

『睡眠に関するアンケート』結果ご報告

女性のストレス解消方法 1位は「眠る」、一方で
もっと眠りたい現代、理想より1時間以上も短い
慢性的な「睡眠不足」

睡眠不足は太る!?肌荒れ・体重増加・むくみと美容の大敵

.....
男性の「寝てないアピール」は「自己管理ができていないダメな人」9割

9月3日は、「秋の睡眠の日」です。この「睡眠の日」は、睡眠健康推進機構が2011年に制定。World Association of Sleep Medicine が制定した“World Sleep Day”である3月18日を「春の睡眠の日」に対し、日本独自の睡眠の日として「ぐっ(9) すり(3)」の語呂合わせから、9月3日を「秋の睡眠の日」としたものです。

日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱え、自覚していない人も含めると、更に多くの方が睡眠に関わる健康に問題があると言われている現在、健康や美容に関連する化粧品やサプリメントを扱う株式会社エムジェイラボ(本社:大阪府大阪市、代表取締役社長 駒村純一)は、9月3日が睡眠の日であることから、20歳~49歳の女性517人に対し、「睡眠に関するアンケート」を実施。その結果から明らかになったのは、確かに現代がストレス社会ということに加え、SNSなどで夜更かしをしまい、慢性的な睡眠不足を感じ、美容面にも影響があるという声。一方で、ストレス解消として「眠ること」が大きな割合を占め、眠りたいのに眠れないというジレンマを抱える姿でした。

また、睡眠の質を良くする「快眠グッズ」を試したことがある人は全体の4割。もっとも多かったのは「まくら」「アイマスク」でしたが、効果の実感は「?」。反対に、もっとも効果を実感できたのは「サプリ」という結果も明らかになりました。

【理想の睡眠時間は「7時間~8時間未満」】

「理想の睡眠時間」を聞いたところ、1位は「7時間~8時間未満」(45.6%)。2位は「6時間~7時間未満」(29.4%)でした。現実面では、平均的な睡眠時間は「6時間未満」の人が48.2%と、半数近くの方が理想と現実の間に1時間以上の開きがあるようです。

【「徹夜した」アピールは「自己管理ができていない人」】

男性で「徹夜した」と話す人のことは「わざわざ言わなくてもいいのにとと思う」(66.7%)、「馬鹿だと思う」(24.0%)など、9割以上の女性が冷めた目で見えています。フリーコメントには「徹夜の事情も含めて自己管理ができていないと思う」(29歳/三重県)、「程度が低く感じる」(38歳/東京都)といった声がみられました。

【睡眠不足で「肌荒れ」「太る」】

睡眠が不足すると気になる点として多く上がったのは、「目の下のくま」(58.4%)と「肌荒れ」(55.9%)。

「むくみ」(30.8%)、「体重の増大」(15.1%)など、美容的には嬉しくない経験をもつ人も多いようです。75%の人が、美容のために今より寝たほうが良いと思っても、現実には難しい様子。睡眠がとれないときの原因として、家庭をもつ人からは、夫や家族(子供)の生活リズムに合わせるため、自分の睡眠時間が短くなるという声が多く。家族のために自分の睡眠時間を犠牲にしがちな女性の姿が浮き彫りになりました。一方、独身20代からは、“スマホをいじっていて、ついつい睡眠不足…”という声が複数挙がりました。

【快眠グッズ 手軽なのは「まくら」だけど、効果のほどは不明という声は4割。もっとも効果を実感できたのは「サプリ」】

快眠するためのグッズを試した経験がある人は、全体の4割。そのうち多かったのは「まくら」(22.1%)と「アイマスク」(16.2%)ですが、どちらも“効果のほどはわかりにくかった”という声が半数近くを占めました。

一方、快眠グッズ全体で“もっとも効果が実感できた”人の割合が高かったものは、「快眠サプリメント」。こちらは“効果があった”人が59.3%と、約6割にのびりました。

【女性のストレス解消 「眠る」「食べる」「買い物」】

現在、生活のなかで「ストレスを感じる」という人は85%。その解消法としてもっとも多かったのは「眠る」(54.7%)、続いて「買い物」(51.1%)でした。その他「好きなものを食べる」(48歳/岐阜県)、「おなかいっぱいまで食べる」(27歳/岡山県)、「おいしいデザートを食べる」(41歳/和歌山県)など、“自分の好きなものをこころゆくまで食べる”という声も多く見られ、女性は自分の体を休ませたり、“自分へのご褒美”でストレスを解消する姿が垣間見えます。

