

不眠症大国日本 約半数の人が「不眠症の疑いあり」

1万人の睡眠事情を調査した「東京西川 睡眠白書2018」を初公開

＜東京西川 睡眠白書 2018 より～抜粋～＞

- ①国際基準に照らして、49.3%の人に「不眠症の疑いあり」
- ②睡眠の質を悪くする要因は「肉体的な疲労」よりも「精神的な疲労」
- ③眠りを阻害する悩み1位は「将来への不安」、次いで「健康」「金銭」
- ④「睡眠」は重要と分かっているながら改善出来ていない習慣の筆頭格
- ⑤睡眠の質が良いほど夫婦仲も良い……睡眠と夫婦仲の相関関係

東京西川では、社内研究機関である「日本睡眠科学研究所」監修のもと、9月3日の「睡眠の日」に合わせ、1万人の睡眠事情を調査した「東京西川 睡眠白書 2018」を発表致します。昨今の「働き方改革」推進や長時間労働の見直しにより、日本でもようやく「休息のあり方」に目が向けられるようになってきました。当社は452年前に創業、長年にわたり寝具を販売してきた歴史から、「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」と捉えております。今回、「日本人の睡眠実態」についていまだ一度詳細に把握し、結果を公表することが、より多くの人の健康に寄与すると考え、白書の発行に至りました。この取り組みは今回が初となりますが、継続的に日本人の「眠り」を観察し、改善への示唆を提示するため、今後定期的に公表していく予定です。

■調査方法

調査手法: WEB パネル調査

調査対象者: 日本全国に居住する 18～79 歳男女

回収サンプル数: 事前調査対象 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 ※事前調査 1 万人のうち、性年代別人口構成比に合わせて聴取

調査期間: 2018 年 7 月 4 日～7 月 9 日

調査会社: 株式会社クロス・マーケティング

■「東京西川 睡眠白書 2018」の全文公開について

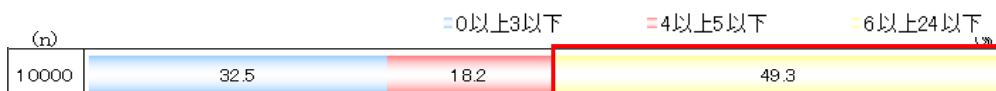
9月3日(月) 8:00 より、下記サイトにて、どなたでも全文を閲覧いただけます。

<https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/hakusyo.pdf>

①国際基準に照らして、49.3%の人に「不眠症の疑いあり」

世界保健機関(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症判定法「アテネ不眠尺度」の基準に則り、被験者の「不眠症の疑い」について聴取したところ、49.3%の人が「不眠症の疑いあり」という結果となった。

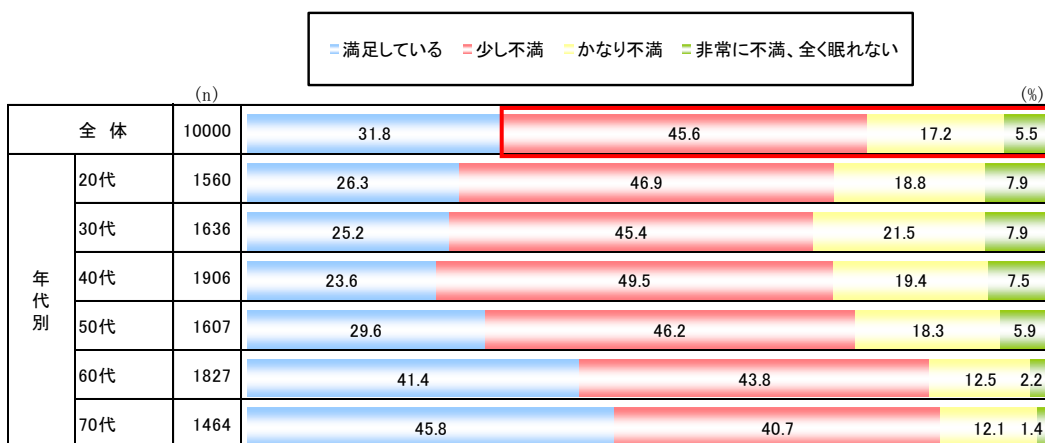
＜アテネの不眠尺度による「不眠症の疑いあり」の人の割合(6 点以上が該当)＞



■約 7 割の人が「自分の睡眠に不満がある」と回答

睡眠の質についての満足度を問うたところ、「満足」と答えたのはわずか 3 割に留まった。年代別に見ると、最も不満が多かったのは男女ともに 40 代が最も多かった。働き盛りの世代や子育て世代が満足な睡眠を得られていない実態が明らかになった。

