

西川が今年も1万人の睡眠実態を大調査 『西川 睡眠白書 2023』を9月3日「秋の睡眠の日」に発表

不眠症の疑いが高い人が全体の51.9% と、ここ数年悪化傾向
ダイエットや女性特有症状と睡眠の関係についても調査

やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役:西川ハ一行)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、1万人の睡眠実態を追った『西川 睡眠白書 2023』を9月3日(日)の「秋の睡眠の日」にホームページで公開します。『西川 睡眠白書』は2018年より毎年発表し、今年で6年目となります。今年は、美容・健康と睡眠の関係についてより掘り下げ、ダイエットや女性特有の症状(更年期症状・月経前症候群)にフォーカスした調査も実施しました。

『西川 睡眠白書 2023』全文公開

<https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/archive/2023/>

調査結果トピックス

◎ 睡眠の基本調査

国際基準「アテネ不眠尺度」では**51.9%が「不眠症の疑いが高い」**の結果に。

睡眠満足度は、**約7割が自分の睡眠の質に何らかの不満を持つ**。いずれもここ数年、数ポイントずつ増加傾向にある。

◎ ダイエット・肥満予防と睡眠に関する調査

睡眠が体型維持に影響している? 体型に悩みがある人ほど眠れていない結果に。

体型に悩みがある人の平日の睡眠時間は7時間未満が44%と、全く悩んでいない人の28.4%に比べて大きな差があり、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。

◎ 月経前症候群(PMS)と睡眠に関する調査

睡眠とPMS症状の関係は? 症状がある人ほど睡眠満足度が低い結果に。

症状なしの人は約4割が睡眠に満足していると回答。対して、**症状ありの人は2割と大きな差がみられた**。

■ 日本睡眠科学研究所の総評

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1万人を対象に、大規模な調査・分析を行い、秋の睡眠の日・9月3日に合わせて結果を発表しています。

今回の調査では、昨年よりもさらに、睡眠時間の不足や睡眠時間満足度、不眠の度合い、睡眠の質が悪化した結果となりました。20~30代の世代でもその傾向が強く、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ました。

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ます。しかし、実際には食事やスキンケアに比べて、睡眠についての意識は高くなく、睡眠の質にも不満を感じている様子がみられました。また、更年期症状やPMSの症状について、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、よい睡眠のあとで症状が改善した・軽くなったと感じた人が一定数いることが明らかになりました。

コロナ明けの風潮もあるなかで、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ます。今回の調査・分析をご覧になり、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す。

■ 調査方法

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)
調査対象者： 全国の18歳～79歳の男女
回収サンプル数： 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1万人のうち、性年代別人口構成比に合わせて聴取
調査会社： 株式会社クロス・マーケティング

■ 西川の研究機関 日本睡眠科学研究所について

日本睡眠科学研究所は、人間の睡眠生理の解明やより良い睡眠環境の開発を目指し、寝具業界としては先駆けとなる研究所として、1984年に設立しました。企業・大学・研究機関とも協力して様々な研究活動を推進。その結果は、西川の数々の画期的な寝具や寝環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。



◎ 睡眠の基本調査

「不眠症の疑いが高い」が51.9%、睡眠に何らかの不满を持つ人が約70%。ここ数年、徐々に悪化傾向。

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、1万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」という結果になり、前年の50.0%を上回りました。また、69.5%の人が睡眠に何らかの不满を持っていることがわかりました。いずれもここ数年、数ポイントずつ増加傾向にあり、悪化しています。

質問：「アテネ不眠尺度」 (%)

n=		不眠症の疑い 無	不眠症の疑い 小	不眠症の疑い 高
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

質問：全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？ (%)

