

西川 睡眠白書 2023

～日本人の睡眠調査～



調査概要

調査概要： 日本人の睡眠に関する意識・満足度調査

調査手法： WEBパネル調査

調査時期： 2023年7月28日(金)～8月1日(火)

調査対象： 全国の18歳～79歳の男女。10,000人の基本調査と、3,000人の実態調査

基本調査対象 10,000人＝居住地別・性年代別人口構成比に合わせて聴取

本調査対象 3,000人＝基本調査1万人の内、性年代別人口構成比に合わせて聴取

【10,000名】

	全体	男性	女性
	10,000	4,941	5,059
10代	142	74	68
20代	1,392	708	684
30代	1,622	820	802
40代	1,911	963	948
50代	1,604	799	805
60代	1,879	915	964
70代	1,450	662	788

【3,000名】

	全体	男性	女性
	3,000	1,482	1,518
10代	36	20	16
20代	425	215	210
30代	487	247	240
40代	572	288	284
50代	482	240	242
60代	564	274	290
70代	434	198	236

調査会社：株式会社クロス・マーケティング

調査項目：

【基本調査】

性別、年齢、居住地などのプロフィール及び基本的な睡眠に関する項目を聴取

【本調査】

- ①睡眠を阻害する悩み・イエナカの悩みを聴取
- ②昼寝・仮眠パート(昼寝・仮眠の実態、ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の関係性を聴取)
- ③美容・健康パート(睡眠と美容・健康の関係性を聴取)

[西川 睡眠白書] をご使用の際のご注意

本睡眠白書のデータ及び考察を引用する場合は、
出典として【西川 睡眠白書2023 ～日本人の睡眠調査～】を
必ず明記してください。

はじめに

健康の三大要素と言われる「栄養」「運動」「休息」。この三つの要素のうちもっとも後回しにされてきたのが休息、特に「睡眠」であろう。しかし、近年の睡眠科学の進歩もあり、睡眠の重要性が認識され「質の良い睡眠をしっかりと取り、仕事や勉強のパフォーマンスアップにつなげる」という考え方が徐々に定着している。また、国が進める「働き方改革」の中でも休息や睡眠の重要性が取り上げられ、2017年以降「睡眠負債」という言葉も定着するなど、社会の睡眠に対する関心は非常に高い。

当「日本睡眠科学研究所」は業界初の睡眠に特化した研究所として、西川(株)内に1984年に設立された。西川は寝具・寝装品の製造卸売業として、お客様に快適な寝具を提供する創業456年になる会社である。この長い歴史の中で「健康は睡眠から。快適な睡眠を提供するのが寝具業界の使命である。」と考え「快適な睡眠」「睡眠の質」を探索しながらモノづくりを行ってきた。

当研究所では2018年から毎年、「日本人の睡眠実態」について、幅広い年代・職種の方を対象に、大規模な調査・分析を行っている。今回の調査では、昨年よりも更に睡眠時間の不足が増しており、不眠の度合い、睡眠の質、睡眠時間満足度は悪化した結果となった。一般的に、睡眠状態は加齢に伴い変化し、高齢者世代では睡眠の問題が増加する傾向にある。一方で、今回の調査では特に20～30代の世代で睡眠への不満を持つ割合が高く、睡眠時間の不足や悩み事、寝る前の行動等が影響していることが推察される。働き盛りの世代・子育て世代の睡眠改善の必要性がうかがえる。

昼寝・仮眠については、コロナ禍前からコロナ禍を経た現在にかけて昼寝・仮眠をとる人の割合が増加傾向となっている。在宅ワークをする人は、在宅ワークをしない人と比べて昼寝・仮眠をとる人の割合が多いことから、コロナ禍での在宅ワーク増加により、現在も昼寝・仮眠が習慣化されている可能性が推察される。

美容・健康と睡眠の関係については、美容や体型に関心がある人は、その改善に睡眠が効果的と考えている。しかし、実際には食事やスキンケアに比べて、睡眠をとることを意識できておらず、睡眠の質にも不満を感じている様子がみられた。また、更年期症状やPMSの症状は、睡眠をとることで症状を改善しようとする人は少ないものの、よい睡眠の後で症状が改善した・軽くなったと感じた人が一定数いることが明らかとなった。

新型コロナウイルスが感染症法上の5類に引き上げられ、コロナ明けの風潮もある中で、引き続き心身ストレスや活動量を考慮して睡眠の質を上げる必要があると考える。今回の調査・分析をご覧になり、新しい生活様式においても、睡眠を通して健康を実現する糸口を見つける一助になれば幸いである。

日本睡眠科学研究所

第1章 睡眠の基本調査

1-1 睡眠の基本調査

- ・アテネ不眠尺度結果
- ・睡眠の質
- ・睡眠時間満足度

1-2 平日と休日の睡眠

- ・平日と休日の睡眠時間の比較
- ・平日の起床時刻、就寝時刻

1-3 睡眠を阻害する悩み

- ・睡眠を阻害する悩み

1-4 寝具について

- ・使用している敷き寝具のタイプ
- ・使用しているまくらの素材
- ・睡眠に使ってもいいと思う予算

1-5 イエナカでの悩み

- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(睡眠)
- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(食事)
- ・家で過ごす時のシーン別の悩み(余暇)

1-6 寝る前1時間の行動

- ・寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係

第2章 昼寝・仮眠に関する実態調査

2-1 昼寝・仮眠の実態

- ・昼寝・仮眠の有無
- ・コロナ禍前後の昼寝・仮眠の時間の変化
- ・1回あたりの昼寝・仮眠の時間
- ・昼寝・仮眠によって感じる効果
- ・昼寝・仮眠をとらない理由
- ・昼寝・仮眠の意向

2-2 ビジネスパーソン勤務形態と昼寝・仮眠の実態

- ・残業時間と昼寝・仮眠の関係
- ・夜勤の有無と昼寝・仮眠の関係
- ・在宅ワークの有無と昼寝・仮眠の関係

第3章 美容・健康と睡眠に関する調査

3-1 美容と睡眠

- ・睡眠時間と美意識の関係
- ・睡眠満足度と美意識の関係
- ・美容に効果があると思うこと
- ・美容のために意識していること
- ・よい睡眠のために使用しているアイテム
- ・現在のお肌の悩みとよい睡眠をとった後のお肌の状態
- ・美容について1ヶ月に使ってもよい予算

3-2 ダイエット・肥満予防と睡眠

- ・睡眠時間と体型に関する悩みの関係
- ・睡眠満足度と体型に関する悩みの関係
- ・ダイエット・肥満予防に効果があると思うこと
- ・ダイエット・肥満予防のために意識していること

3-3 更年期症状・月経前症候群(PMS)と睡眠

- ・睡眠時間と更年期症状の関係
- ・睡眠満足度と更年期症状の関係
- ・更年期症状に対する対処法
- ・更年期症状の感じ方(現状・よい睡眠の後)
- ・睡眠時間とPMS(月経前症候群)の関係
- ・睡眠満足度とPMS(月経前症候群)の関係
- ・PMSの症状に対する対処法
- ・PMSの感じ方(よい睡眠の後)

睡眠白書 2023年

第 1 章 睡眠の基本調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

1-1 睡眠の基本調査

アテネ不眠尺度結果

本調査では、世界保健機構（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」の質問に則り、10,000人に調査したところ、全体の51.9%の人が「不眠症の疑いが高い」という結果となり、前年の50.0%を1.9ポイント上回った。

年代別では、昨年に引き続き、とりわけ20代・30代で「不眠症の疑いが高い」人が6割以上と、他の年代と比べて「不眠症の疑いが高い」人が占める割合が高い傾向にあることが見てとれる。20代・30代と働き盛りの睡眠改善の必要性が高いことがうかがえる。

質問：アテネ不眠尺度

			(%)		
			不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
n=					
2018年全体		10,000	32.5	18.2	49.3
2019年全体		10,000	32.8	17.1	50.1
2020年全体		10,000	32.1	18.8	49.1
2021年全体		10,000	32.3	17.8	49.9
2022年全体		10,000	31.9	18.1	50.0
2023年全体		10,000	30.9	17.2	51.9
年代別	10代	142	28.2	18.3	53.5
	20代	1,392	24.7	14.3	61.0
	30代	1,622	22.9	14.5	62.6
	40代	1,911	25.6	15.6	58.7
	50代	1,604	30.5	18.0	51.6
	60代	1,879	37.0	19.2	43.7
	70代	1,450	45.4	21.2	33.3

●アテネ不眠尺度

世界保健機構（WHO）が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠判定法。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、その点数により不眠症であるかの診断を行います。

質問「次に示す項目で過去1か月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、チェックしてください。」

①寝つき ②中途覚醒 ③早朝起床 ④総睡眠時間 ⑤睡眠の質 ⑥日中の気分 ⑦日中の活動 ⑧日中の眠気
各選択肢の点数の合計を基に、不眠症であるかの診断を行います。

【診断基準】

- 0～3点：睡眠障害の心配なし。
- 4～5点：不眠症の疑いが少しあります。
- 6～24点：不眠症の疑いがあります。

1-1 睡眠の基本調査

睡眠の質

10,000人に対する睡眠の基本調査では、全体的な睡眠の質に対して「満足している」と答えたのは全体で30.5%であり、前年の30.9%を0.4ポイント下回った。

年代別にみると、30代で「満足している」が23.6%と最も低い。40代も昨年からさらに低下して24.1%に留まっており、働き盛り、子育て世代は睡眠における満足度がやや低い傾向がうかがえる。

50代以降では、年代が上がるにつれて「満足している」の割合が高まる。一方、「非常に不満」は若い年代で相対的に高く、～20代では11.5%と最も高い。

一般的に、睡眠状態は加齢に伴い変化し、高齢者世代では睡眠の問題が増加する傾向にある。一方で、今回の調査では特に20～30代の世代で睡眠への不満を持つ割合が高く、働き盛りの世代・子育て世代の睡眠改善の必要性がうかがえる。

質問: 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか。

			(%)			
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない
n =						
2018年全体		10,000	31.8	45.6	17.2	5.5
2019年全体		10,000	31.2	44.9	17.6	6.3
2020年全体		10,000	32.3	45.3	16.7	5.7
2021年全体		10,000	31.7	44.3	17.8	6.2
2022年全体		10,000	30.9	44.4	17.6	7.2
2023年全体		10,000	30.5	44.4	18.0	7.2
年代別	～20代	1,534	28.6	42.3	17.7	11.5
	30代	1,622	23.6	46.4	19.9	10.1
	40代	1,911	24.1	46.1	21.3	8.5
	50代	1,604	28.0	44.8	20.5	6.7
	60代	1,879	34.9	44.8	16.4	3.9
	70代	1,450	45.7	41.2	11.0	2.1

1-1 睡眠の基本調査

睡眠時間満足度

10,000人に対する睡眠の基本調査では、総睡眠時間が自分の理想に比べて足りているかどうかを調査。全体的な睡眠時間に対して「十分である」と答えたのは33.2%と、前年の34.2%から1.0ポイント減少している。

性年代別にみると、男性では30代・40代で「十分である」が3割を下回り、他の年代と比べて睡眠時間に対する不満が高いことがうかがえる。女性では10代で「十分である」が17.6%と最も低く、20～50代が3割以下に留まり、60代以降と比べて低くなっている。

また40代・60代以外の年代で男性と比べて女性では「十分である」が低くっており、特に10代では男性37.8%に対し女性17.6%と、約20ポイント低い。

質問：総睡眠時間は足りていますか？（昼寝も併せて）

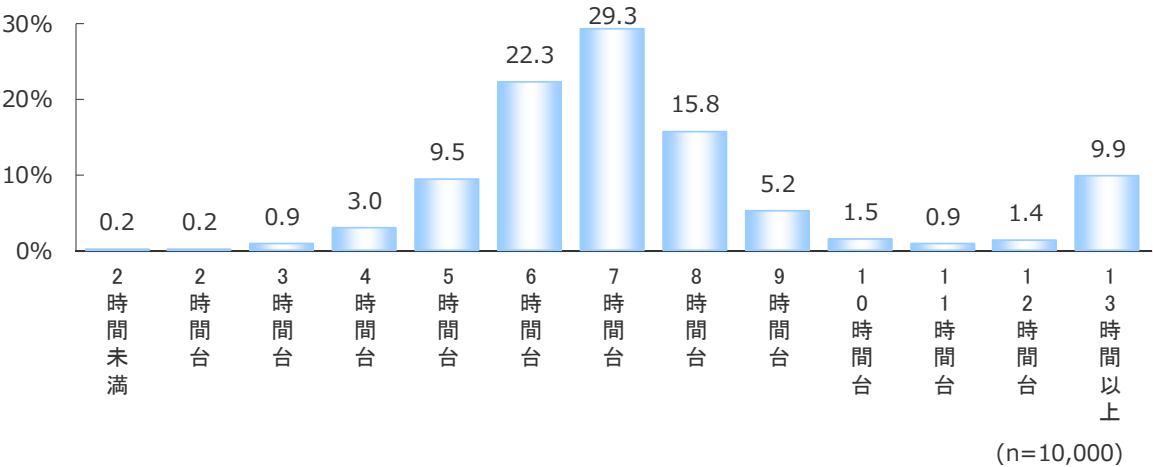
			(%)			
n=			十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、 全く眠れない
2018年全体	10,000	34.9	46.0	13.9	5.1	
2019年全体	10,000	33.4	45.6	15.3	5.7	
2020年全体	10,000	36.5	45.0	13.4	5.1	
2021年全体	10,000	36.8	43.9	13.7	5.6	
2022年全体	10,000	34.2	45.4	14.2	6.3	
2023年全体	10,000	33.2	45.7	14.8	6.4	
性別	男性	4,941	33.8	45.2	15.0	6.0
	女性	5,059	32.5	46.1	14.6	6.8
性年代別	男性10代	74	37.8	33.8	13.5	14.9
	男性20代	708	30.1	42.8	16.7	10.5
	男性30代	820	26.0	49.5	16.3	8.2
	男性40代	963	24.6	48.5	19.6	7.3
	男性50代	799	30.2	46.7	18.1	5.0
	男性60代	915	39.8	46.0	11.6	2.6
	男性70代	662	56.3	36.3	5.9	1.5
	女性10代	68	17.6	55.9	16.2	10.3
	女性20代	684	26.6	43.3	18.7	11.4
	女性30代	802	24.4	46.5	19.2	9.9
	女性40代	948	25.2	49.4	17.1	8.3
	女性50代	805	27.7	48.4	17.3	6.6
	女性60代	964	40.4	46.1	9.9	3.7
	女性70代	788	51.4	40.9	6.3	1.4

1-2 平日と休日の睡眠

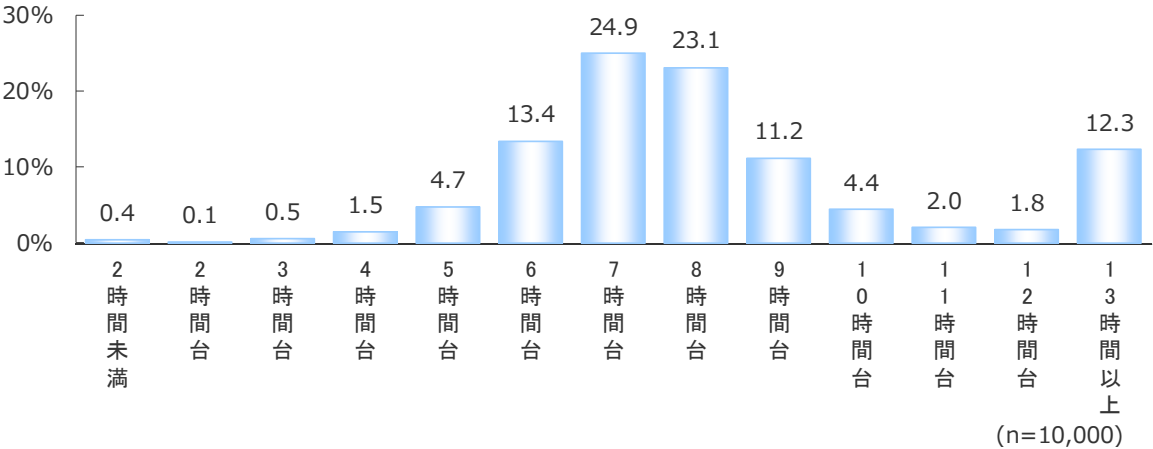
平日と休日の睡眠時間の比較

睡眠時間に関する調査では、平日と休日の睡眠時間の差を確認することも重要である。10,000人に対する睡眠時間の調査では、平日・休日ともに「7時間台」が最も高い。平日では「7時間台」が29.3%に次いで「6時間台」が22.3%、「8時間台」が15.8%と続く。対して、休日では「7時間台」が24.9%、次いで「8時間台」が23.1%と高く、以降「6時間台」が13.4%と続く。

質問: 平日の睡眠時間



質問: 休日の睡眠時間



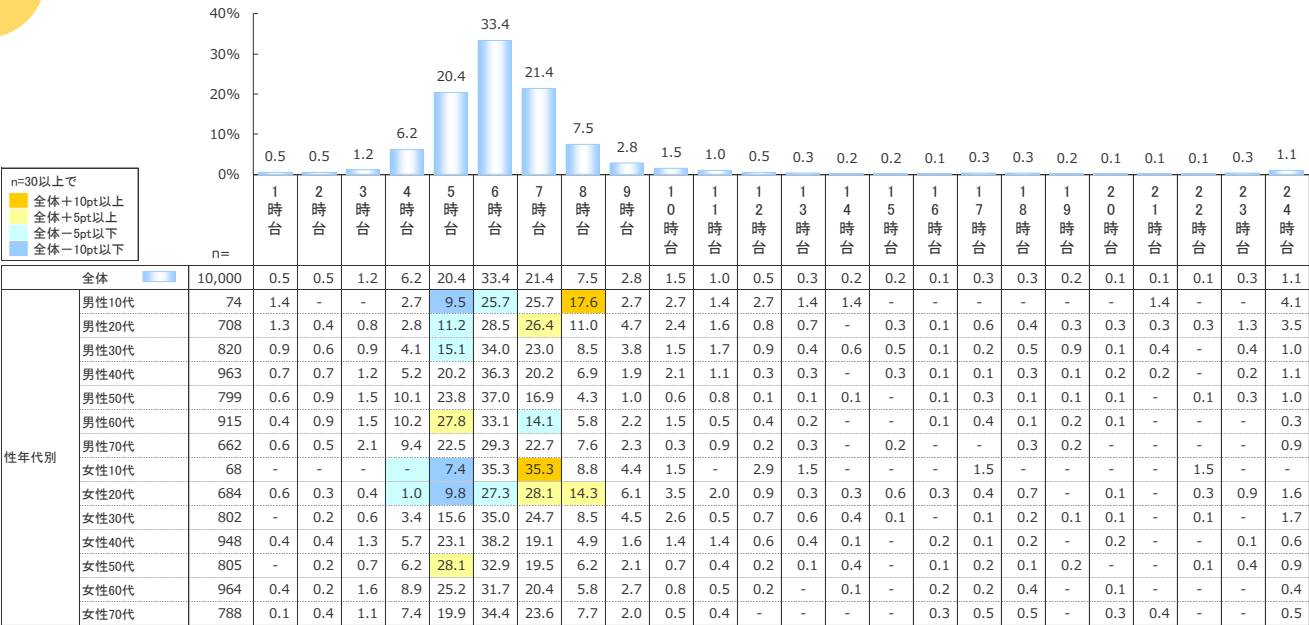
1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