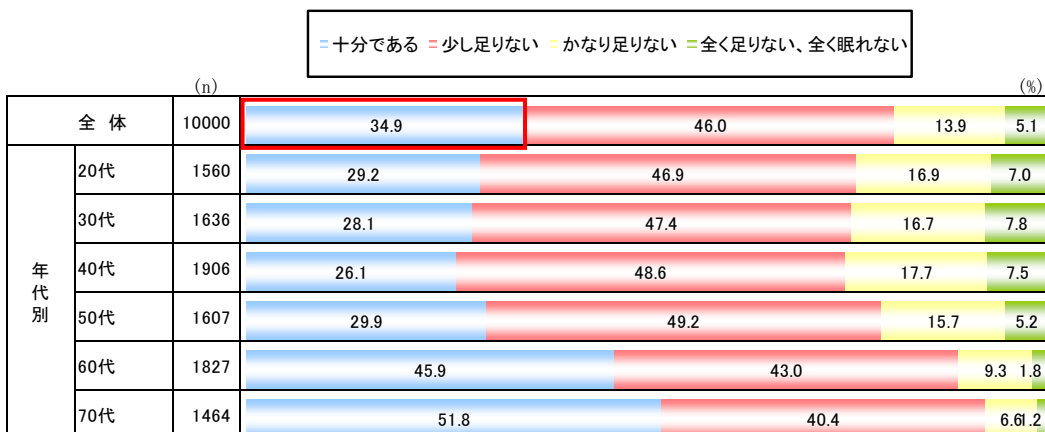
Q. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？



■睡眠時間を「足りている」と感じている人は 3 人に 1 人

総睡眠時間が自分の理想に比べて足りているかどうかという質問には、「十分」と答えたのは 34.9%。全体のわずか 3 人に 1 人に留まることが分かった。

Q. 総睡眠時間は足りていますか？



＜日本睡眠科学研究所の見解＞

年代別に比較すると「睡眠の質に満足している」及び「睡眠時間が十分である」と回答している割合が最も少ないのは働き盛り・子育て世代の 40 代であり、対してこれらの負担から解放される 60 代以上では顕著に満足度が増加していた。睡眠の質は加齢とともに低下することが知られているが、これらの結果は加齢による睡眠の質低下以上に、社会的ストレスによる睡眠の質低下が深刻なことを示しているものと推定される。

②睡眠の質を悪くする要因は「肉体的な疲労」よりも「精神的な疲労」

睡眠実態調査において、「心身ともに疲れた一日」「肉体的に疲れた一日」「精神的に疲れた一日」「標準的な一日」「心身ともにゆったりした一日」それぞれで睡眠の質に関する満足度を聴取した。結果、「肉体的に疲れた一日」の睡眠満足度が 53.9% だったのに対して、「精神的に疲れた一日」では 38.8% に留まった。最も満足度が高かったのは「心身ともにゆったりした一日」(66.8%)、最も低かったのは「心身ともに疲れた一日」(38%) となった。

Q. 睡眠の質について、どの程度満足していますか？

十分に満足 やや満足 あまり満足していない 全く満足していない

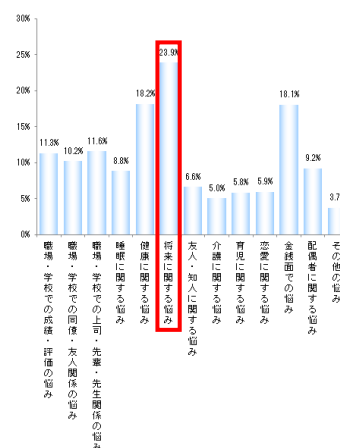
	(n)	(%)			
全 体	3000	15.2%	41.0%	34.1%	9.7%
D Q 8	心身ともに疲れた一日	9.7%	28.3%	39.8%	22.2%
	肉体的に疲れた一日	11.2%	42.7%	34.1%	12.0%
	精神的に疲れた一日	6.4%	32.4%	44.9%	16.2%
	標準的な一日	16.1%	43.3%	34.7%	5.9%
	心身ともにゆったりした一日	20.7%	46.1%	26.9%	6.3%