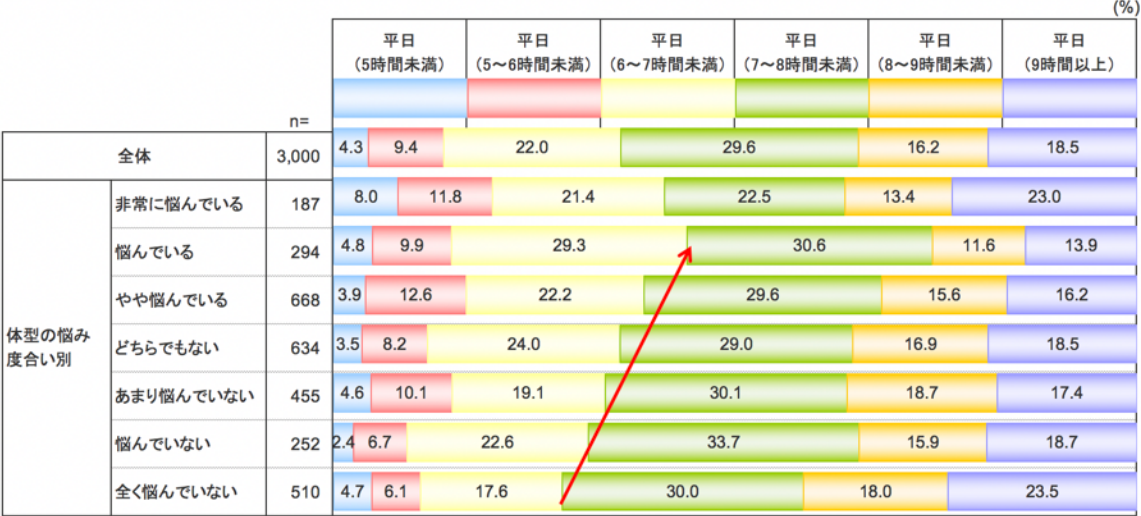
n=		満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満、 全く眠れない
2021年全体	10,000	31.7	44.3	17.8	6.2
2022年全体	10,000	30.9	44.4	17.6	7.2
2023年全体	10,000	30.5	44.4	18.0	7.2

「少し不満」「かなり不満」「非常に不満、全く眠れない」の合計が69.5%

睡眠時間が体型に影響している？体型に悩みがある人ほど平日の睡眠時間が短い結果に。

平日の睡眠時間と、体型に関する悩みの関係を調査しました。平日の睡眠時間について、体型の悩み度合い別に見ると、「悩んでいる」層は、7時間未満の割合が44.0%となりました。「全く悩んでいない」層の28.4%に比べると約1.5倍の結果になり、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ました。

平日の睡眠時間と体型の悩みの関係

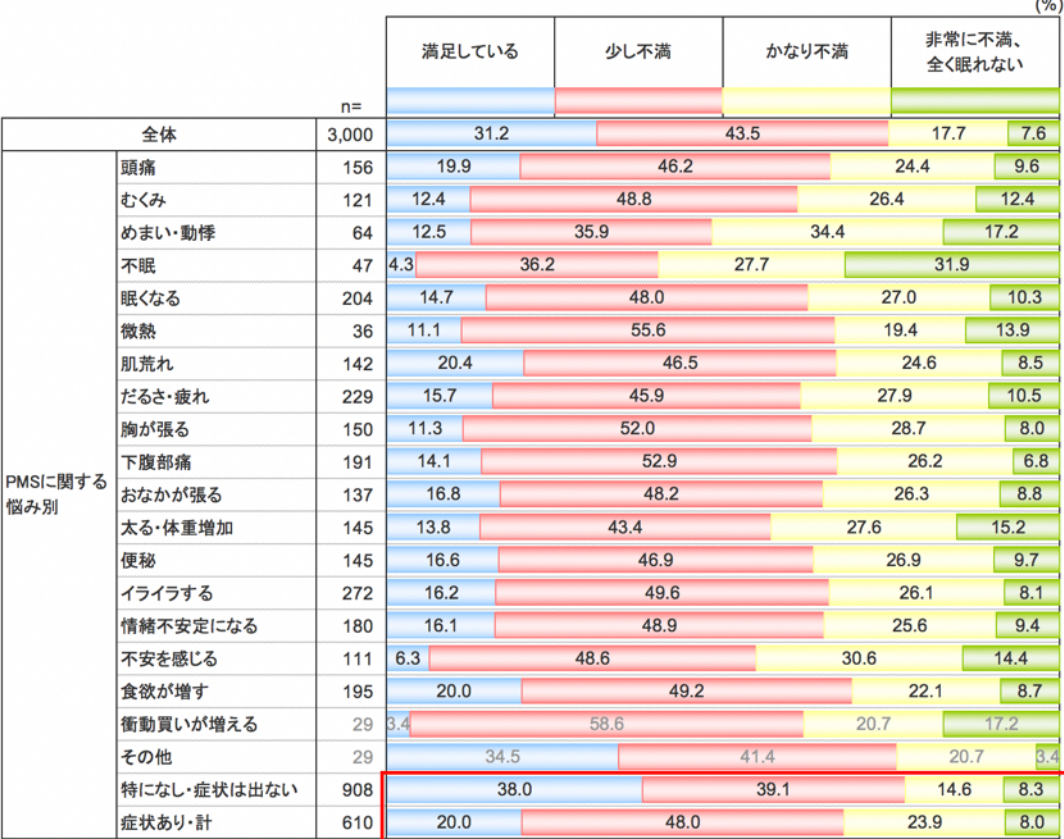


◎ 月経前症候群（PMS）と睡眠に関する調査

症状ありの人は、症状なしの人より睡眠時間が短い人が多く、睡眠満足度も低い結果に。

睡眠満足度とPMSの関係について調査しました。「特になし・症状は出ない」人では「睡眠に満足している」が38.0%と、「症状あり・計」の人の20%と大きな差が出ました。また、質のよい睡眠・十分な時間の睡眠をとった後で軽くなる症状を調査したところ、「だるさ・疲れ」が15.6%で最も多く、「眠くなる」が12.8%、「イライラする」が12.0%と続きました。