■調査概要

対象：20歳～49歳の女性517人

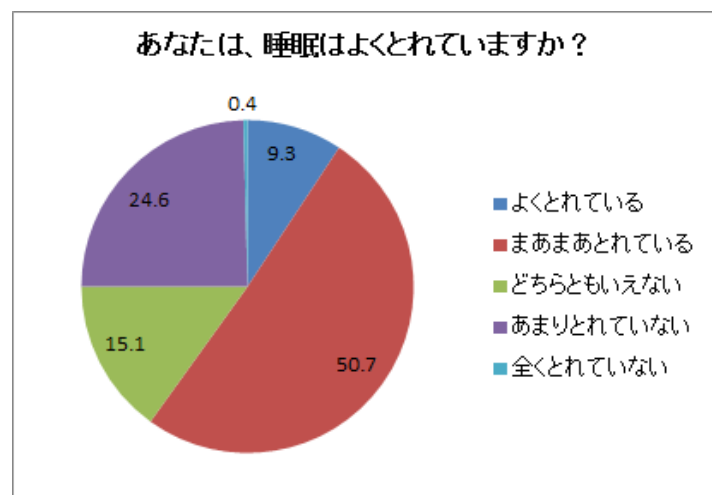
方法：インターネット調査

期間：2013年8月16日～8月18日

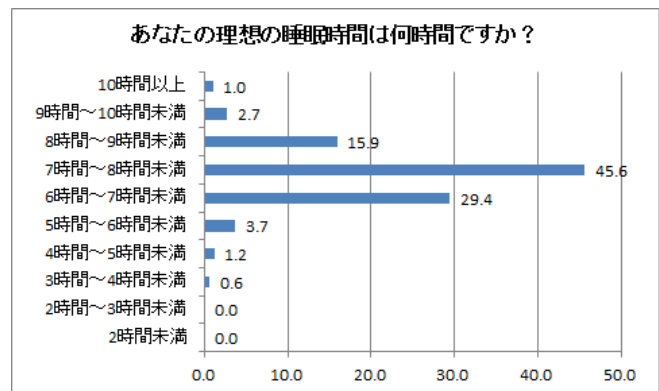
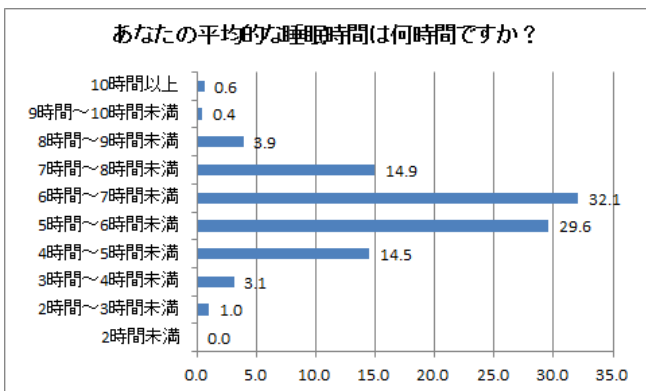
■調査結果詳細

◆ 4人に1人は「睡眠不足」！理想の睡眠時間と平均睡眠時間に1時間の開きも

「あなたは、睡眠はよくとれていますか？」という質問に対して、「まあまあとれている」人が50.7%と、ほぼ半数の人は睡眠に満足しているようですが、「あまりとれていない」人が24.6%。4人に1人は睡眠不足を感じていることがわかりました。



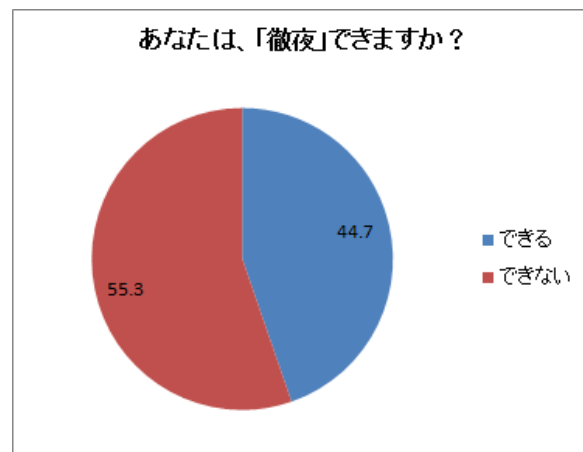
続いて平均的な睡眠時間を聞いてみたところ、もっとも多かったのは、「6時間～7時間未満」(32.1%)。2位は僅差で「5時間～6時間未満」(29.6%)でした。「6時間」が分かれ目のようで、「6時間以上」の人が51.9%、「6時間未満」の人が48.2%という結果になっています。