＜日本睡眠科学研究所の見解＞

起きている時に比べ、睡眠時は緊張時やストレスを受けたときに働く交感神経活動が低下し、リラックスしているときに働く副交感神経が優位となる。特に深い睡眠の時はこの傾向が強い事が知られているが、精神的な疲れは交感神経を優位にさせ睡眠の質を低下させている可能性がある。睡眠にはメンタルバランスを整える働きもあるが、睡眠の質が低下するとイライラや不安・落ち込みやすくなるなど、さらに精神的な疲労を受けやすく悪循環に。そうならないためにもまずは眠る前に心身をリラックスさせて質の良い睡眠をとることが大切である。

③眠りを阻害する悩み1位は「将来への不安」、次いで「健康」「金銭」

悩み事が原因で眠りにつくことが難しかった時の「悩みの種類」について聞いたところ、「将来に関する悩み」(23.9%)がトップに。次いで「健康に関する悩み」(18.2%)、「金銭面での悩み」(18.1%)となった。見通しの立てにくい時代の特徴を反映した結果と言えるかもしれない。



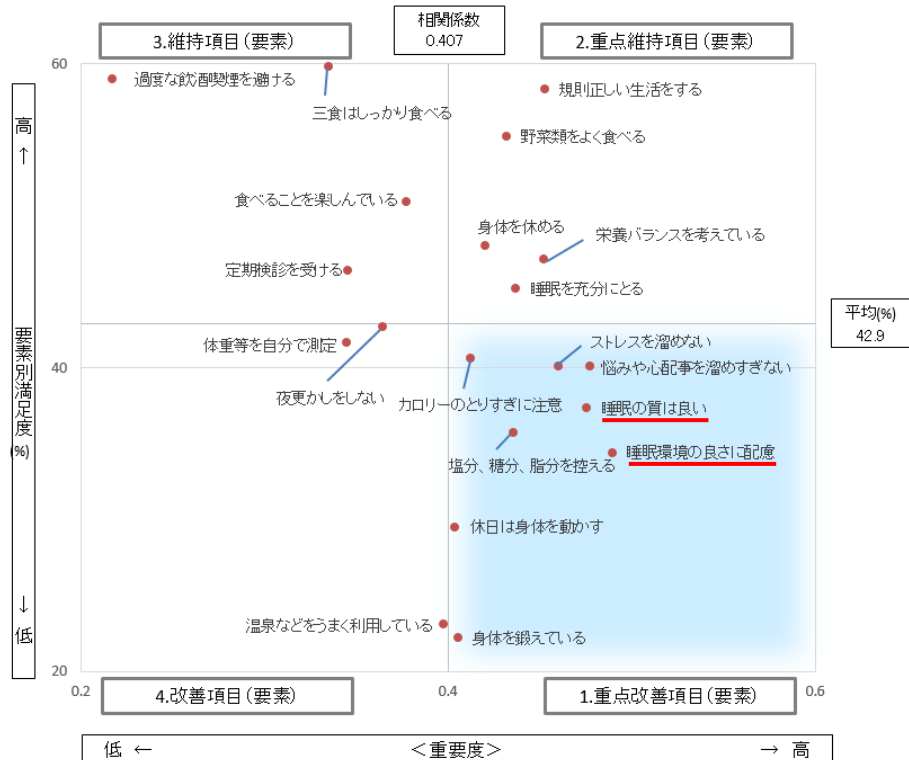
＜日本睡眠科学研究所の見解＞

性別・年代別に見てみると、男性は仕事に関連した悩みが多く、定年退職後である 60～70 代になると悩みがなくなる方が多い。対して女性は悩み第 1 位の「将来への不安」や、3 位の「金銭面での悩み」、その他の悩みに関しても生活・家族のことなど、男性に比べて悩みの種類が多い傾向があった。政府は女性の社会進出を進めているが、「男は仕事・女は家庭」という固定観念がいまだに根強く残っており、女性の方が出産や育児、待機児童の問題、仕事との両立、人間関係など眠りを阻害するほどの悩みを抱えやすいと思われる。

