサカサしないような、素材選びや肌ケアができているかも睡眠の質に関係しているのです。

実際、今回の調査でも、3人に1人が「睡眠中の乾燥によるカサカサ悩みを実感している」と回答しました。一方で、約8割の人が「ボディケアが睡眠に影響を与えていること」を知らず、満足な睡眠をとるためにしていることに「ボディケア」を挙げる人は1割未満の少数派であるという実態も明らかになりました。

Q. 睡眠中の乾燥によるカサカサ悩みを実感したことはありますか？



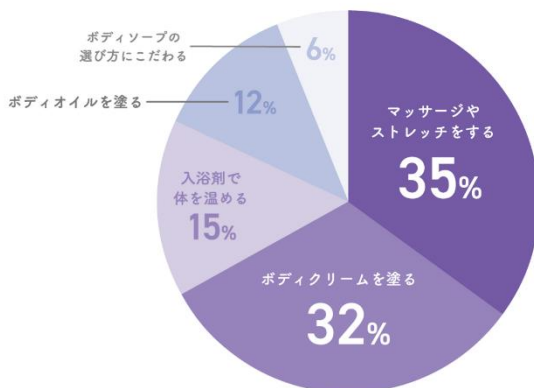
Q. ボディケアが睡眠に影響を与えることを知っていますか？



約8割の人が知らないと回答



「睡眠のためにボディケアをしている」と回答した わずか1割の人が行なっているボディケア内容



Kracie

<小林さんが提案する「肌のカサカサ」のケア方法>

① パジャマや寝具の素材選び

ポリエステル製の製品は静電気が生じて乾燥肌の原因になりやすいため、パジャマや寝具は綿や麻といった天然素材100%の製品を選ぶことを提案します。眠りが深くなるにつれて、身体は発汗し、深部体温が低下していきます。そこで、寝具に求められるのは深い眠りに入る際に多く分泌する汗を外に逃がす機能です。天然素材は通気性や吸湿性・放湿性が高いといえます。最近はポリエステル製品でも機能性が高いものもあるので、汗を外に逃がす機能が高いかをみることも重要です。

また、マットレスは体が沈みすぎると寝返りができず、肌と同じところに負担がかかってしまうため、枕だけではなくマットレスも物によりますが、10年に一度は交換することがオススメです(枕は3~5年に一度の交換を推奨)。

② ボディソープ選び・泡立て方法

乾燥や肌あれが気になる方や、敏感肌と感じている方は、肌あれ防止の薬用処方(医薬部外品)のボディソープを選ぶのがオススメです。きちんと汚れを落とす必要がありますが、肌に配慮しているかどうかも選択ポイントになります。

また、ボディソープはしっかり泡立てて良い泡の状態で使用すると、肌の摩擦が軽減されてやさしく洗うことができます。泡で出てくるタイプは簡単で便利ですが、液体タイプは上手に泡立てると良い泡になります。泡立てるのが苦手な方は、泡立てネットなどを利用してみてください。泡で体を包むようにゆったりと洗うと心地良さを感じることもできます。

③ “40℃”で“10~15分間”の入浴

5分以下の入浴は、血圧が下がる前(=リラックスする前)にお風呂から上がることになることも。また、20分以上の入浴はそれ以上つかっても血流が良くなることはなく、つかればつかるほど肌が乾燥してしまいます。美容を考えると、入浴は7分ほどで問題ありません。ただし、月経前や多少の脳疲労を感じる場合は、あえて深部体温を一時的に上昇させた方が、その反動で入浴後に深部体温がしっかり低下し、眠りの質を高めることができます。その場合は、40度のお風呂に10分~15分の入浴がベストといえます。

また、入浴すると浸透圧がかかってお湯が角質層に入った後、肌のうるおいを保つ天然保湿因子がお湯に逃げてしまい乾燥しやすくなります。敏感肌の時や、季節の変わり目など肌がゆらぎやすい時は、塩素除去作用のある入浴剤や保湿系のオイル等が配合されている入浴剤を用意すると良いでしょう。

④ 起床時は“光”を浴びる

体内時計の司令塔である脳の視交叉上核は、起床後太陽を浴びることで、身体が朝だと認識することができます。そのため、起床後はすぐにカーテンを開けて日光を浴びるだけでなく、部屋の照明をしっかりとつけて光を浴びることが重要です。

また、寝起きから30分以内に消化活動を促すことで、視交叉上核は本格的に朝が来たと認識し圧や深部体温を高め、体を日中モードに切り替えていきます。お肌にも体内リズムがあり、肌は夜に修復され、朝昼は紫外線の防御機能が働きます。こうした朝の日光浴や、朝食の摂取により、体が日中モードにカチッと切り替わることで、お肌のリズムも整い、健康は肌へ導くことも可能になるのです。

【(2)目を酷使うことによる「目のカサカサ」】

目から情報を入れすぎることによって目が酷使されると「目のカサカサ」を引き起こします。五感を感じて外部情報を知覚する割合において視覚は8割以上と言われており、目からの情報量が多く目に負担があると脳の活動量も多くなるため、「目のカサカサ」は脳疲労の要因にもなります。また、「目のカサカサ」状態では、瞼を閉じていても目が潤わずに乾燥していると感じることもあります。スマートフォンやテレビから発せられるブルーライトを浴び過ぎると、うまく眠りに入っていけない状態になり、睡眠を維持する力も低下する可能性もあります。途中に起きてしまい眠れなくなる途中覚醒や起床時刻よりも早く起きる早朝覚醒や、朝の寝起きの悪さといった状態を引き起こすことも考えられます。