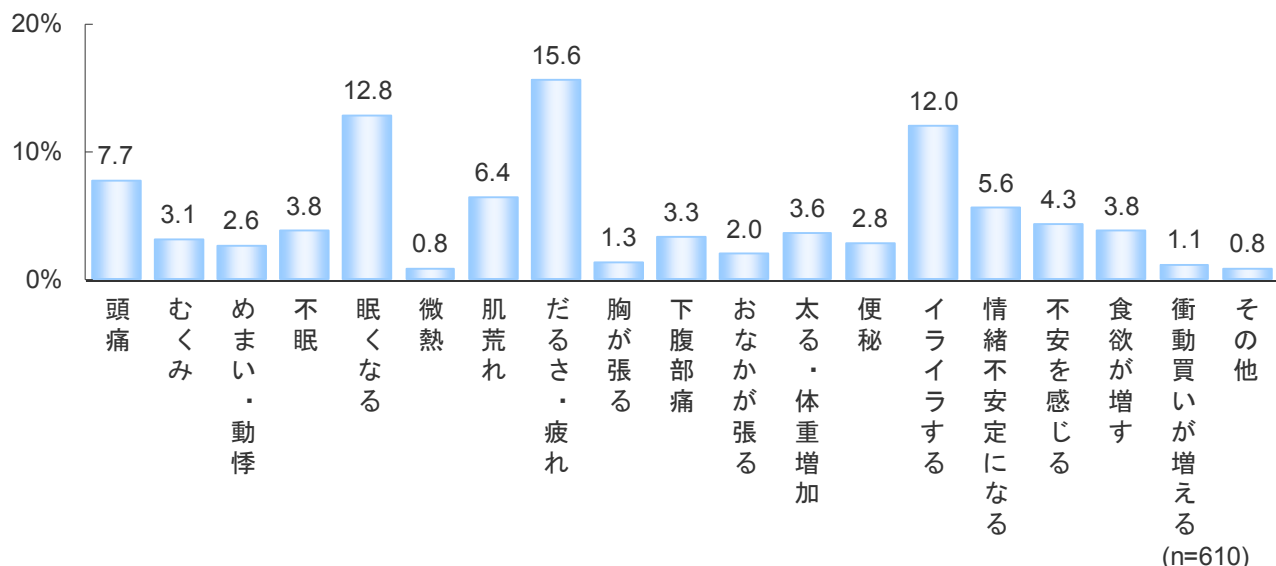
睡眠満足度と月経前症候群（PMS）の関係



※n=30未満は参考値のため灰色。

※次ページへ続く

良い質の睡眠・十分な睡眠をとったあとに「軽くなる」と感じるPMSの症状



■ 今回の調査結果を受けて 西川スリープマスターのコメント

不眠症の疑いが高いと考えられる人の割合は、微増ではありますが昨年よりも増加しました。

不眠症といっても、寝つきが悪い入眠障害や、途中で何度も目が覚める中途覚醒、朝早くに目覚めて二度寝ができない早期覚醒など様々あります。

今回の結果はあくまでも疑いがあるといった結果で、必ずしもこの全員が不眠症とは限りませんが、睡眠に悩みを持っている人が多くいることは事実です。しっかりとした睡眠がとれていないと、倦怠感・意欲低下・集中力低下などの不調にも繋がり、私たちの社会生活に影響を及ぼす可能性もあります。

また、今回はダイエットやPMSについての関係も調査しました。睡眠が不足すると、食欲のコントロールを行うホルモンである「レプチン」や「グレリン」のバランスが崩れてしまい、過食に繋がる可能性もあります。実際に、当社の研究では質の高い睡眠を取ることで、腸内環境が正常化されるという結果も出ています。

PMS症状と睡眠の関係では、よい睡眠をとった後にPMS症状のひとつである「だるさや疲れ」が軽減したのは、睡眠の様々な体調コントロール作用による影響の可能性があると思います。

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川株式会社 TEL. 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00~17:00)

<https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

■ 西川株式会社 担当/森 TEL.03-3664-3962 MAIL press@nishikawa1566.com

■ PR代理: (株)杉山PR&プランニング 担当/武井・田岸 TEL.03-5468-7791 MAIL chiaki@sugiyama-pr.co.jp