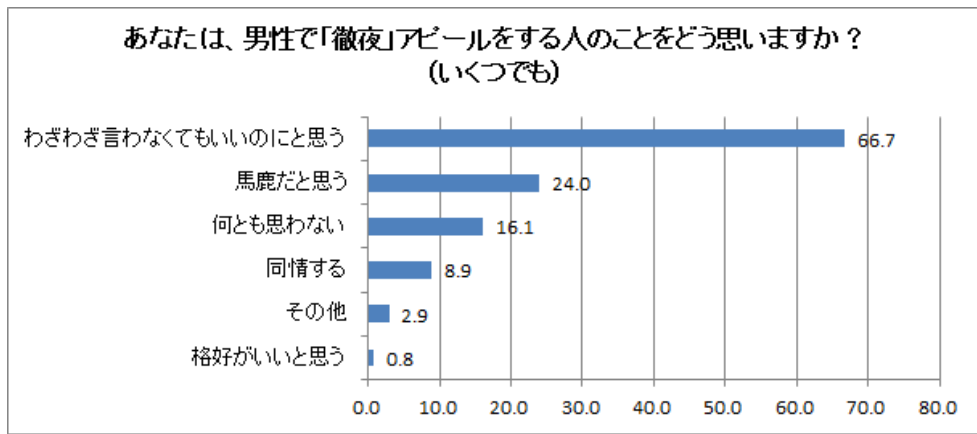
6時間未満の人が半数を占めた平均睡眠時間ですが、「理想の睡眠時間」を聞いたところ、1位は「7時間～8時間未満」(45.6%)という結果に。2位は「6時間～7時間未満」(29.4%)、3位は「8時間～9時間未満」(15.9%)でした。

◆ 男性の徹夜アピールは女性の9割が冷めた目で見ている

睡眠関連ということで、「あなたは、「徹夜」できますか？」という質問をしてみたところ、「できる」人が44.7%、「できない」人が55.3%。



また「昨日徹夜して、寝ていない」「寝なくても大丈夫」など、聞いてもいないのに言う人がいるもの。そんな人に対し、女性はどう思っているのかを知るべく、徹夜アピールについてどう考えているか質問しました。すると、上位にきたのは「わざわざ言わなくてもいいのと思う」(66.7%)、「馬鹿だと思う」(24.0%)で1位・2位。合わせて9割の女性が冷めた目で見ていることがわかります。



フリーコメントには

「要領悪そう」(30歳／兵庫県)

「徹夜の事情も含めて自己管理ができていないと思う」(29歳／三重県)

「程度が低く感じる」(38歳／東京都)