<小林さんが提案する「目のカサカサ」のケア方法>

① 目だけでなく“耳”も温める

ホットアイマスクを使う方も多いと思いますが、心臓などを制御する副交感神経の末端は目には到達せず、耳に到達しているため、耳を温めることも効果的です。日中など、メイクをしていて目を温めることができない場合は、指で耳をしごいたりまわしたりと血流を良くしてみましよう。

Kracie

② “就寝15分前のうっとりタイム”と、眠れる方法を3つ用意する

まず、起床時刻から睡眠時間を考慮した上で就寝時刻を設定しましょう。その時間軸を元に入浴などを計画的に行い、15分前にはスマホやテレビを見るのは控え、ベッドに入るようにするのがオススメです。また、自分ならではの眠れる方法(頭皮マッサージ、ストレッチ、アロマ等)を3つくらい用意し、それを順番に行うことで、寝る前のリズムを体に覚えさせることも効果的です。

【(3)日頃のストレスによる「心のカサカサ」】

心がマイナスに動くと交感神経が刺激され、自律神経のバランスが乱れることにつながります。「心のカサカサ」はこの気持ちの乱れによって、ストレスを抱えている状態を指します。

疲労が溜まっているとすぐに眠れますが、交感神経が刺激されている状態では深い眠りに入ることが難しくなり、睡眠の質の低下を招きます。ストレス状態が悪い方は、更年期になってホルモンバランスが悪くなることで、さらにストレス状態が悪化し、体の不調にもつながるため、ストレスそのものを事前に防ぐこと、またストレスをなるべく軽減した状態で睡眠をとることが大切です。

<小林さんが提案する「心のカサカサ」のケア方法>

① 「マインドフルネス入浴法」

意識が散り散りになると、いろんなことが頭によぎりますが、目の前にある一つのことに意識を向ける「マインドフルネス」の状態を作ることが重要です。湯船につかる時や体を洗うときなど、一つ一つの動作に対して意識を注ぐと、その心地良さや香りなど、日頃は流れ作業になっていたことを五感で感じ、心を整えることにつながります。

② 思考を整理する

人々は頭の中で様々なことを考えてしまいがちですが、考えることが多ければ多いほど、頭の中だけで整理はできません。そこで、ストレスを強く感じる方は紙に書き出して思考の整理をしましょう。どのような対策を取るのが良いのかアウトプットをして、さらにそれをインプットすることで、思考を整理しながら心を整えていくことができます。

【まとめ】

意外と身近に潜んでいる肌、目、心、3つの「カサカサ睡眠」。小林さんが提案するルーティーンは特別な準備は必要なく、簡単に取り入れられるものばかりです。夜・就寝前・起床後に、これらのルーティーンを心がけることで、「カサカサ睡眠」悩みをケアして、より良い睡眠で気持ちの良い朝を迎えましょう。

【眠りとお風呂の専門家・小林麻利子さん プロフィール】



SleepLIVE 株式会社代表取締役社長。睡眠改善インストラクター。日本睡眠環境学会・日本睡眠改善協議会正会員。

科学的根拠のある最新データや研究を基に、生活に合った無理のない実践的な指導が人気を呼び、4,000名以上の老若男女の睡眠悩みを解決。第32回日本睡眠環境学会奨励賞受賞。全国の店舗とオンラインから、睡眠改善のサポートを行う JCSP 日本睡眠改善カウンセリングを行う。多くの書籍を出版し、『初耳学』『アッコにおまかせ』『王様のランチ』など多くのテレビや雑誌、ラジオ等メディアでも活躍。

企業向けには、大手化粧品メーカーや大手住宅設備メーカー等への睡眠事業支援や、マンションやホテル等の睡眠環境コンサルティング、スリープライブ睡眠研究所で、エビデンス取得のための受託睡眠研究を行う。

【調査概要】

・調査期間:2024年7月27日(土)~2024年7月28日(日)

・調査方法:インターネット調査

・調査対象:35歳~54歳の女性 400人

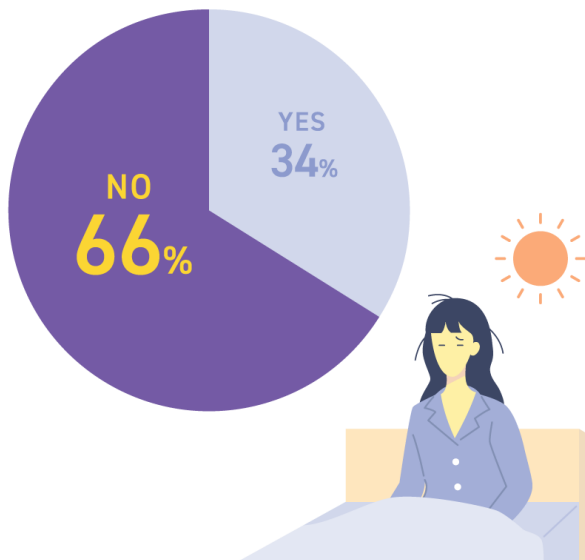
※調査結果のパーセンテージは、小数点以下第2位を四捨五入しており、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

※本リリース内容を掲載いただく際は「クラシエ株式会社調べ」と明記をお願いいたします。

【資料】

約7割の人が睡眠不足を実感

Q.自身の睡眠に満足していますか？



しかし、約8割の人はより良い睡眠をとるための知識がない



その主な理由のひとつは情報が多すぎて分からないから

- 1位 効果を実感できなかったことがないから 39%
- 2位 情報が多すぎてわからないから 36%
- 3位 そもそも知識を得ようとしていないから 31%