10,000人に対する平日の起床時刻に関する調査では、全体で「6時台」の起床が33.4%、「7時台」の起床が21.4%であり、前年と大きな差はみられない。

性年代別にみると、男性10代では2022年調査と比べて「5時台」（3.8%→9.5%）、「8時台」（12.5%→17.6%）が増加し、「6時台」はほぼ横ばい（23.8%→25.7%）、「7時台」が減少した（28.8%→25.7%）。女性10代では「5時台」（3.4%→7.4%）、「7時台」（27.1%→35.3%）が増加し、「6時台」（42.4%→35.3%）、「8時台」（15.3%→8.8%）がともに減少している。

質問：平日の起床時刻



1-2 平日と休日の睡眠

平日の起床時刻、就寝時刻

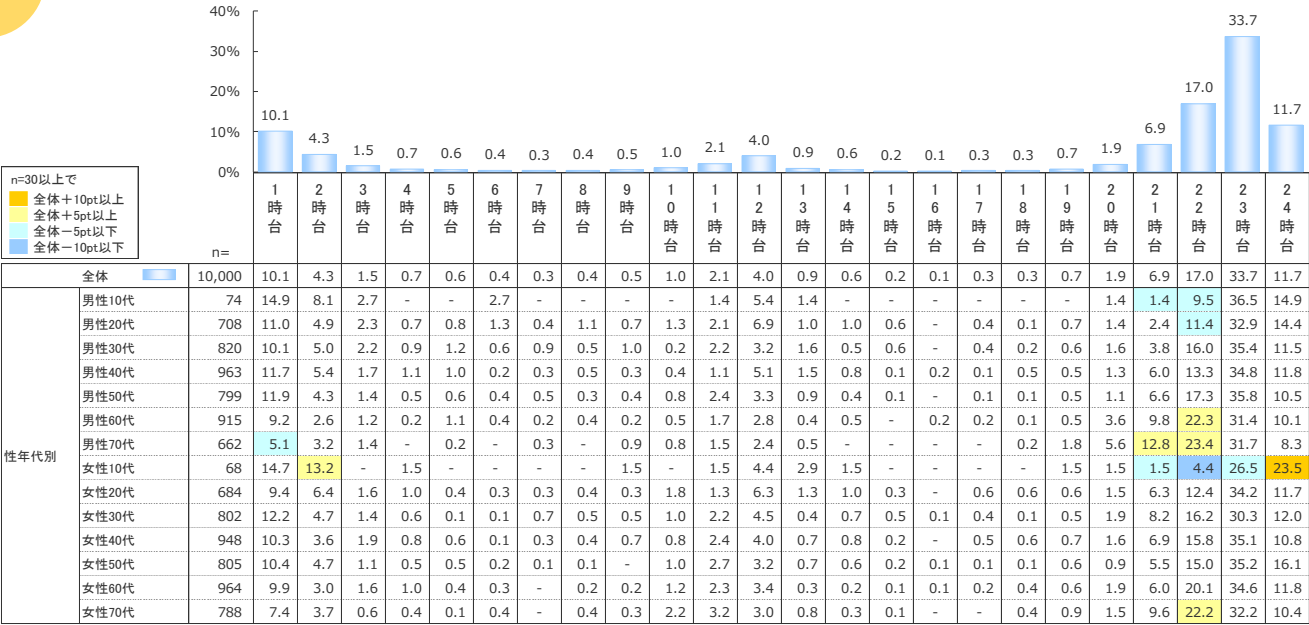
(続き)

平日の就寝時刻は、全体で「23時台」が33.7%と最も高くボリュームゾーンとなっている。次いで「22時台」が17.0%、「24時台」が11.7%と続く。

性年代別では、男女ともに60代～70代で「22時台」が2割を超え、全体を上回る。対して、男女ともに10代では「1時台」が1割半ば、女性10代では「2時台」が1割以上で、全体に比べて高く、夜型の傾向が強い。

2022年調査と比べて、男性10代は「23時台」(23.8%→36.5%)と大きく増加し、一方「24時台」(16.3%→14.9%)、「1時台」(16.3%→14.9%)、「2時台」(10.0%→8.1%)と減少しており、就寝時刻が早くなっていると推察される。また、女性10代は「23時台」(22.0%→26.5%)「24時台」(20.3%→23.5%)と増加し、「1時台」(20.3%→14.7%)で減少しており、就寝時刻が早くなっていると推察される。

質問: 平日の就寝時刻



1-3 睡眠を阻害する悩み

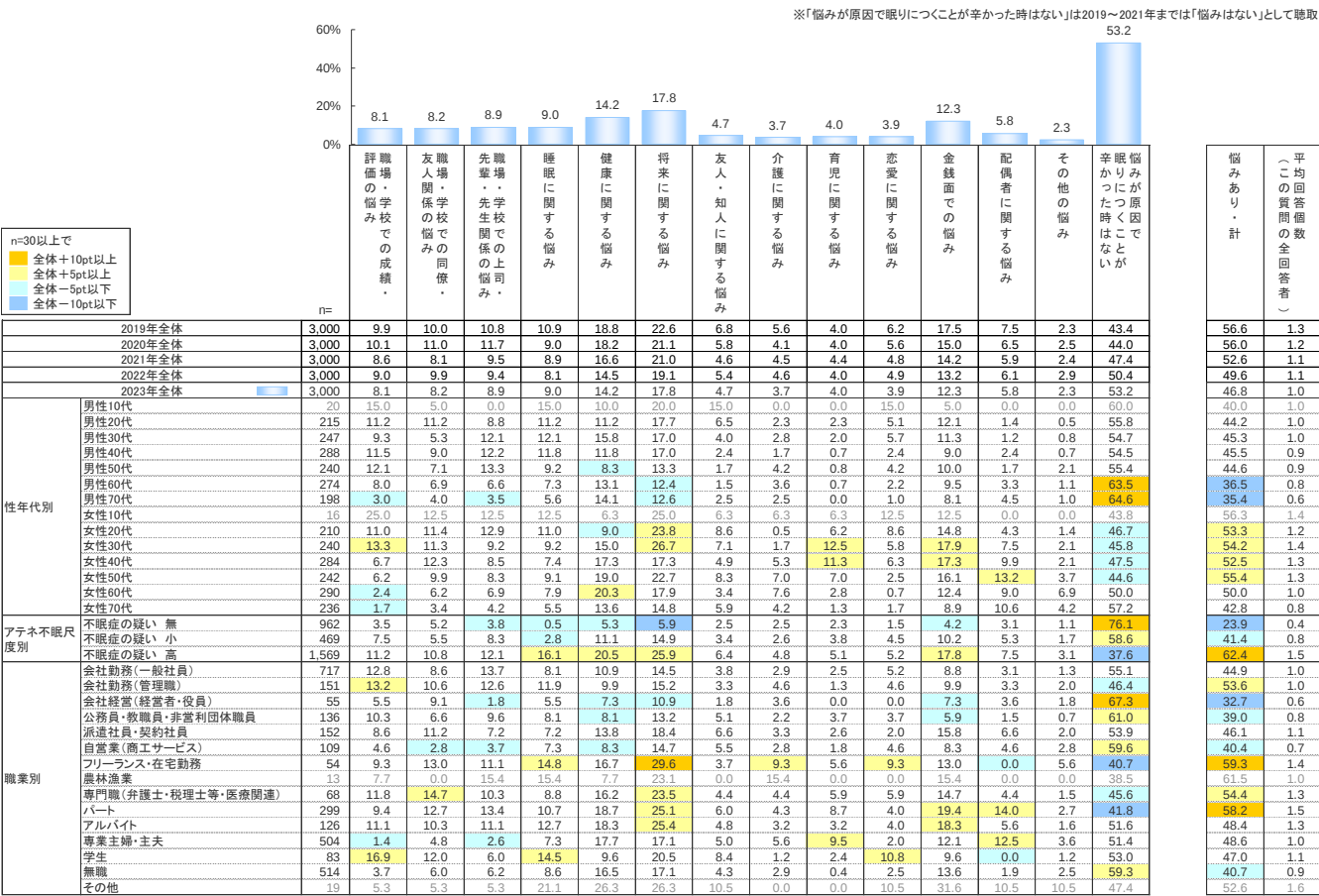
睡眠を阻害する悩み

悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時があるか、また、その悩み事の種類について質問した。

全体では、53.2%が「悩みが原因で眠りにつくことが辛かった時はない」と回答し、46.8%が何らかの悩み事が原因で眠りにつくことが辛かったと答えた。前年比では何らかの悩み事を挙げた割合は、昨年に引き続きやや減少しており(49.6%→46.8%)、内訳では「職場・学校での同僚・友人関係の悩み」がおおよそ2ポイント減となっている。

性年代別にみると、『悩みあり・計』の割合は各年代ともに男性より女性で高い。内訳をみると男女ともに総じて「将来」「健康」に関する悩み事が多いが、比較的若い層では「職場・学校での成績・評価」も高まる。また、女性50代では「金銭面」「配偶者」に関する悩みもそれぞれ高くなっており、何らかの悩みを挙げている人が55.4%と他の年代より高い。

質問:あなたは悩み事が原因で眠りにつくことが辛かった時がありますか。
どのような悩みが以下の中からお答えください。



1-3 睡眠を阻害する悩み

睡眠を阻害する悩み

(続き)

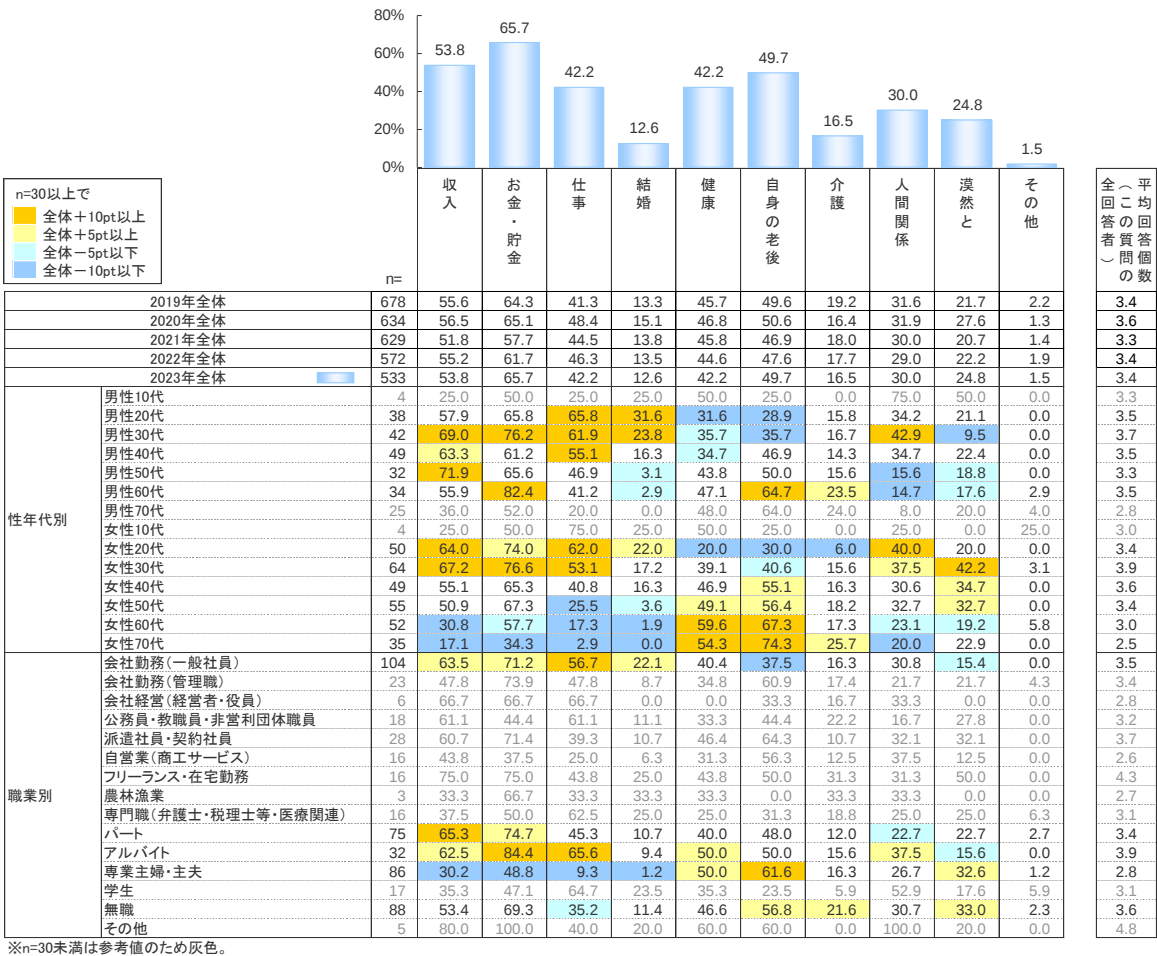
「将来に関する悩み」を選択した方に対して具体的な内容を質問したところ、全体では「お金・貯金」が65.7%で最多。次いで「収入」が53.8%と続き、経済面での悩み事が上位となっている。

2022年調査と比べて順位の傾向に大きな差はないが、「お金・貯金」は4ポイント、「自身の老後」は2.1ポイント、「漠然と」は2.6ポイント増となっている。

性年代別にみると、男女ともに30代が「お金・貯金」、「収入」が全体より10pt以上高い。

質問:「将来の悩み」と答えた方にお伺いします。

具体的にどのような将来の悩みで眠りにつくことが辛くなることがありますか。以下の中からお答えください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 寝具について

使用している敷き寝具のタイプ

現在主に使用している敷き寝具のタイプは「ベッド」が59.1%、「布団」が39.8%となっている。
性年代別では、すべての性年代で「ベッド」の割合が「布団」を上回り、男女ともに他の年代と比べて20代で最も高い。男女ともに40代以下で「ベッド」の使用率が高まる傾向となっている。
(男性10代、女性10代は参考値。)

質問:あなたが現在主に使用している敷き寝具のタイプはどちらですか。

			(%)		
			ベッド	布団	その他
n=					
全体		3,000	59.1	39.8	1.1
性年代別	男性10代	20	65.0	35.0	0.0
	男性20代	215	66.0	32.6	1.4
	男性30代	247	61.1	38.1	0.8
	男性40代	288	54.2	44.1	1.7
	男性50代	240	53.8	44.2	2.1
	男性60代	274	56.6	43.1	0.4
	男性70代	198	62.1	36.4	1.5
	女性10代	16	68.8	31.3	0.0
	女性20代	210	66.2	33.8	0.0
	女性30代	240	61.3	38.3	0.4
	女性40代	284	50.0	48.9	1.1
	女性50代	242	61.2	38.0	0.8
	女性60代	290	60.0	37.9	2.1
	女性70代	236	60.6	39.0	0.4

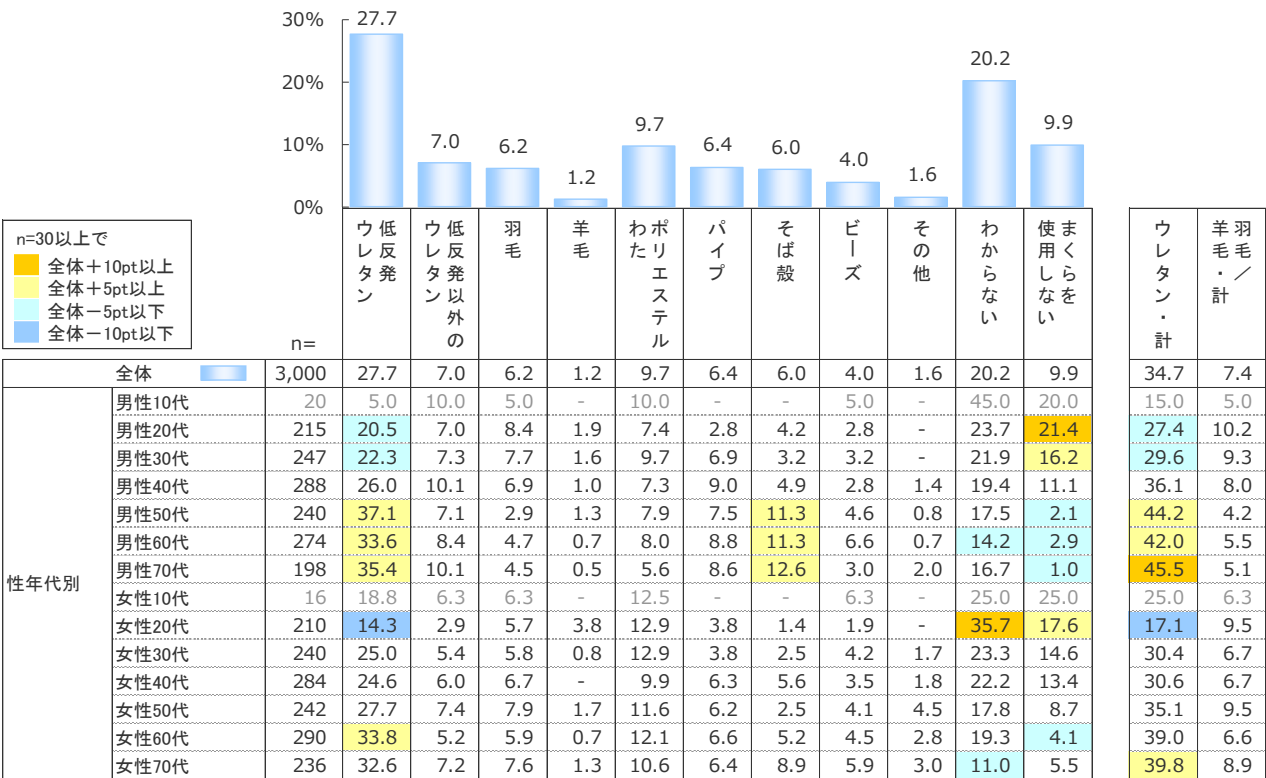
※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 寝具について

使用しているまくらの素材

使用しているまくらの素材では「低反発ウレタン」が27.7%と最も高い。次いで「ポリエステルわた」が9.7%、「低反発以外のウレタン」が7.0%と続いている。
『ウレタン・計』では全体の34.7%を占めており、『羽毛／羊毛・計』(7.4%)を大きく上回る。
性年代でみると、『ウレタン・計』では男性50代～70代、女性60代・70代の使用率が他の年代と比べて高く4割程度となっている。一方、『羽毛／羊毛・計』の使用率は男性20代で1割以上と高い。また、男性20代では「まくらを使用しない」が2割以上と高い。
(男性10代、女性10代は参考値。)