※性年代別の調査結果は、「東京西川 睡眠白書 2018」に掲載されています。

④「睡眠」は重要と分かっているが改善出来ていない習慣の筆頭格

人が健康を維持するための三大要素が「栄養」「運動」「休息」と言われるが、「睡眠」は、「休息」を代表する誰にとっても重要な要素だ。本調査では、「健康」に対する向き合い方と「睡眠」やその他の生活習慣について深く掘り下げているが、「重要性を感じているか否か」の尺度と「満足出来ているか」の尺度を掛け合わせた時、「重要性を感じていながら満足出来ていない」ことの筆頭格が、「睡眠の質」や「睡眠環境の良さへの配慮」であることが分かった。



<日本睡眠科学研究所の見解>

上記と同様の調査を世代別に行ったところ、睡眠の質に満足できていない傾向は、若年層からシニアまで、全世代に共通して見られる結果となった。「規則正しい生活」や「栄養バランス」等は満足度が高いことが見て取れ、また「睡眠を充分にとる」ことも比較的实践出来ているが、「睡眠時間」ではなく、「睡眠の質」については重要視しているものの「満足度を上げるにはどうしたらよいのか？」の解が見つからない様子が伺える。東京西川では、「睡眠の質の重要性」とその「改善方法」について引き続き啓発が必要と捉え、さまざまなチャネルから発信していきたいと考えている。

⑤睡眠の質が良いほど夫婦仲も良い…睡眠と夫婦仲の相関関係

既婚者に対しては、夫婦仲の良さ(「夫婦円満」「どちらかというと円満である」「どちらかというと円満ではない」「円満ではない」)を聴取しているが、これと「睡眠の満足度」に相関関係が見られた。睡眠の満足度が高い人ほど夫婦仲も円満で、睡眠の質が低いほど「円満ではない」と答えた人が多い傾向に。仲の良さが良質な睡眠をもたらすのか、はたまた睡眠の質が二人の関係に影響を及ぼしているのか。また、夫婦の寝室が同室か別室かも聞いているが、夫婦円満の家庭は同じ部屋で寝ているケースが多く、夫婦仲が円満ではないと別室で寝ているケースが多いという傾向も見取れた。

Q. 今の睡眠に満足していますか？（夫婦仲との関連）

夫婦円満 どちらかという円満である どちらかという円満ではない 円満ではない

十分に満足	351	63.5	32.2	2.8	2.8
やや満足	601	44.6	44.6	7.7	3.2
あまり満足していない	638	39.7	46.2	9.9	4.2
全く満足していない	146	39.0	40.4	11.0	9.6

■寝具の満足度も、夫婦関係に影響？

さらに、夫婦仲の良さと寝具の満足度を比較したところ、睡眠の満足度以上に、夫婦仲と寝具の満足度の間にはより顕著な関係が認められた。自分の使っている寝具に満足していない人の約半数が、夫婦仲が円満ではないと回答している。夫婦関係が円満でないと答えた人の 63.2%が 40～50 代であるため、体調の変化や仕事・育児等のストレスも影響しているかもしれないが、詳しい原因までは特定することはできていない。

Q. 現在使用している寝具に満足していますか？（夫婦仲との関連）

夫婦円満 どちらかという円満である どちらかという円満ではない 円満ではない

十分に満足	308	64.3	29.2	3.8	2.9
やや満足	676	49.7	42.0	6.4	3.0
どちらともいえない	480	36.7	50.6	8.5	4.2
あまり満足していない	232	37.5	47.0	11.6	3.9
全く満足していない	40	27.5	22.5	25.0	25.0

「東京西川 睡眠白書 2018」では、この他さまざまな角度から睡眠実態について掘り下げています。

下記サイトにて、全文をご覧いただけます。※9月3日(月) 8:00～

<https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/hakusyo.pdf>

報道各位からのお問い合わせ先

西川産業株式会社 担当:速水(ハヤミ)、須藤 TEL:03-3664-3962 FAX:03-3639-8767