質問:あなたが現在主に使用しているまくらの素材はどれですか。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-4 寝具について

睡眠に使っても良いと思う予算

睡眠について使っても良いと思う予算を調査した。全体では、「お金をかけようと思わない」が56.2%とおおよそ6割を占める。対して、「使っても良い」と思う予算をみると「～3,000円以内」が10.1%と最も高く、「～1,000円以内」が9.9%、「～5,000円以内」が8.8%と続く。

2022年調査と比べると、「使っても良い」と回答した割合は計43.0%から43.8%へと0.8ポイント増加。睡眠の改善に対するニーズは高まっているとみられる。

性年代別でみると、女性60代では「使っても良い」と回答した割合が計49%と、他の層より高い。

質問:睡眠について使っても良いと思う予算についてお知らせください。

			(%)								
			お金をかけようと思わない	～1,000円以内	～3,000円以内	～5,000円以内	～7,000円以内	～10,000円以内	～15,000円以内	～20,000円以内	20,001円以上～
n=											
2020年全体			3,000	64.9				11.5	9.3	6.9	1.3
2021年全体			3,000	59.2			9.1	10.7	8.6	1.6	1.2
2022年全体			3,000	57.0			9.4	10.6	9.0	2.0	1.0
2023年全体			3,000	56.2			9.9	10.1	8.8	2.0	1.4
性年代別	男性10代	20	60.0				10.0	5.0	10.0	5.0	1.0
	男性20代	215	52.1			9.8	5.6	12.1	4.2	9.3	1.4
	男性30代	247	55.5			7.3	11.3	10.9	3.6	6.1	1.6
	男性40代	288	52.4			10.8	9.7	9.0	2.1	8.0	1.0
	男性50代	240	56.3			9.2	12.1	5.8	2.5	10.8	1.7
	男性60代	274	56.9			5.8	10.6	8.0	9.5	1.1	6.9
	男性70代	198	60.6			7.1	9.1	11.6	4.0	1.5	5.1
	女性10代	16	62.5				12.5	12.5	6.3	6.3	
	女性20代	210	59.5			9.0	9.0	8.1	1.9	6.2	1.4
	女性30代	240	53.8			13.8	10.0	9.6	2.5	4.2	2.1
	女性40代	284	62.0				12.7	6.7	4.9	3.2	1.1
	女性50代	242	57.0			11.6	12.0	7.0	8.3	2.5	
	女性60代	290	51.0			12.8	14.5	8.6	1.7	5.5	1.4
	女性70代	236	57.6			8.1	9.3	11.4	5.9	2.5	4.2

※n=30未満は参考値のため灰色。 ※1.0%未満は掲載割合

1-5 イエナカでの悩み

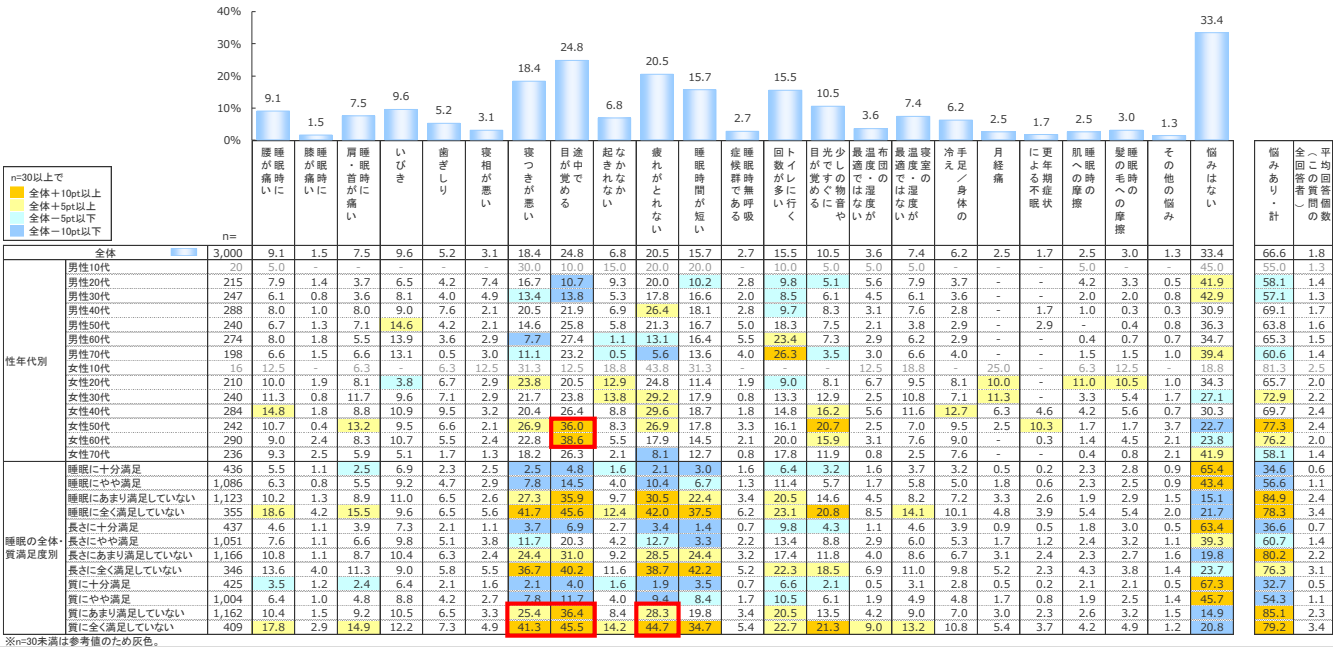
家で過ごす時のシーン別の悩み(睡眠)

全体でみると、『悩みあり・計』で66.6%と、6割超えの人が家で過ごす時の睡眠時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「途中で目が覚める」が24.8%と最も多く、次いで「疲れがとれない」が20.5%、「寝つきが悪い」が18.4%と続く。

性年代別でみると、女性50代・60代の『悩みあり・計』が7割半ばを超え、他と比較が高い。悩みごとは「途中で目が覚める」が多く3割半ばを超えている。

睡眠の全体・質満足度別でみると、睡眠・長さ・質に「あまり満足していない」「全く満足していない」人では、『悩みあり・計』がおおよそ8割を占める。特に「疲れがとれない」「途中で目が覚める」「寝つきが悪い」の割合が約3~4割半ばとなっている。

質問:あなたはご自宅で睡眠をとるときに、どのようなお困りごとがございますか。以下の中からお答えください。



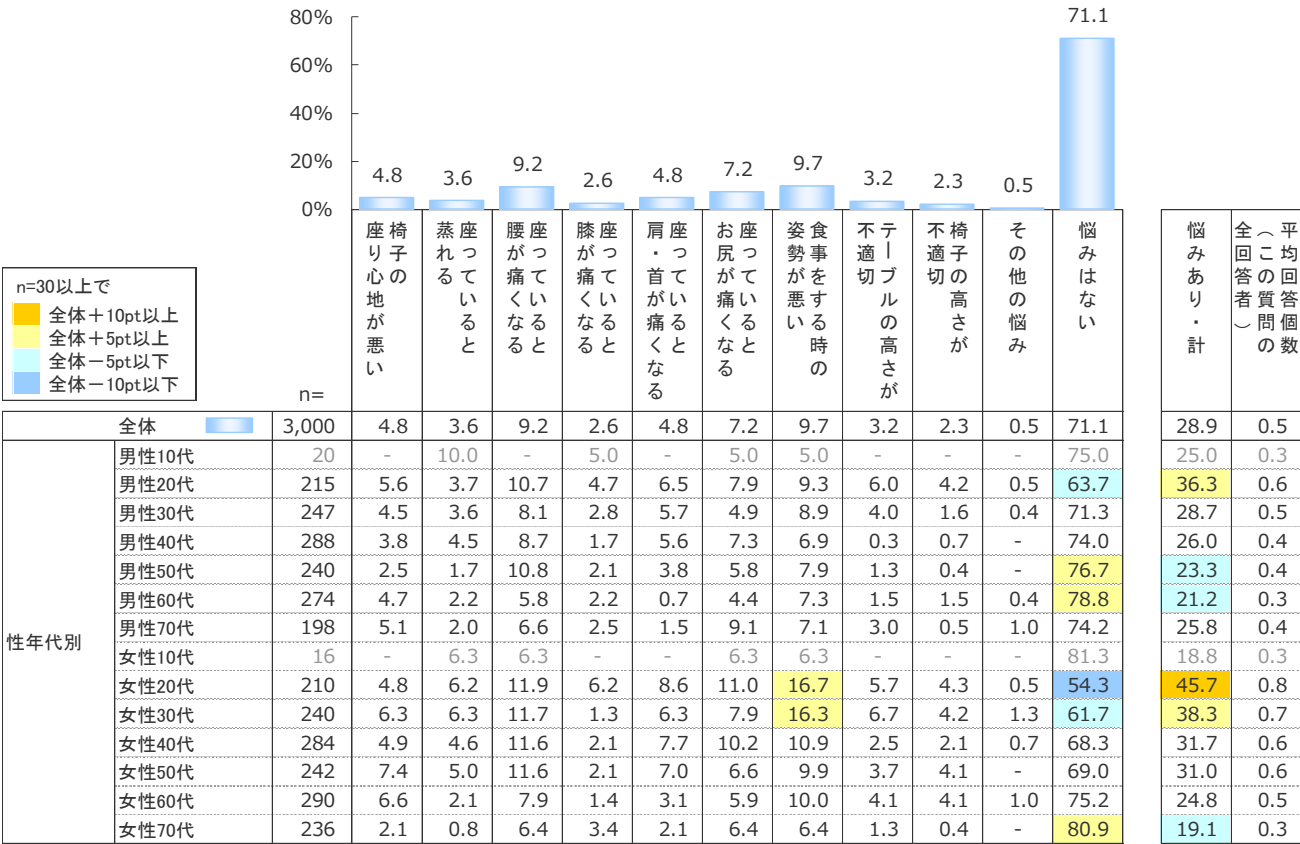
1-5 イエナカでの悩み

家で過ごす時のシーン別の悩み(食事)

全体でみると、『悩みあり・計』で28.9%と、3割弱の人が食事時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「食事をする時の姿勢が悪い」が9.7%と最も多く、次いで「座っていると腰が痛くなる」が9.2%、「座しているとお尻が痛くなる」が7.2%と続く。

性年代別でみると、女性20代の『悩みあり・計』が4割半ばと最も高い。特に「食事をする時の姿勢が悪い」が16.7%と最も高い項目となっている。

質問:あなたはご自宅で食事をとるときに、どのようなお困りごとがございますか。以下の中からお答えください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-5 イエナカでの悩み

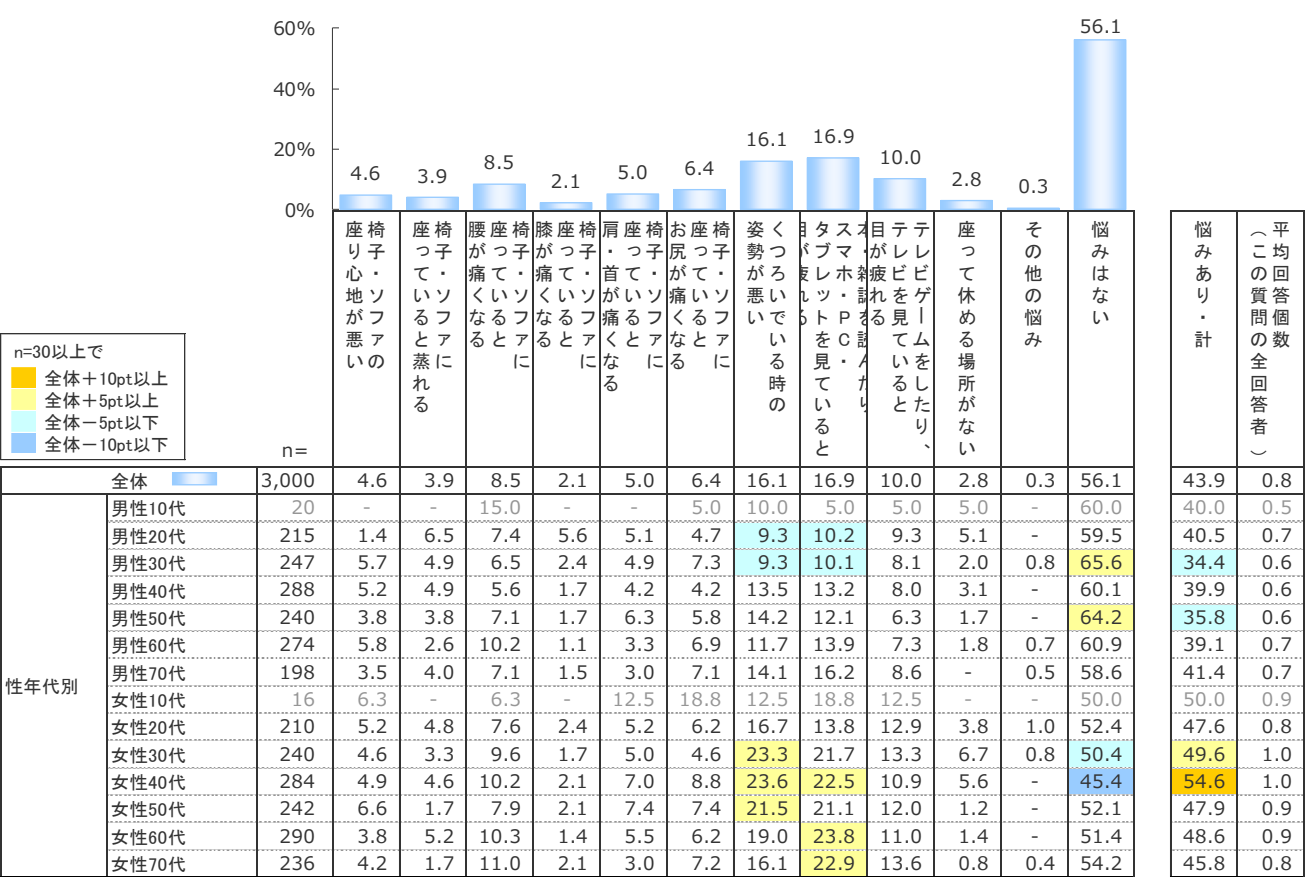
家で過ごす時のシーン別の悩み(余暇)

全体でみると、『悩みあり・計』で43.9%と、4割超えの人が家で過ごす余暇時に何らかの悩みを抱えていることがわかる。悩みごとの内訳をみると、「本・雑誌を読んだり、スマホ・PC・タブレットを見ていると目が疲れる」が16.9%と最も多く、次いで「くつろいでいる時の姿勢が悪い」が16.1%、「テレビゲームをしたり、テレビを見ていると目が疲れる」が10.0%と続く。

性年代別でみると、『悩みあり・計』は男性よりも女性で高い。悩みごとは特に女性30～50代で「くつろいでいる時の姿勢が悪い」「本・雑誌を読んだり、スマホ・PC・タブレットを見ていると目が疲れる」が多く、2割強となっている。

(男性10代、女性10代は参考値。)

質問:あなたはご自宅で余暇時間を過ごすときに、どのようなお困りごとがございますか。以下の中からお答えください。



※n=30未満は参考値のため灰色。

1-6 寝る前1時間の行動

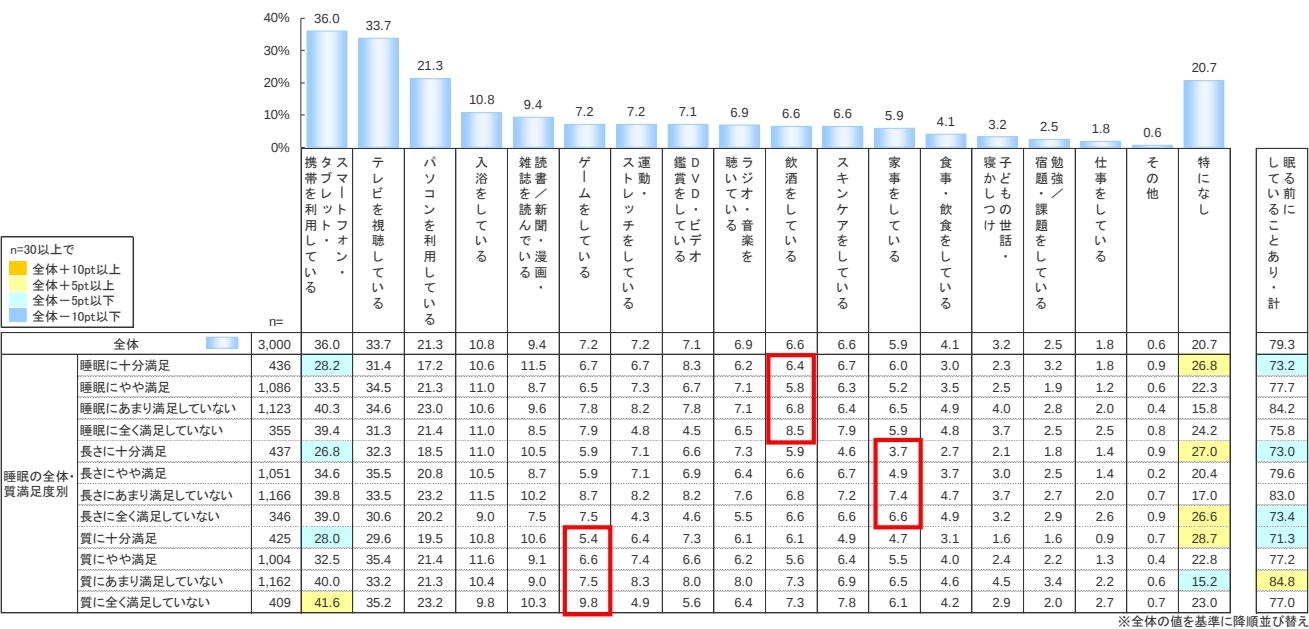
寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係

寝る前の1時間の行動としては、『眠る前にしていることあり・計』で79.3%と、8割弱の人が睡眠前に何らかの行動をしていることがわかる。寝る前の行動の内訳をみると、「スマートフォン・タブレット・携帯を利用している」が36.0%と最も多く、次いで「テレビを視聴している」が33.7%、「パソコンを利用している」が21.3%と続く。

睡眠の全体・質満足度別でみると、寝る前に「スマートフォン・タブレット・携帯を利用している」人は睡眠全体・長さ・質いずれも「十分満足」がおよそ3割を下回る。

寝る前の行動として、「飲酒をしている」人は睡眠、「家事をしている」人は長さ、「ゲームをしている」人は質について、「あまり満足していない」「全く満足していない」が、「十分満足」「やや満足」をそれぞれ上回る。一方で、寝る前1時間の行動が「特になし」の人では、睡眠・長さ・質すべてにおいて「十分満足」が2割半ばを超える。

寝る前1時間の行動と睡眠満足度の関係



※全体の値を基準に降順並び替え

睡眠白書 2023年

第 2 章 昼寝・仮眠に関する 実態調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

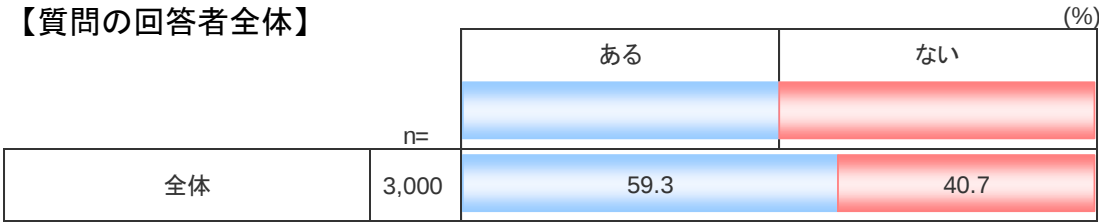
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の有無

本章では昼寝・仮眠に関する実態について、昼寝・仮眠をする場所から調査を始める。
3,000人に対する自宅での昼寝・仮眠の有無についての調査では、昼寝・仮眠をとる人は59.3%と、とらない人の40.7%と比べて18.6ポイント高い。
ビジネスパーソン以外に対する自宅以外での昼寝・仮眠の有無についての調査では、とる人は6.4%と、とらない人の93.6%と比べて87.2ポイントと大幅に低い。
ビジネスパーソンに対する勤務先内外での昼寝・仮眠の有無についての調査では、勤務先内でとる人は22.2%と、とらない人の77.8%と比べて55.6ポイントと低い。また勤務先外でとる人は9.5%と、とらない人の90.5%と比べて81ポイントと大幅に低い。

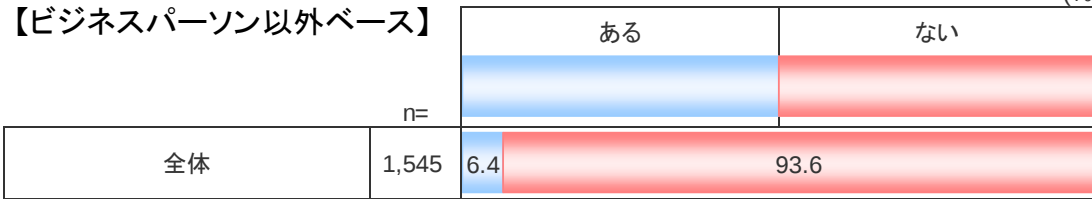
昼寝・仮眠の有無(自宅)

【質問の回答者全体】



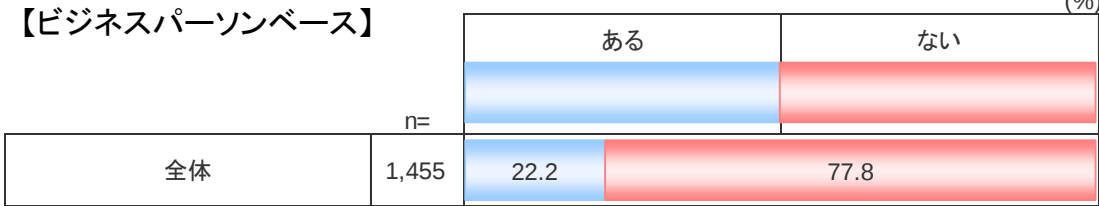
昼寝・仮眠の有無(自宅以外)

【ビジネスパーソン以外ベース】



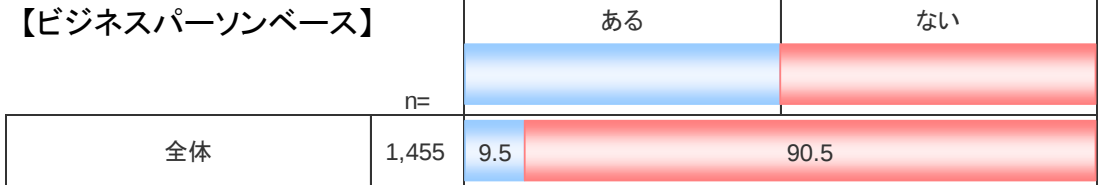
ビジネスパーソンの昼寝・仮眠の有無(勤務先内)

【ビジネスパーソンベース】



ビジネスパーソンの昼寝・仮眠の有無(勤務先外)

【ビジネスパーソンベース】



2-1 昼寝・仮眠の実態

コロナ禍前後での昼寝・仮眠の時間の変化

3,000人に対して、コロナ禍の影響が昼寝・仮眠にあったか調査を行った。
コロナ禍前、コロナ禍、コロナ禍後の現在に至るまでに昼寝・仮眠をとっていた／とっている人は46.8%→50.9%→62.7%と増加している。コロナ禍前→コロナ禍での増加が4.1ポイントであることに対して、コロナ禍→コロナ禍後の現在では11.8ポイント増加しており、差が大きくなっている。

質問:コロナ禍前(2020年よりも前)、コロナ禍(2020年～2022年)、コロナ禍後の現在(2023年)の時期に、昼寝・仮眠をとっていましたか(とっていますか)。

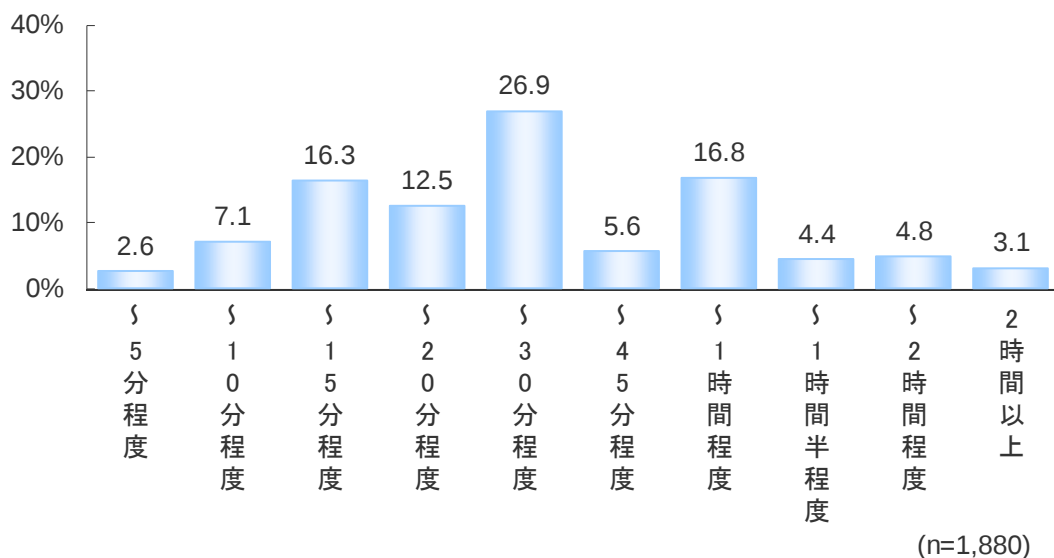
		(%)	
		とっていた ／とっている	とっていなかった ／とっていない
n=			
コロナ禍前	3,000	46.8	53.2
コロナ禍	3,000	50.9	49.1
コロナ禍後の現在	3,000	62.7	37.3

2-1 昼寝・仮眠の実態

1回あたりの昼寝・仮眠の時間

1回あたりの昼寝・仮眠時間の調査では、「～30分程度」が26.9%で最も高く、次いで「～1時間程度」が16.8%、「～15分程度」が16.3%と続く。ボリュームゾーンは「～15分程度」～「～30分程度」で5割を超える。

質問:あなたは、昼寝・仮眠をとるとのことですが、1回あたりどのくらいとりますか。
【昼寝・仮眠をとる人ベース】



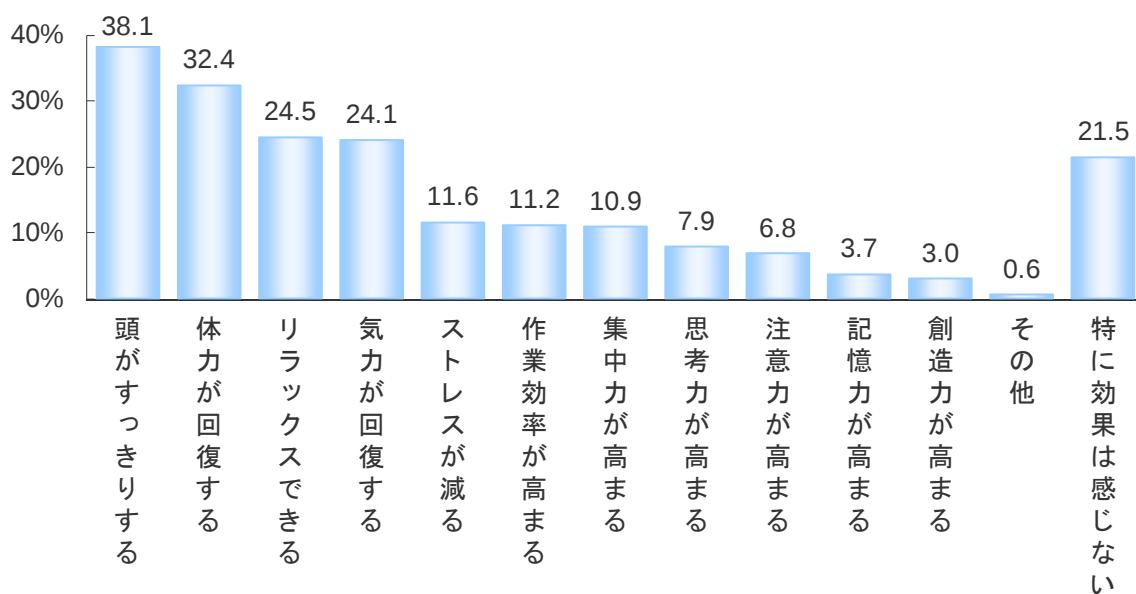
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠によって感じる効果

昼寝・仮眠の効果は、「頭がすっきりする」(38.1%)、「体力が回復する」(32.4%)がTOP2。次いで、「リラックスできる」(24.5%)、「気力が回復する」(24.1%)、「ストレスが減る」(11.6%)といった精神的な効果が上位であることから、頭と体の回復と併せて、精神的な安定についても効果があると感じる人が多い傾向にあると推察される。

質問:あなたは現在昼寝・仮眠をとるとのことですが、昼寝・仮眠をすることによって何らかの効果を感じますか。

【昼寝・仮眠をとる人ベース】



(n=1,880)

※全体の値を基準に降順並び替え

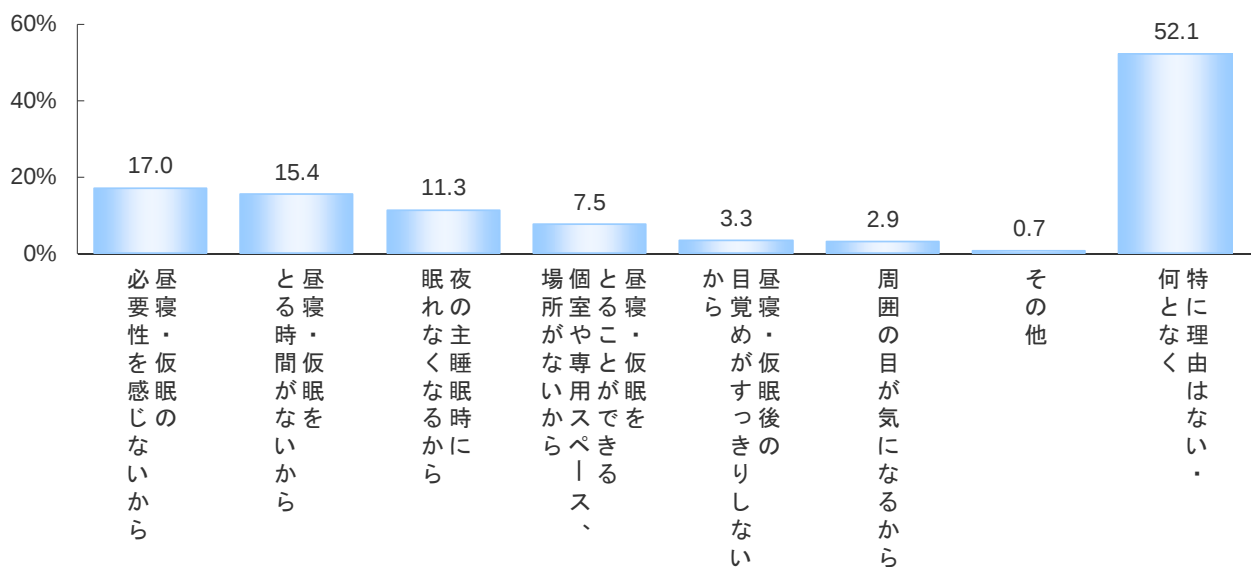
2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠をとらない理由

昼寝・仮眠をとらないと回答した人が挙げた、とらない理由としては「昼寝・仮眠の必要性を感じることがないから」が17.0%で最も高く、次いで「昼寝・仮眠をとる時間がないから」が15.4%、「夜の主睡眠時に眠れなくなるから」が11.3%と続く。

質問: あなたは、昼寝・仮眠をとらないとのことですが、その理由をお知らせください。

【昼寝・仮眠をとらない人ベース】



(n=1,120)

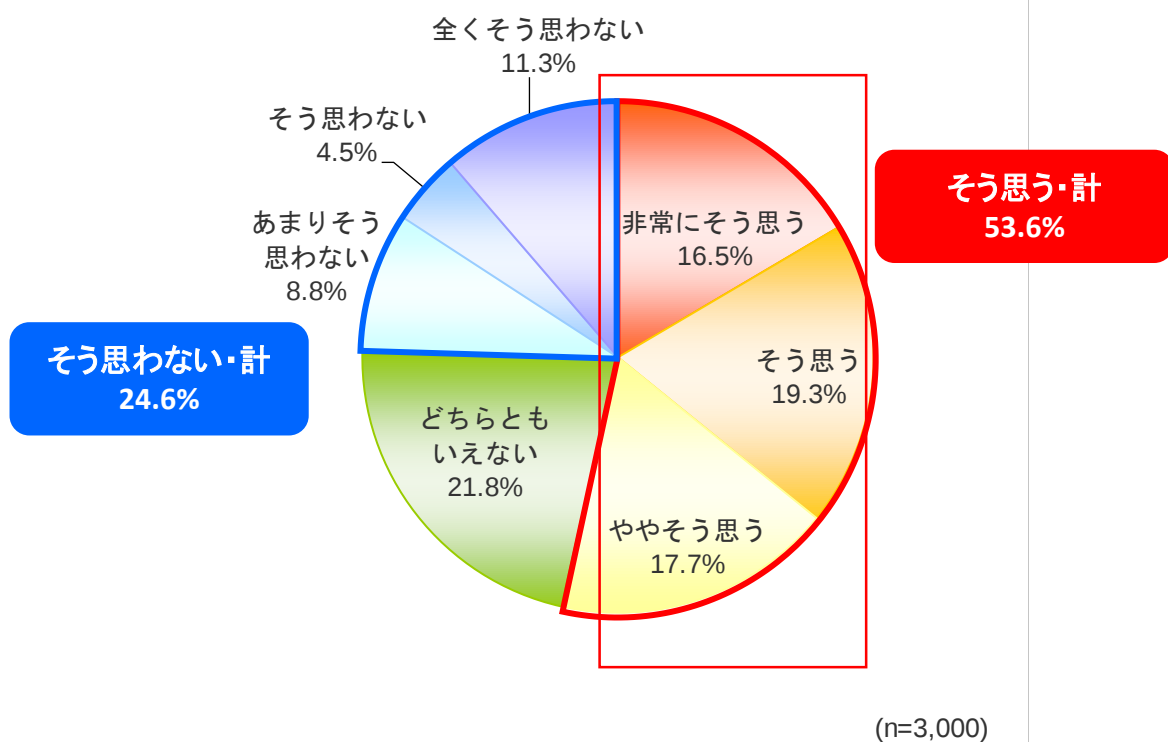
※全体の値を基準に降順並び替え

2-1 昼寝・仮眠の実態

昼寝・仮眠の意向

本調査に参加した3,000人に昼寝・仮眠をとりたいか意向を調査したところ、『そう思う・計』が53.6%と全体5割を超えている。一方、『そう思わない・計』は2割半ばに留まった。およそ半数以上の人が昼寝・仮眠をとりたいと思っていることがわかる。

質問：あなたは昼寝・仮眠をとりたいとお考えですか。



2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

残業時間と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソンの残業時間と昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、残業時間が「0～25時間」の人が77%を占めた。

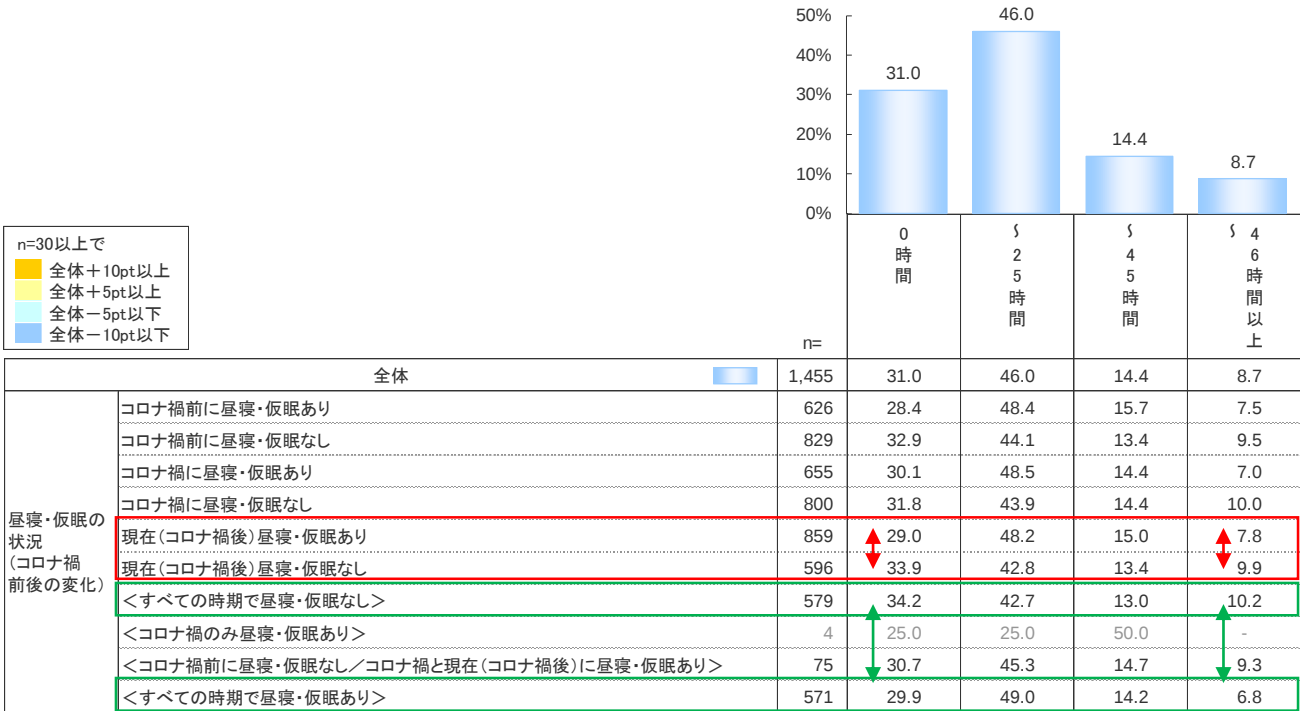
現在(コロナ禍後)において、残業時間ごとに比較したところ、残業時間が「0時間」の人では、「昼寝・仮眠あり」が29.0%、「昼寝・仮眠なし」が33.9%と4.9ポイントの差であった。また残業時間が「46時間以上～」の人では「昼寝・仮眠あり」が7.8%、「昼寝・仮眠なし」が9.9%と2.1ポイントの差であった。

すべての時期において、残業時間ごとに比較したところ、残業時間が「0時間」の人では、「昼寝・仮眠あり」が29.9%、「昼寝・仮眠なし」が34.2%と4.3ポイントの差であった。また残業時間が「46時間以上～」の人では「昼寝・仮眠あり」が6.8%、「昼寝・仮眠なし」が10.2%と3.4ポイントの差であった。

上記を含むいずれの時期、および残業時間で、昼寝・仮眠の有無に大きな差がないことから、残業時間と昼寝・仮眠の有無には関係がないことが推察される。

質問:あなたの月の平均残業時間はどのくらいですか。

【ビジネスパーソンベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

2-2 ビジネスパーソン勤務形態と昼寝・仮眠の実態

夜勤の有無と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソン夜勤と昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、「夜勤がある」人が12.9%であった。
 現在(コロナ禍後)では、「夜勤がある」人では、「昼寝・仮眠あり」(17.0%)が、「昼寝・仮眠なし」(7.0%)より10ポイント高い。
 すべての時期では、「夜勤がある」人では、「昼寝・仮眠あり」(16.6%)が、「昼寝・仮眠なし」(6.9%)より9.7ポイント高い。
 以上のように、夜勤がある人では昼寝・仮眠をとる割合が多い傾向が見られた。

質問:あなたの職種では夜勤の勤務体系がありますか。
 【ビジネスパーソンベース】

			(%)	
			夜勤がある	夜勤はない
全体		n=		
			12.9	87.1
昼寝・仮眠の状況 (コロナ禍前後の変化)	コロナ禍前に昼寝・仮眠あり	626	18.4	81.6
	コロナ禍前に昼寝・仮眠なし	829	8.8	91.2
	コロナ禍に昼寝・仮眠あり	655	16.0	84.0
	コロナ禍に昼寝・仮眠なし	800	10.4	89.6
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠あり	859	17.0	83.0
	現在(コロナ禍後)昼寝・仮眠なし	596	7.0	93.0
	<すべての時期で昼寝・仮眠なし>	579	6.9	93.1
	<コロナ禍のみ昼寝・仮眠あり>	4	0.0	100.0
	<コロナ禍前に昼寝・仮眠なし／コロナ禍と現在(コロナ禍後)に昼寝・仮眠あり>	75	13.3	86.7
	<すべての時期で昼寝・仮眠あり>	571	16.6	83.4

※n=30未満は参考値のため灰色。

2-2 ビジネスパーソンの勤務形態と昼寝・仮眠の実態

在宅ワークの有無と昼寝・仮眠の関係

ビジネスパーソンの在宅ワークと昼寝・仮眠の関係を調査した。全体では、『在宅ワーク・計』が29.3%であり、調査対象の3割程度の人が在宅ワークを行っている。

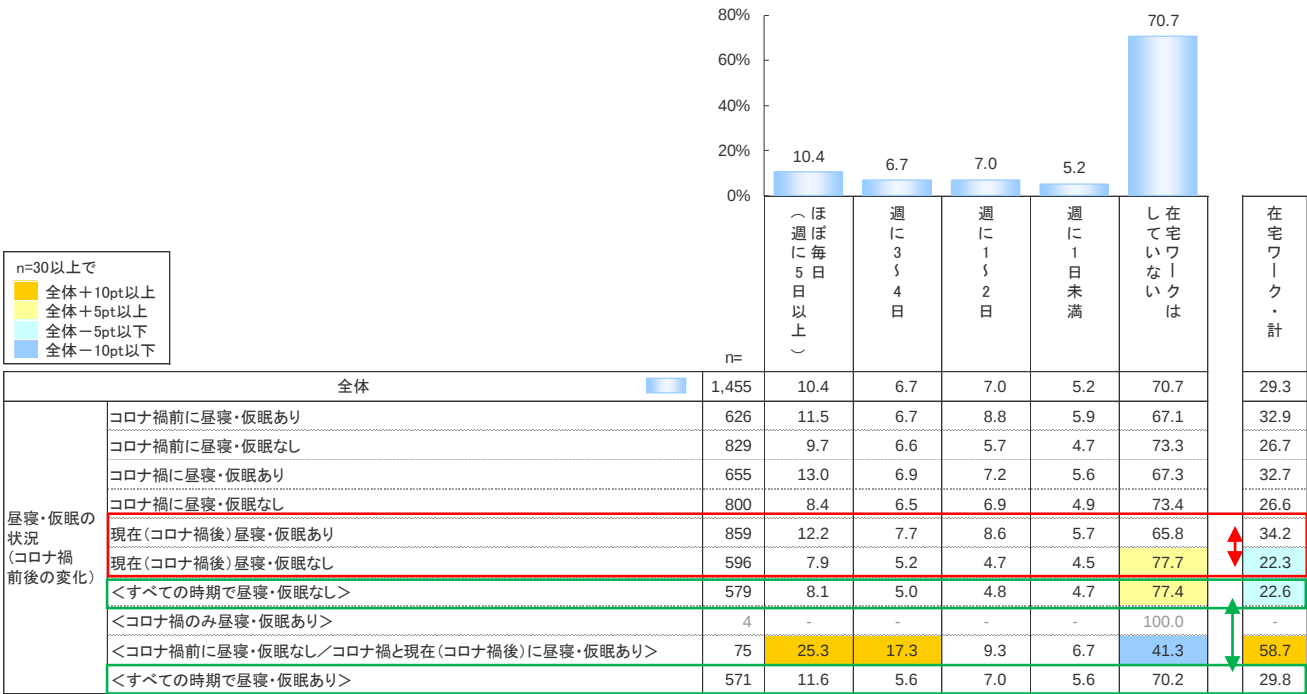
現在(コロナ禍後)では、『在宅ワーク・計』において、「昼寝・仮眠あり」(34.2%)が、「昼寝・仮眠なし」(22.3%)より11.9ポイント高い。

すべての時期では、『在宅ワーク・計』において、「昼寝・仮眠あり」(29.8%)が、「昼寝・仮眠なし」(22.6%)より7.2ポイント高い。

以上のように、在宅ワークを実施する人では昼寝・仮眠をとる傾向が見られた。

質問:あなたは現在、どのくらいの頻度で在宅ワークをしていますか。

【ビジネスパーソンベース】



睡眠白書 2023年

第 3 章 美容・健康と 睡眠に関する調査



日本睡眠科学研究所

Japan Research Laboratory of
Sleep Science

3-1 美容と睡眠

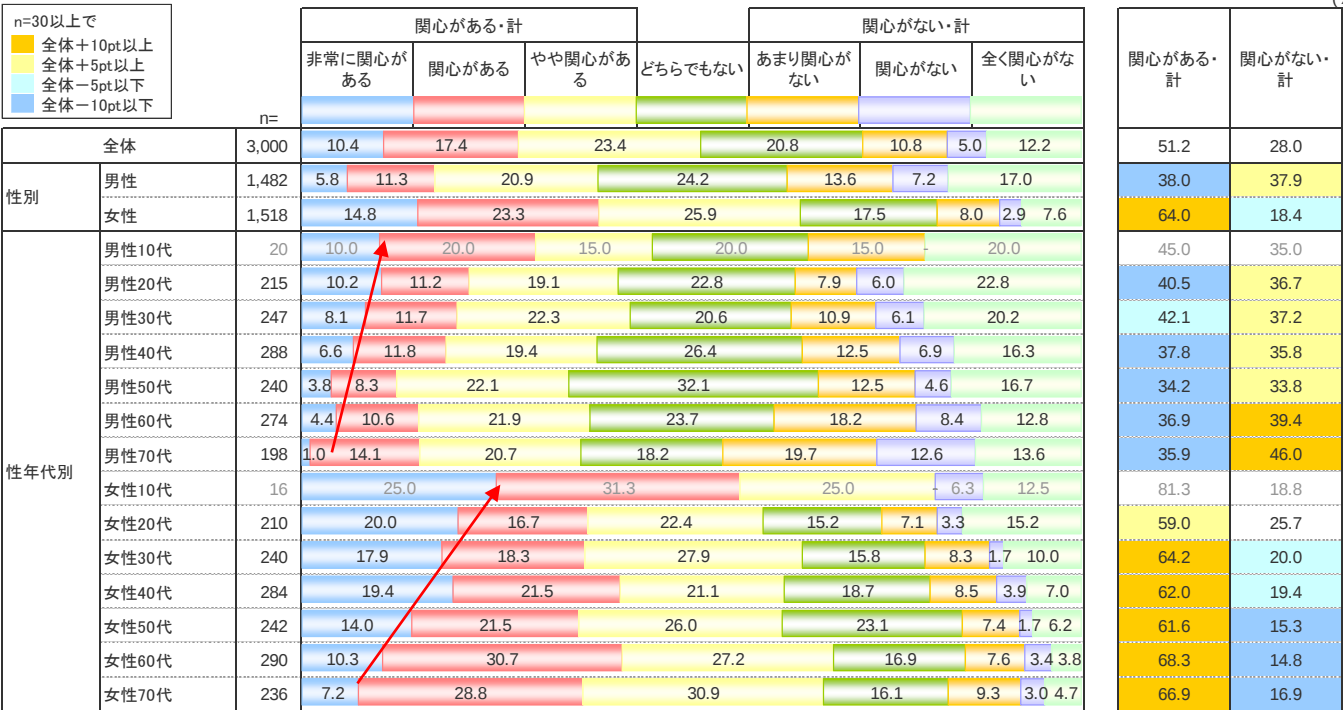
美容に関する関心度合い

美容に関する関心度合いについて、「非常に興味がある」と回答した人は全体のうち10.4%で、「非常に興味がある」「興味がある」「やや興味がある」を合計した「美容に興味がある・計」の割合は51.2%であった。

性別でみると、「非常に興味がある」と回答した人は男性で5.8%、女性で14.8%で、男性よりも女性の割合が高い。

性年代別でみると、男女ともに年齢が低くなるほど、「非常に興味がある」と回答した人の割合は高くなる傾向。（男性10代・女性10代はn=30未満のため参考値）

質問:あなたは、ご自身の美容(髪や肌、体型など)にどの程度関心がありますか。
あなたにあてはまるものをお知らせください。



3-1 美容と睡眠

睡眠時間と美意識の関係

平日と休日の睡眠時間と、美容に関する関心度合いの関係を調査した。

平日の睡眠時間について、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では「7～8時間未満」が29.1～32.8%と最も高い。また関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）でも、「7～8時間未満」が26.2～35.1%と最も高い。

休日の睡眠時間について、美容に関心がある層では7～9時間以上が7割半ば以上とボリュームゾーン。また関心がない層でも、7～9時間以上が7割以上とボリュームゾーン。

今回の調査では美容への関心度合いと平日・休日の睡眠時間との関係は見られなかった。

平日の睡眠時間と美意識の関係

			(%)					
			平日 (5時間未満)	平日 (5～6時間未満)	平日 (6～7時間未満)	平日 (7～8時間未満)	平日 (8～9時間未満)	平日 (9時間以上)
n=								
美容に関する 関心 度合い別	全体	3,000	4.3	9.4	22.0	29.6	16.2	18.5
	非常に関心がある	311	3.2	6.8	21.2	32.8	15.8	20.3
	関心がある	522	4.4	9.2	24.5	29.1	17.0	15.7
	やや関心がある	702	4.1	11.8	21.8	31.5	15.4	15.4
	どちらでもない	624	3.4	8.2	24.8	27.7	15.4	20.5
	あまり関心がない	323	5.0	10.8	22.0	28.5	17.3	16.4
	関心がない	151	4.0	9.9	22.5	35.1	11.3	17.2
	全く関心がない	367	6.3	7.6	14.4	26.2	19.6	25.9

休日の睡眠時間と美意識の関係

			(%)					
			休日 (5時間未満)	休日 (5～6時間未満)	休日 (6～7時間未満)	休日 (7～8時間未満)	休日 (8～9時間未満)	休日 (9時間以上)
n=								
美容に関する 関心 度合い別	全体	3,000	2.2	5.3	14.2	25.8	22.4	30.1
	非常に関心がある	311	1.6	4.8	10.0	24.4	21.2	37.9
	関心がある	522	2.3	5.0	16.5	24.7	23.4	28.2
	やや関心がある	702	1.3	6.4	13.4	28.2	23.8	26.9
	どちらでもない	624	1.9	3.7	15.9	24.4	23.2	30.9
	あまり関心がない	323	1.9	7.4	18.0	25.4	23.5	23.8
	関心がない	151	2.0	6.0	15.2	32.5	17.2	27.2
	全く関心がない	367	5.2	4.4	9.5	24.3	18.8	37.9

3-1 美容と睡眠

睡眠満足度と美意識の関係

美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では「満足している」が26.0～30.3%である一方、関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）の方が「満足している」が33.1～37.9%と比較的高い。美容に関心がある層では、関心がない層に比べて睡眠の質に不満がある傾向が見られた。

睡眠満足度（睡眠の質）と美意識の関係

			(%)			
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない
n=						
全体		3,000	31.2	43.5	17.7	7.6
美容に関する 関心 度合い別	非常に関心がある	311	26.0	37.0	23.5	13.5
	関心がある	522	30.3	43.5	19.9	6.3
	やや関心がある	702	26.6	51.9	17.9	3.6
	どちらでもない	624	33.2	46.3	16.3	4.2
	あまり関心がない	323	35.0	43.7	16.1	5.3
	関心がない	151	33.1	41.7	16.6	8.6
	全く関心がない	367	37.9	29.2	13.1	19.9

3-1 美容と睡眠

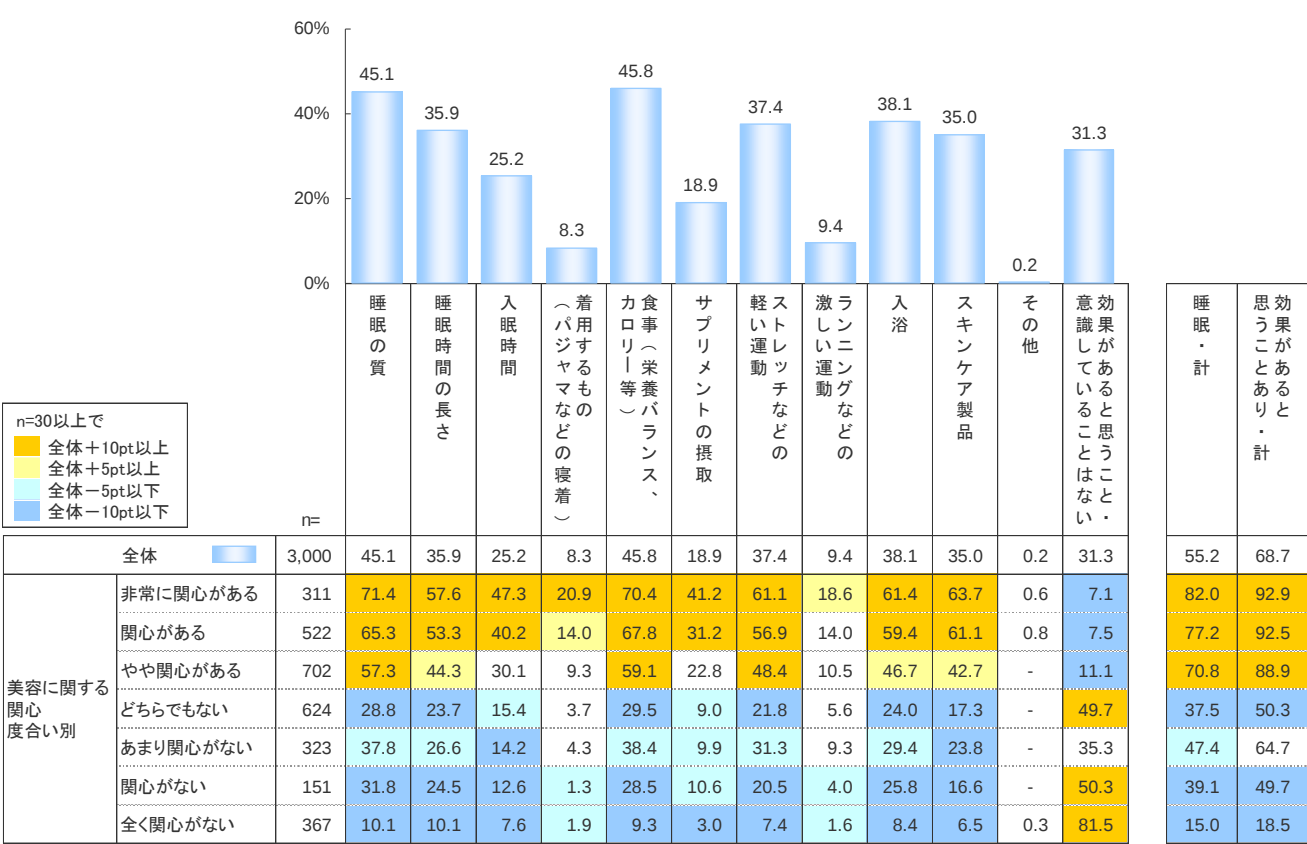
美容に効果があると思うこと

全体では『睡眠・計』が55.2%と、美容にとって睡眠は効果があると思っている人が5割半ばを超える。

美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では『睡眠・計』がいずれも7割を超えており、一方関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が1割半ば～5割弱に留まっており、美容への関心の有無により睡眠の効果の認識に大きな差が見られた。

また、美容に「非常に関心がある」層について項目間の順位をみると、「睡眠の質」が最も高く71.4%で、「食事」が70.4%と続く。美意識の高い層では、「睡眠の質」と「食事」が美容に効果があるものとして認識されている様子がうかがえる。

質問:美容に効果があると思うことについて、あなたのお考えにあてはまるものをお知らせください。



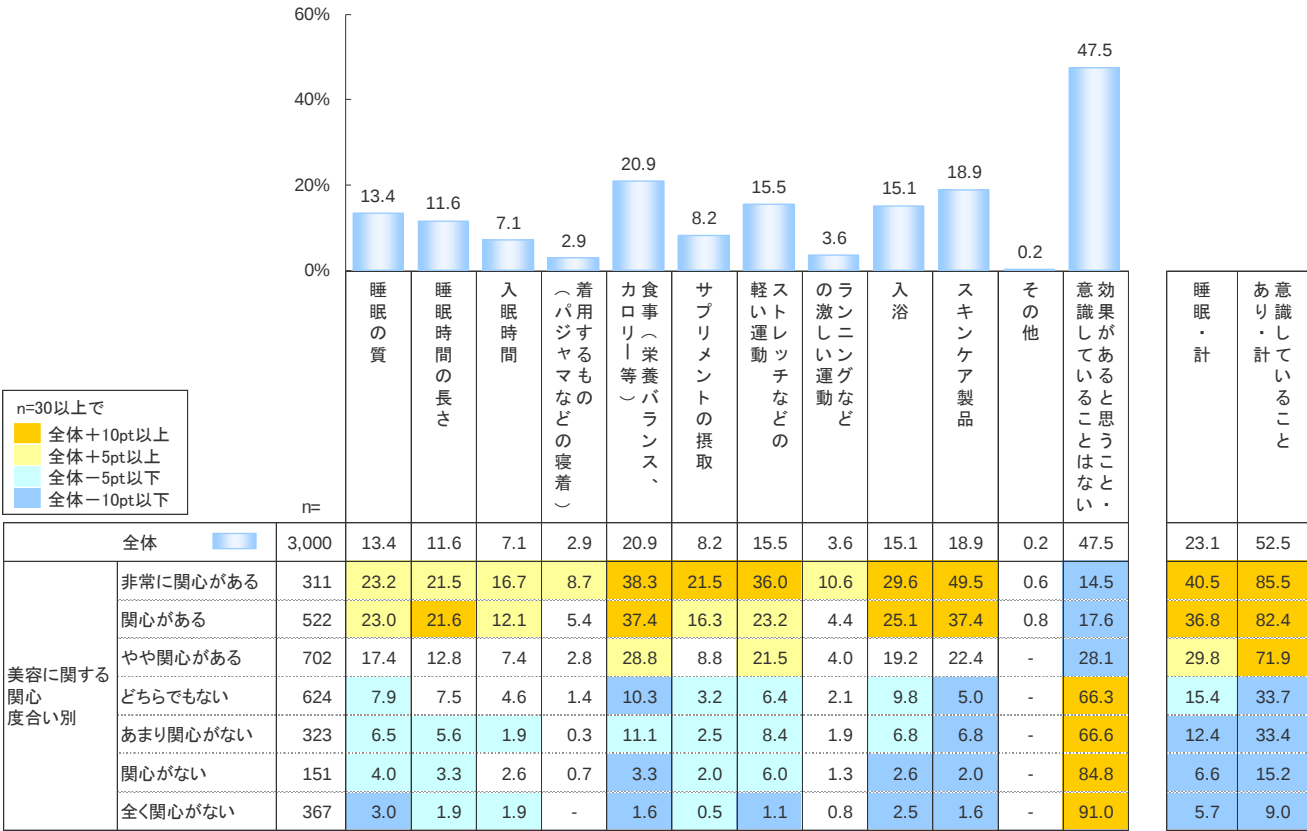
3-1 美容と睡眠

美容のために意識していること

全体では『睡眠・計』が23.1%と、美容のために睡眠を意識している人は2割程度であった。美容への関心度合い別にみると、美容に関心がある層（「非常に関心がある」、「関心がある」、「やや関心がある」）では『睡眠・計』が3割弱～4割である一方、関心がない層（「全く関心がない」、「関心がない」、「あまり関心がない」）では『睡眠・計』が1割程度に留まっており、美容への関心の有無により睡眠への意識に大きな差が見られた。

先述の通り、美容に睡眠は効果があると思っている人は、全体で5割半ば、美容に関心がある層で7割以上だったことを踏まえると、効果があると思っているが、実際に意識はできていない人がいるということが推察される。

質問: あなたご自身が美容のために実際に意識していることとして、あてはまるものをお知らせください。



3-1 美容と睡眠

よい睡眠のために使用しているアイテム

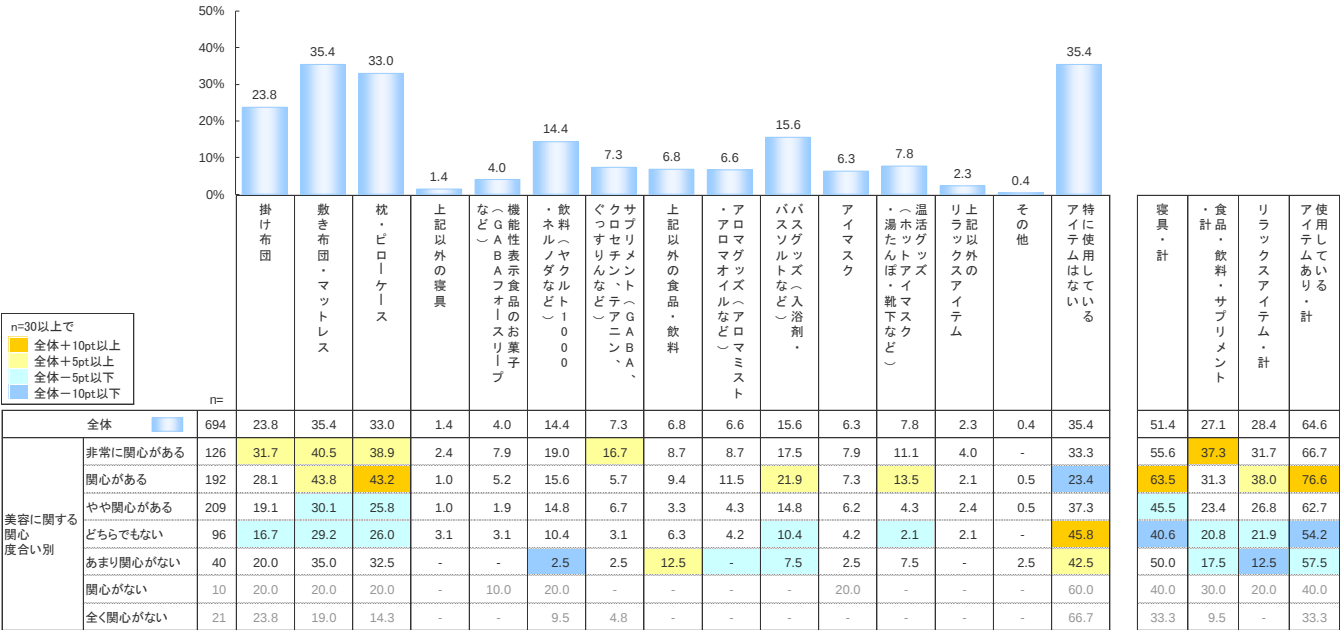
全体では、「敷き布団・マットレス」が35.4%と最も高く、次いで「枕・ピローケース」が33.0%、「掛け布団」が23.8%と続き、これらを含む『寝具・計』が全体の5割を占める。また「アロマグッズ」は6.6%、「アイマスク」は6.3%であった。

美容への関心度合い別にみると、「関心がある」では『寝具・計』が63.5%と、「あまり関心がない」(50.0%)との差が大きい。また「関心がある」では「アロマグッズ」は11.5%、「アイマスク」は7.3%である一方、「あまり関心がない」では「アロマグッズ」は回答者なし、「アイマスク」は2.5%であり、こちらも差が大きい。

美容への関心度合いにより、睡眠のために使用しているアイテムに違いが見られた。「関心がない」、「全く関心がない」はn=30未満のため参考値)

質問:睡眠の質を高めるため、また睡眠の時間を十分確保するために、使用しているアイテムをお知らせください。

【美容のために睡眠を意識している人ベース】



※n=30未満は参考値のため灰色。

3-1 美容と睡眠

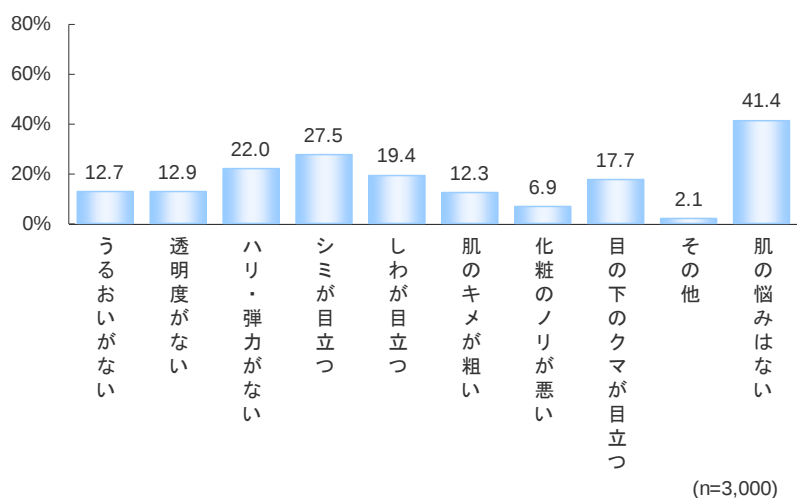
現在のお肌の悩みとよい睡眠をとった後のお肌の状態

現在のお肌の悩みとしては、「シミが目立つ」(27.5%)が最も高く、次いで「ハリ・弾力がない」(22.0%)、「しわが目立つ」(19.4%)、「目の下のクマが目立つ」(17.7%)と続く。

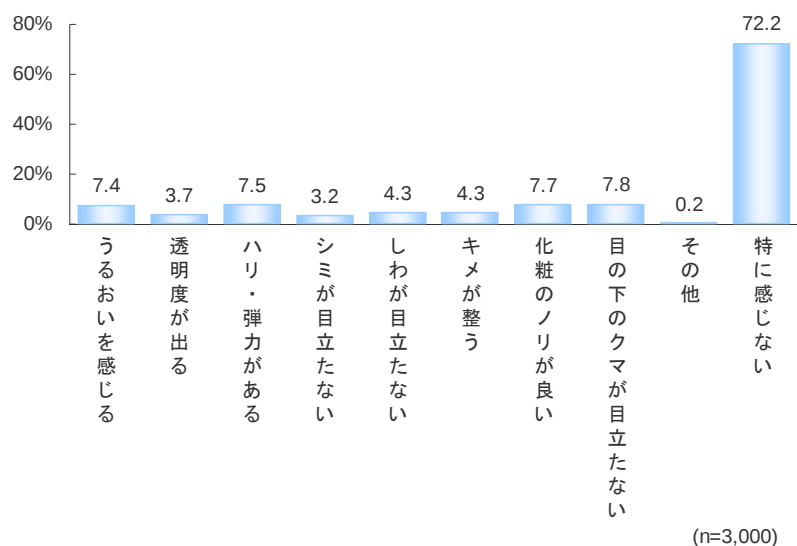
質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後では、「目の下のクマが目立たない」(7.8%)が最も高く、次いで「化粧のノリが良い」(7.7%)、「ハリ・弾力がある」(7.5%)と続く。

肌の悩みとして2割前後の人に挙げられた「ハリ・弾力がない」、「目の下のクマが目立つ」に対して、質の良い・十分な睡眠は改善効果があると感じられている。

質問: あなたご自身の肌のお悩みをお知らせください。



質問: 質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後、あなたご自身の肌に関して感じることであてはまるものをお知らせください。



3-2 ダイエット・肥満予防と睡眠

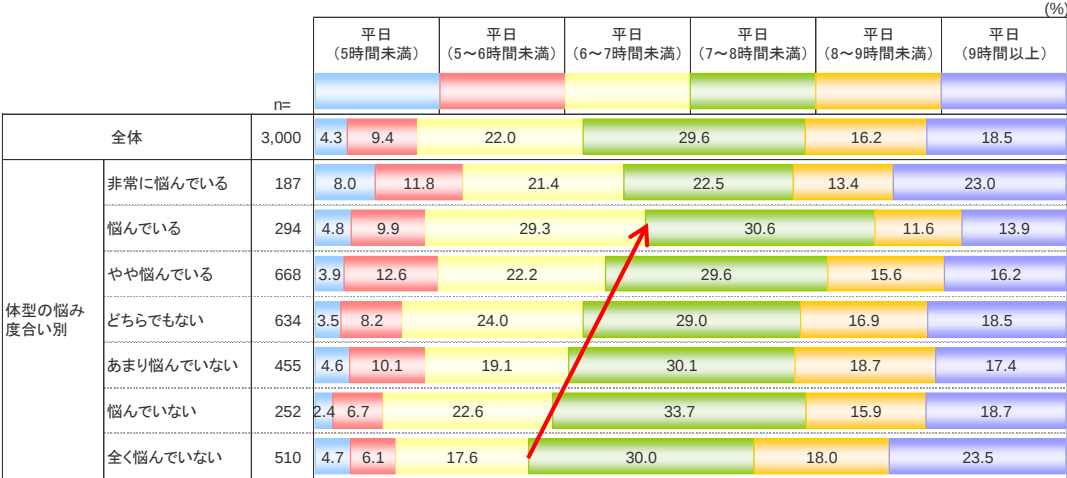
睡眠時間と体型に関する悩みの関係

平日と休日の睡眠時間と、体型に関する悩みの関係を調査した。

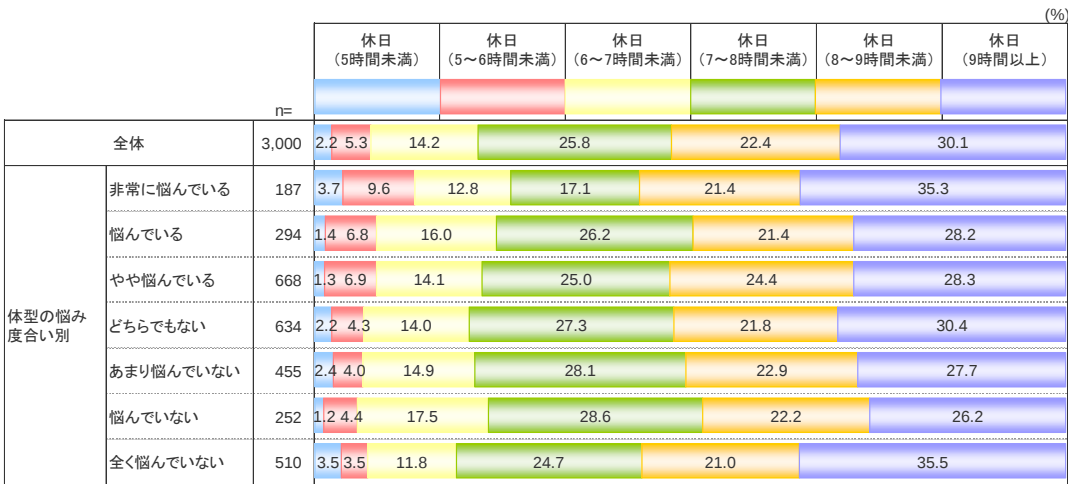
平日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別にみると、「全く悩んでいない」～「悩んでいる」層にかけて、「5時間未満」～「6～7時間未満」が増加しており(28.4%→44.0%)、体型に悩んでいる人ほど睡眠時間が短くなる傾向がみられた。

休日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別にみると、悩み度合いに関わらず「7～8時間未満」～「9時間以上」が7割以上とボリュームゾーン。

平日の睡眠時間と体型の悩みの関係



休日の睡眠時間と体型の悩みの関係



3-2 ダイエット・肥満予防と睡眠

睡眠満足度と体型に関する悩みの関係

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では「満足している」が16.0～20.8%である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では「満足している」が38.2～47.5%であり、体型に悩んでいる層では、悩んでいない層に比べて睡眠の質に不満がある傾向が見られた。

睡眠満足度（睡眠の質）と体型の悩みの関係

			(%)			
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない
n=						
全体		3,000	31.2	43.5	17.7	7.6
体型の悩み 度合い別	非常に悩んでいる	187	16.0	38.0	21.9	24.1
	悩んでいる	294	16.3	44.9	29.9	8.8
	やや悩んでいる	668	20.8	50.4	23.2	5.5
	どちらでもない	634	29.2	49.7	16.6	4.6
	あまり悩んでいない	455	38.2	46.8	12.7	2.2
	悩んでいない	252	46.4	39.3	9.9	4.4
	全く悩んでいない	510	47.5	27.3	11.4	13.9

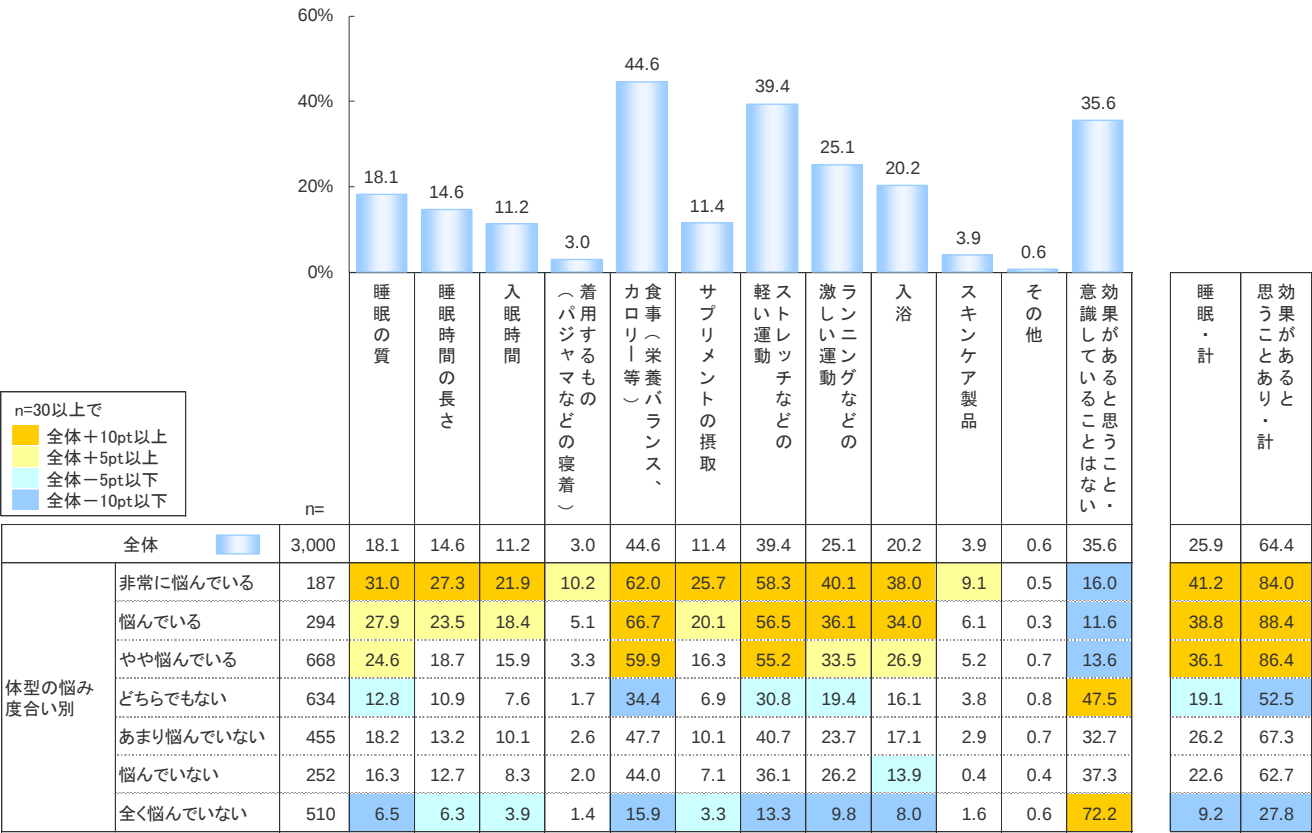
3-2 ダイエット・肥満予防と睡眠

ダイエット・肥満予防に効果があると思うこと

全体では『睡眠・計』が25.9%と、ダイエット・肥満予防にとって睡眠が効果があると思っている人は2割半ばであった。

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では『睡眠・計』が4割前後である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では『睡眠・計』が1割～2割半ばであり、体型に悩んでいる層と悩んでいない層では、睡眠の効果に対する認識に差が見られた。

質問： ダイエット・肥満予防に効果があると思うことについて、あなたのお考えにあてはまるものをお知らせください。



3-2 ダイエット・肥満予防と睡眠

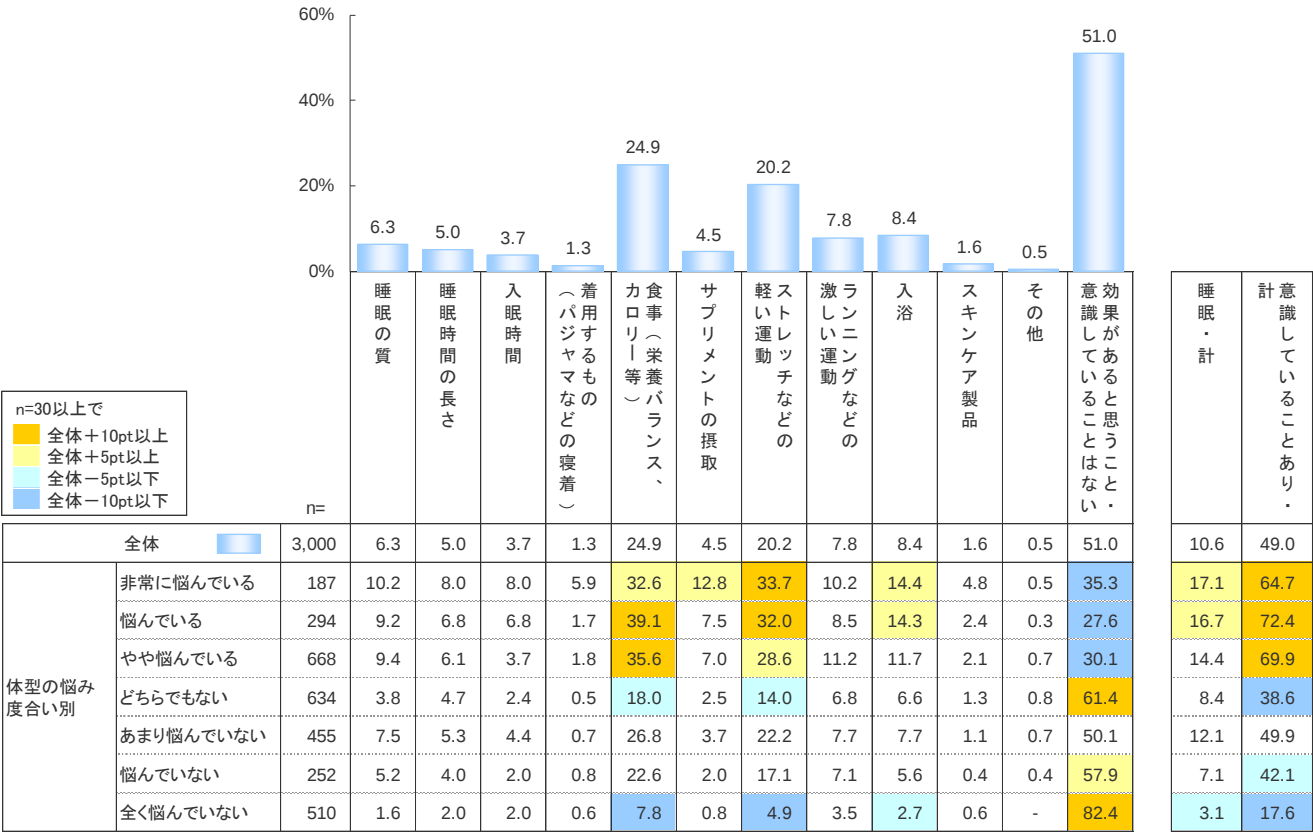
ダイエット・肥満予防のために意識していること

全体では『睡眠・計』が10.6 %と、ダイエット・肥満予防のために睡眠を意識している人は1割程度であった。

体型の悩み度合い別にみると、悩んでいる層（「非常に悩んでいる」、「悩んでいる」、「やや悩んでいる」）では『睡眠・計』が14.4%～17.1%である一方、悩んでいない層（「全く悩んでいない」、「悩んでいない」、「あまり悩んでいない」）では『睡眠・計』が3.1%～12.1%であり、体型に悩んでいる層では、悩んでいない層に比べて睡眠を意識していると推察される。

先述の通り、ダイエット・肥満予防に睡眠は効果があると思っている人は、全体で2割半ば、体型の悩みがある層で4割前後だったことを踏まえると、効果があると思っているが、実際に意識はできていない人がいるということが推察される。

質問： あなたご自身がダイエット・肥満予防のために実際に意識していることとして、あてはまるものをお知らせください。



更年期症状の有無

45歳～60歳の男女に対して、簡略更年期指数(更年期の症状の程度を判断する指標)により、更年期症状の有無を調査した。簡略更年期指数が0-25点(更年期症状について、異常なし)の人は59.8%、26-100点(更年期症状の疑いがある)人は40.2%の結果となった。

性年代別にみると、男性は60代から40代にかけて更年期症状を感じる人が増えており、女性は40代～60代のすべての年代において更年期症状を感じる人が4割程度の結果となった。

更年期症状の有無

			(%)	
			更年期症状なし (0-25点(異常なし))	更年期症状の疑いあり (26-100点(症状弱・中・強・非常に強))
n=				
全体		907	59.8	40.2
性別	男性	445	65.2	34.8
	女性	462	54.5	45.5
性年代別	男性40代	170	56.5	43.5
	男性50代	240	69.2	30.8
	男性60代	35	80.0	20.0
	女性40代	165	53.9	46.1
	女性50代	242	54.1	45.9
	女性60代	55	58.2	41.8

●簡略更年期指数(SMI)

更年期の症状の程度を判断する一つの指標です。10項目の症状について、それぞれ、強(毎日のように出現)・中(毎週みられる)・弱(症状として強くはないがある)・無(症状なし)で得点を付け(項目によって配点は異なる)、その合計点により自己評価をします。

10項目

- ①顔がほてる、②汗をかきやすい、③腰や手足が冷えやすい、④息切れ、動悸がする、⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い、⑥怒りやすく、すぐイライラする、⑦くよくよしたり、憂うつになることがある、⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある、⑨疲れやすい、⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある)

【診断基準】

- ・ 81～100点: 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。
- ・ 66～80点: 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- ・ 51～65点: 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- ・ 26～50点: 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- ・ 0～25点: 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

更年期症状の有無

45歳～60歳の男女に対して、簡略更年期指数(更年期の症状の程度を判断する指標)により、更年期症状の有無を調査した。簡略更年期指数が0-50点(更年期症状について、異常なし・症状弱)の人は85.3%、51-100点(更年期症状の疑いがある)人は14.7%の結果となった。

性年代別にみると、男女ともに40代で症状を強く感じる人が他の年代と比べて多い。

更年期症状の有無

			(%)	
			更年期症状ほぼなし (0-50点 (異常なし・症状弱))	更年期症状の疑いあり (51-100点(症状中・強・ 非常に強))
n=				
全体		907	85.3	14.7
性別	男性	445	88.8	11.2
	女性	462	82.0	18.0
性年代別	男性40代	170	84.1	15.9
	男性50代	240	91.7	8.3
	男性60代	35	91.4	8.6
	女性40代	165	78.8	21.2
	女性50代	242	83.9	16.1
	女性60代	55	83.6	16.4

●簡略更年期指数(SMI)

更年期の症状の程度を判断する一つの指標です。10項目の症状について、それぞれ、強(毎日のように出現)・中(毎週みられる)・弱(症状として強くはないがある)・無(症状なし)で得点を付け(項目によって配点は異なる)、その合計点により自己評価をします。

10項目

- ①顔がほてる、②汗をかきやすい、③腰や手足が冷えやすい、④息切れ、動悸がする、⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い、⑥怒りやすく、すぐイライラする、⑦くよくよしたり、憂うつになることがある、⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある、⑨疲れやすい、⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある)

【診断基準】

- ・ 81～100点: 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。
- ・ 66～80点: 長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- ・ 51～65点: 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- ・ 26～50点: 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- ・ 0～25点: 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

更年期症状の有無

45歳～60歳の男女に対して、簡略更年期指数(更年期の症状の程度を判断する指標)により、更年期症状の有無を調査した。簡略更年期指数が0-25点(更年期症状なし)の人は59.8%、26-50点の人は25.6%、51-65点の人は9.8%、66-80点の人は3.0%、81-100点の人は1.9%の結果となった。

性年代別にみると、男性は60代から40代にかけて症状を感じる人が少なくなっており、女性は40代～60代のすべての年代において症状を感じる人(症状・弱い～非常に強い)の合計が同程度の結果となった。

更年期症状の有無

								(%)
			0-25点 (症状なし)	26-50点 (症状・弱い)	51-65点 (症状・中程度)	66-80点 (症状・強い)	81-100点 (症状・非常に強い)	
n=								
全体			907	59.8		25.6	9.8	3.0 1.9
性別	男性	445		65.2		23.6	7.9	1.8 1.6
	女性	462		54.5		27.5	11.7	4.1 2.2
性年代別	男性40代	170		56.5		27.6	11.2	2.4 2.4
	男性50代	240		69.2		22.5	5.8	1.3 1.3
	男性60代	35		80.0		11.4	5.7	2.9
	女性40代	165		53.9		24.8	13.3	4.8 3.0
	女性50代	242		54.1		29.8	9.5	4.5 2.1
	女性60代	55		58.2		25.5	16.4	-

●簡略更年期指数(SMI)

更年期の症状の程度を判断する一つの指標です。10項目の症状について、それぞれ、強(毎日のように出現)・中(毎週みられる)・弱(症状として強くはないがある)・無(症状なし)で得点を付け(項目によって配点は異なる)、その合計点により自己評価をします。

10項目

- ①顔がほてる、②汗をかきやすい、③腰や手足が冷えやすい、④息切れ、動悸がする、⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い、⑥怒りやすく、すぐイライラする、⑦くよくよしたり、憂うつになることがある、⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある、⑨疲れやすい、⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある)

【診断基準】

- ・81～100点:各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。
- ・66～80点:長期間(半年以上)の計画的な治療が必要でしょう。
- ・51～65点:医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。
- ・26～50点:食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。
- ・0～25点:上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていいでしょう。

各更年期症状の程度

45歳～60歳の男女に対して、各更年期症状の強さの程度を調査した。（「強」「中」「弱」「無」で各症状の程度を聴取）
 感じている人が多い症状（「症状あり・計」）は、「疲れやすい」（62.3%）、「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」（57.7%）、「汗をかきやすい」（50.9%）がトップ3の結果となった。

質問： あなたご自身の更年期症状についてお伺いします。
 それぞれの症状についてあなたご自身にあてはまる程度をお知らせください。

		症状あり(強/中/弱)・計				症状あり(強/中/弱)・計	症状なし(無)
		強(毎日のように出現)	中(毎週みられる)	弱(症状として強くはないがある)	無(症状はない)		
n=							
顔がほてる	907	4.7	5.7	15.9	73.6	26.4	73.6
汗をかきやすい	907	13.5	16.3	21.2	49.1	50.9	49.1
腰や手足が冷えやすい	907	6.5	7.9	21.8	63.7	36.3	63.7
息切れ、動悸がする	907	3.2	6.9	19.4	70.5	29.5	70.5
寝つきが悪い、または眠りが浅い	907	10.9	17.0	20.4	51.7	48.3	51.7
怒りやすく、すぐイライラする	907	6.1	12.9	25.0	56.0	44.0	56.0
くよくよしたり、憂うつになることがある	907	6.1	10.9	23.6	59.4	40.6	59.4
頭痛、めまい、吐き気がよくある	907	2.8	9.6	23.9	63.7	36.3	63.7
疲れやすい	907	12.8	20.1	29.4	37.7	62.3	37.7
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	907	15.1	17.4	25.1	42.3	57.7	42.3

睡眠時間と更年期症状の関係

平日と休日の睡眠時間と、更年期症状の関係を調査した。

平日の睡眠時間について、更年期症状の程度別にみると、「症状なし」、「症状・弱い」、「症状・中程度」において「6～7時間未満」～「7～8時間未満」が計5割超えでボリュームゾーン。

休日の睡眠時間について、更年期症状の程度別にみると、「症状なし」～「症状・中程度」にかけて、「8～9時間未満」～「9時間以上」層で増加傾向(43.3%→52.8%)。
(「症状・強い」、「症状・非常に強い」は参考値。)

平日の睡眠時間と更年期症状の関係

			(%)						
			平日 (5時間未満)	平日 (5～6時間未満)	平日 (6～7時間未満)	平日 (7～8時間未満)	平日 (8～9時間未満)	平日 (9時間以上)	
			n=						
全体			3,000	4.3	9.4	22.0	29.6	16.2	18.5
簡略 更年期指数	0～25点(症状なし)	542	6.5	10.9	27.3	31.9	10.7	12.7	
	26～50点(症状・弱い)	232	6.0	15.5	28.0	29.3	9.5	11.6	
	51～65点(症状・中程度)	89	4.5	7.9	29.2	22.5	12.4	23.6	
	66～80点(症状・強い)	27	7.4	14.8	40.7	14.8	14.8	7.4	
	81～100点(症状・非常に強い)	17	11.8	11.8	17.6	11.8	17.6	29.4	

※n=30未満は参考値のため灰色。

休日の睡眠時間と更年期症状の関係

			(%)						
			休日 (5時間未満)	休日 (5～6時間未満)	休日 (6～7時間未満)	休日 (7～8時間未満)	休日 (8～9時間未満)	休日 (9時間以上)	
全体			n=						
			3,000	2.2	5.3	14.2	25.8	22.4	30.1
簡略 更年期指数	0～25点 (症状なし)	542	2.6	6.5	16.8	30.8	20.8	22.5	
	26～50点 (症状・弱い)	232	1.3	8.2	16.8	24.6	23.7	25.4	
	51～65点 (症状・中程度)	89	1.1	2.2	20.2	23.6	20.2	32.6	
	66～80点 (症状・強い)	27	7.4	11.1	14.8	25.9	29.6	11.1	
	81～100点 (症状・非常に強い)	17	0.0	5.9	29.4	17.6	11.8	35.3	

※n=30未満は参考値のため灰色。

3-3 更年期症状・月経前症候群(PMS)と睡眠

睡眠満足度と更年期症状の関係

更年期症状の程度別にみると、「症状なし」では「満足している」が43.9%と、症状がある層（「症状・弱い」、「症状・中程度」各12.1%、10.1%）との差が大きい。
更年期の症状がある層では、症状がない層に比べて睡眠の質に不満が高まる傾向が見られた。

睡眠満足度(睡眠の質)と更年期症状の関係

			(%)			
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない
n=						
全体		3,000	31.2	43.5	17.7	7.6
簡略 更年期指数	0－25点(症状なし)	542	43.9	41.5	10.9	3.7
	26－50点(症状・弱い)	232	12.1	48.7	31.5	7.8
	51－65点(症状・中程度)	89	10.1	38.2	33.7	18.0
	66－80点(症状・強い)	27	0.0	33.3	40.7	25.9
	81－100点(症状・非常に強い)	17	0.0	17.6	47.1	35.3

※n=30未満は参考値のため灰色。

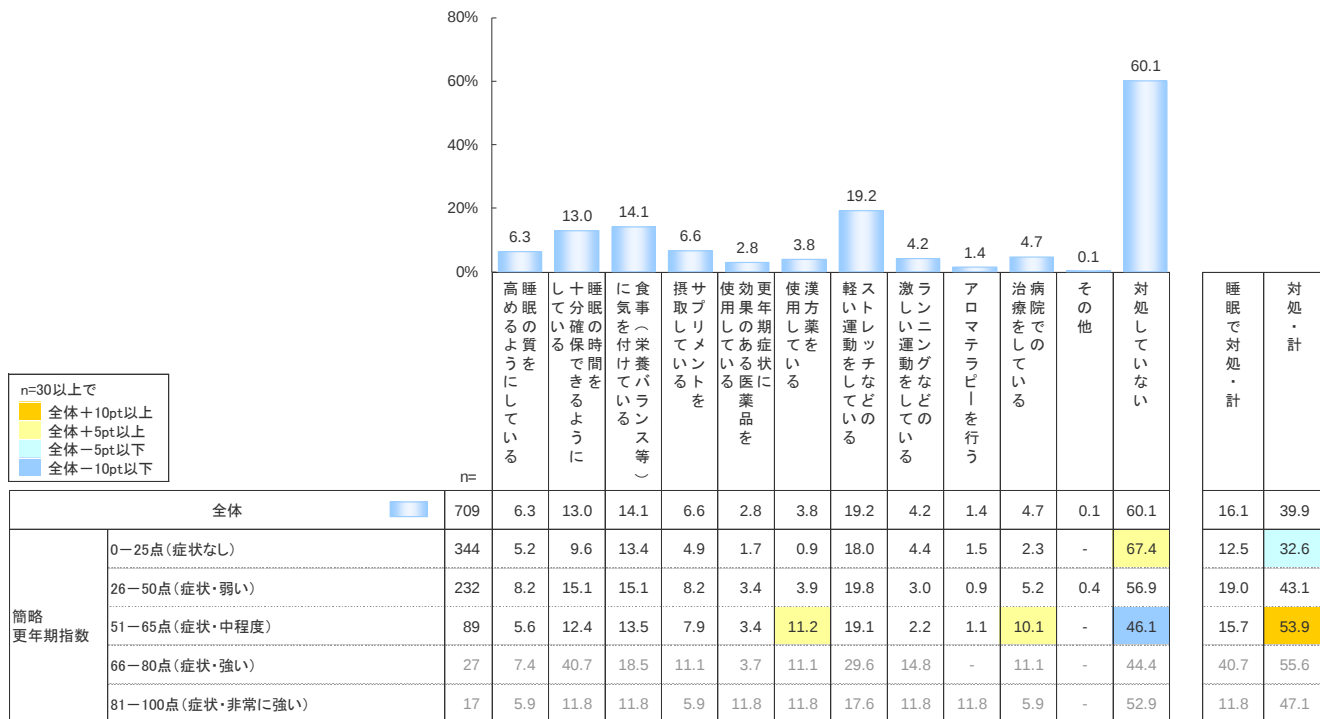
3-3 更年期症状・月経前症候群(PMS)と睡眠

更年期症状に対する対処法

対処法として挙げられたことは、全体では「ストレッチなどの軽い運動をしている」が19.2%で最も高く、次いで「食事(栄養バランス等)に気を付けている」が14.1%、「睡眠の時間を十分確保できるようにしている」が13.0%と続く。『睡眠で対処・計』が16.1%と、更年期症状に対して睡眠によって対処している人は全体の1割半ばであった。

更年期症状の程度別にみると、「症状なし」では『睡眠で対処・計』が12.5%であり、症状がある層(「症状・弱い」、「症状・中程度」各19.0%、15.7%)と大きな差は見られない。

質問：あなたは更年期の症状に対し、何かしらの対処をしていますか。



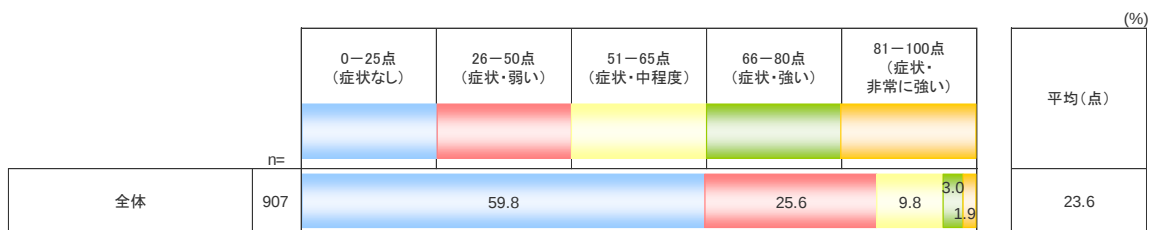
※n=30未満は参考値のため灰色。

更年期症状の感じ方(現状・よい睡眠の後)

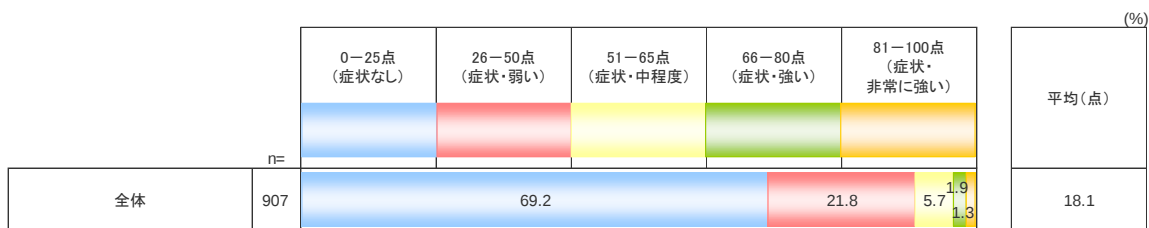
簡略更年期指数は、現状では「症状なし」が59.8%で最も高く、次いで「症状・弱い」が25.6%、「症状・中程度」が9.8%と続く。

質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後では、「症状なし」(69.2%)が増加し、「症状・弱い」(21.8%)、「症状・中程度」(5.7%)が減少している。睡眠によってそれぞれの状態から改善を感じられたと推察される。

簡略更年期指数(現状)



簡略更年期指数(よい睡眠後)



睡眠時間とPMS(月経前症候群)の関係

平日と休日の睡眠時間とPMSに関する悩みの関係を調査した。

平日の睡眠時間について、『症状あり・計』では「5～6時間未満」が11.5%と、「特になし・症状は出ない」(7.6%)と比べて高く、また「7～8時間未満」が27.4%と、「特になし・症状は出ない」(31.6%)と比べて低い。

休日の睡眠時間について、『症状あり・計』では「8～9時間未満」、「9時間以上」の合計が59.7%と、「特になし・症状は出ない」(51.6%)と比べて高い。

平日の睡眠時間とPMSの関係

			(%)						
			平日 (5時間未満)	平日 (5～6時間未満)	平日 (6～7時間未満)	平日 (7～8時間未満)	平日 (8～9時間未満)	平日 (9時間以上)	
n=									
全体			3,000	4.3	9.4	22.0	29.6	16.2	18.5
PMSに関する 悩み別	頭痛	156	4.5	12.8	21.8	23.7	18.6	18.6	
	むくみ	121	8.3	8.3	19.8	30.6	18.2	14.9	
	めまい・動悸	64	3.1	10.9	15.6	26.6	23.4	20.3	
	不眠	47	0.0	17.0	23.4	23.4	14.9	21.3	
	眠くなる	204	3.4	13.2	22.1	31.9	14.7	14.7	
	微熱	36	8.3	16.7	11.1	25.0	11.1	27.8	
	肌荒れ	142	4.2	7.7	24.6	27.5	18.3	17.6	
	だるさ・疲れ	229	4.4	9.6	21.4	29.7	17.0	17.9	
	胸が張る	150	5.3	11.3	22.0	35.3	15.3	10.7	
	下腹部痛	191	3.7	11.0	23.0	32.5	14.7	15.2	
	おなかが張る	137	3.6	13.9	21.9	29.2	14.6	16.8	
	太る・体重増加	145	4.1	9.0	27.6	27.6	11.7	20.0	
	便秘	145	3.4	17.2	19.3	27.6	11.0	21.4	
	イライラする	272	4.4	12.1	22.1	25.4	20.6	15.4	
	情緒不安定になる	180	2.8	8.9	23.3	30.6	21.1	13.3	
	不安を感じる	111	1.8	9.0	22.5	27.0	21.6	18.0	
	食欲が増す	195	4.6	10.8	24.1	26.7	17.9	15.9	
	衝動買いが増える	29	6.9	6.9	27.6	20.7	17.2	20.7	
	その他	29	3.4	13.8	34.5	20.7	10.3	17.2	
	特になし・症状は出ない	908	4.7	7.6	20.9	31.6	15.4	19.7	
	症状あり・計	610	3.1	11.5	21.5	27.4	17.4	19.2	

※n=30未満は参考値のため灰色

※n=30未満は参考値のため灰色。

休日の睡眠時間とPMSの関係

			(%)					
			休日 (5時間未満)	休日 (5～6時間未満)	休日 (6～7時間未満)	休日 (7～8時間未満)	休日 (8～9時間未満)	休日 (9時間以上)
n=								
全体			3,000	2.2 5.3	14.2	25.8	22.4	30.1
PMSに関する 悩み別	頭痛	156	1.3 7.7	10.3	19.9	25.0	35.9	
	むくみ	121	4.1 4.1	9.9	20.7	23.1	38.0	
	めまい・動悸	64	0.0 4.7	9.4	18.8	28.1	39.1	
	不眠	47	2.1 10.6	17.0	12.8	14.9	42.6	
	眠くなる	204	1.5 6.4	7.4	25.0	26.5	33.3	
	微熱	36	5.6 0.0	11.1	22.2	19.4	41.7	
	肌荒れ	142	1.4 4.9	8.5	15.5	28.9	40.8	
	だるさ・疲れ	229	2.6 6.1	9.6	17.9	25.8	38.0	
	胸が張る	150	2.0 5.3	8.0	27.3	28.7	28.7	
	下腹部痛	191	1.0 5.2	12.6	27.7	26.2	27.2	
	おなかが張る	137	1.5 5.1	9.5	22.6	21.9	39.4	
	太る・体重増加	145	3.4 5.5	8.3	21.4	25.5	35.9	
	便秘	145	1.4 9.0	8.3	20.0	21.4	40.0	
	イライラする	272	2.2 5.9	9.2	21.0	27.2	34.6	
	情緒不安定になる	180	1.7 5.6	10.6	19.4	24.4	38.3	
	不安を感じる	111	0.9 8.1	8.1	12.6	29.7	40.5	
	食欲が増す	195	3.1 5.1	7.7	21.5	26.2	36.4	
	衝動買いが増える	29	0.0 3.4	13.8	17.2	24.1	41.4	
	その他	29	3.4 10.3	24.1	24.1	24.1	13.8	
	特になし・症状は出ない	908	1.8 4.3	14.9	27.5	21.6	30.0	
	症状あり・計	610	1.6 5.6	10.7	22.5	24.9	34.8	

※n=30未満は参考値のため灰色。

3-3 更年期症状・月経前症候群(PMS)と睡眠

睡眠満足度とPMS(月経前症候群)の関係

PMSに関する悩み別にみると、「特になし・症状は出ない」人では「満足している」が38.0%と、『症状あり・計』(20.0%)との差が大きい。
PMSの悩みがある層では、悩みがない層に比べて睡眠の質に不満がある傾向が見られた。

睡眠満足度(睡眠の質)とPMSの関係

			(%)				
			満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない	
n=							
全体			3,000	31.2	43.5	17.7	7.6
PMSに関する 悩み別	頭痛	156	19.9	46.2	24.4	9.6	
	むくみ	121	12.4	48.8	26.4	12.4	
	めまい・動悸	64	12.5	35.9	34.4	17.2	
	不眠	47	4.3	36.2	27.7	31.9	
	眠くなる	204	14.7	48.0	27.0	10.3	
	微熱	36	11.1	55.6	19.4	13.9	
	肌荒れ	142	20.4	46.5	24.6	8.5	
	だるさ・疲れ	229	15.7	45.9	27.9	10.5	
	胸が張る	150	11.3	52.0	28.7	8.0	
	下腹部痛	191	14.1	52.9	26.2	6.8	
	おなかが張る	137	16.8	48.2	26.3	8.8	
	太る・体重増加	145	13.8	43.4	27.6	15.2	
	便秘	145	16.6	46.9	26.9	9.7	
	イライラする	272	16.2	49.6	26.1	8.1	
	情緒不安定になる	180	16.1	48.9	25.6	9.4	
	不安を感じる	111	6.3	48.6	30.6	14.4	
	食欲が増す	195	20.0	49.2	22.1	8.7	
	衝動買いが増える	29	3.4	58.6	20.7	17.2	
	その他	29	34.5	41.4	20.7	3.4	
	特になし・症状は出ない	908	38.0	39.1	14.6	8.3	
	症状あり・計	610	20.0	48.0	23.9	8.0	

※n=30未満は参考値のため灰色。

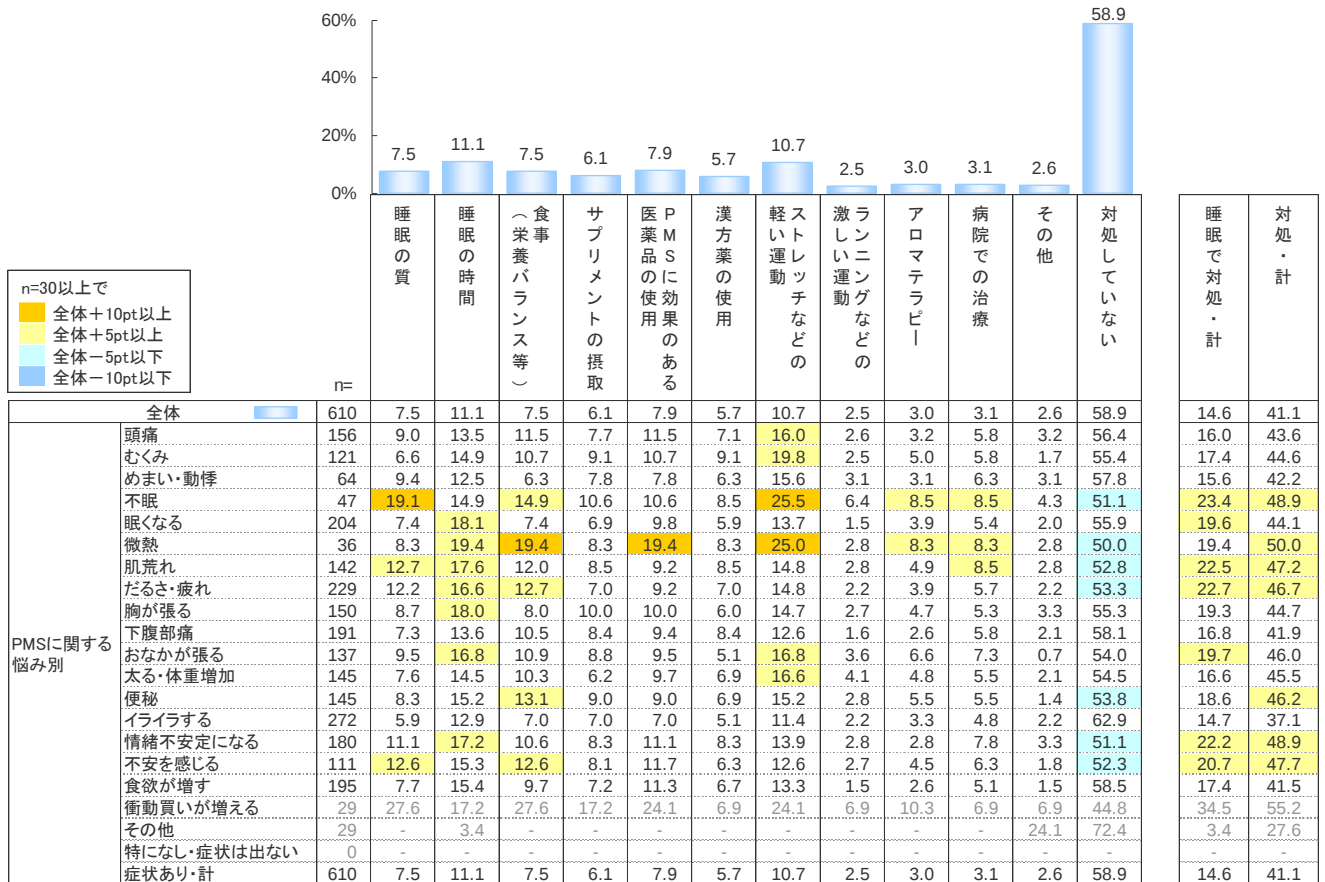
3-3 更年期症状・月経前症候群(PMS)と睡眠

PMSの症状に対する対処法

対処法として挙げられたことは、『睡眠で対処・計』が14.6%と、PMSの悩みに対して睡眠によって対処している人は全体の1割半ばであった。

PMSに関する悩み別にみると、「不眠」(23.4%)、「肌荒れ」、「だるさ・疲れ」といった身体的な悩み(各22.5%、22.7%)、「情緒不安定になる」、「不安を感じる」といった精神的な悩み(各22.2%、20.7%)を感じている人が、他の悩みの層に比べて2割を超える高い割合で睡眠によって対処している。

質問：あなたはPMSの症状に対し、何かしらの対処をしていますか。

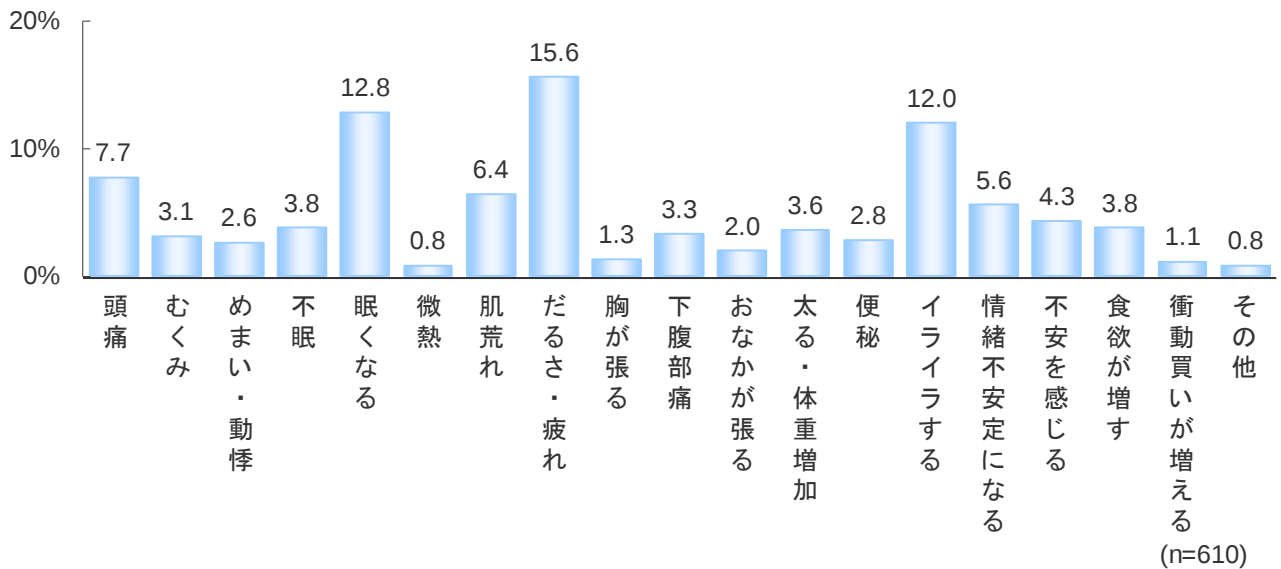


※n=30未満は参考値のため灰色。

PMSの感じ方(よい睡眠の後)

PMSについて、質の良い睡眠・十分な時間の睡眠をとった後で症状が軽くなると感じるものを調査したところ、「だるさ・疲れ」が15.6%で最も高く、次いで「眠くなる」が12.8%、「イライラする」が12.0%と続く。

良い質の睡眠・十分な睡眠をとった後に「軽くなる」と感じるPMSの症状
【いずれかのPMSを感じる人ベース】



日本睡眠科学研究所

野々村 琢人
辻子 直樹
櫻井 光康
島田 紗樹
安藤 翠
青木 真理

[分析協力]
森 優奈

[調査協力]
株式会社 クロス・マーケティング

[発行]
発行日 2023年9月3日
発行所 西川株式会社
編集所 日本睡眠科学研究所