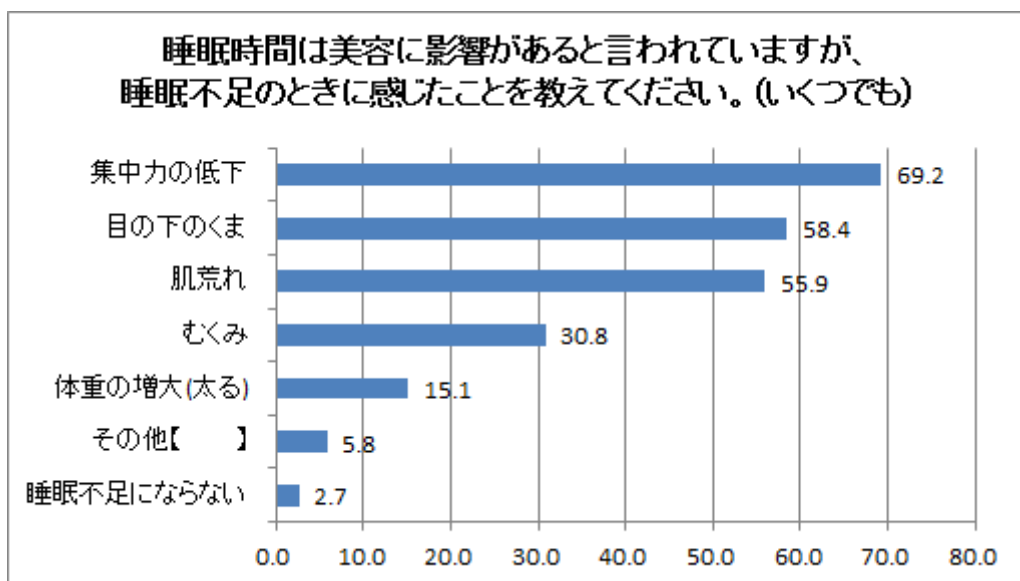
と、手厳しいものが並びました。

◆ 睡眠不足の影響で「肌荒れ」を感じたことがある人が半数以上

続いて睡眠と美容の関連についても質問しました。

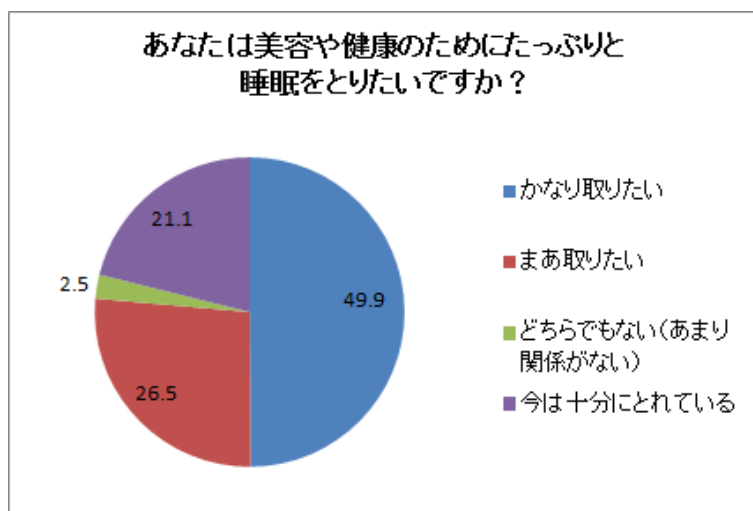
「睡眠が不足すると感じたことがあるもの」では、最多が「集中力の低下」(69.2%)。

2位が「目の下のくま」(58.4%)、3位「肌荒れ」(55.9%)、4位「むくみ」(30.8%)、そして「体重の増大」という人も15.1%と美容に悪影響を及ぼした経験がある人は多いようです。



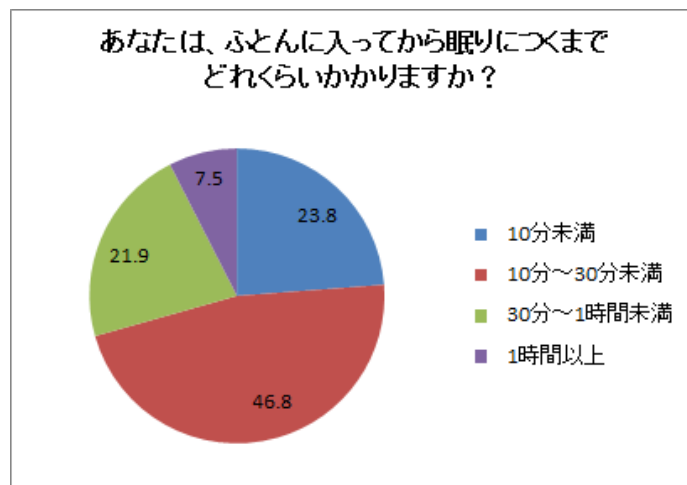
多くの人が影響を感じている美容と睡眠についてですが、「あなたは美容や健康のためにたっぷりと睡眠をとりたいですか？」という問いに対して、現状に満足している人は21.1%。「かなり取りたい」「まあ取りたい」を合わせ、もっと

たっぷり睡眠をとりたいと考える人はおよそ 75%にものぼりました。



◆ 眠れない原因、子供がいる女性は「子育て」ならではの悩み。20代はスマホやネットしすぎ！？

ふとんに入ってから眠りにつくまでの時間を聞いてみました。ふとんに入ってしまうと、7割以上の方が30分未満で眠りにつくことができますが、「30分～1時間未満」となかなか眠れない人も21.9%。また、「1時間以上」と答えた人も7.5%いました。

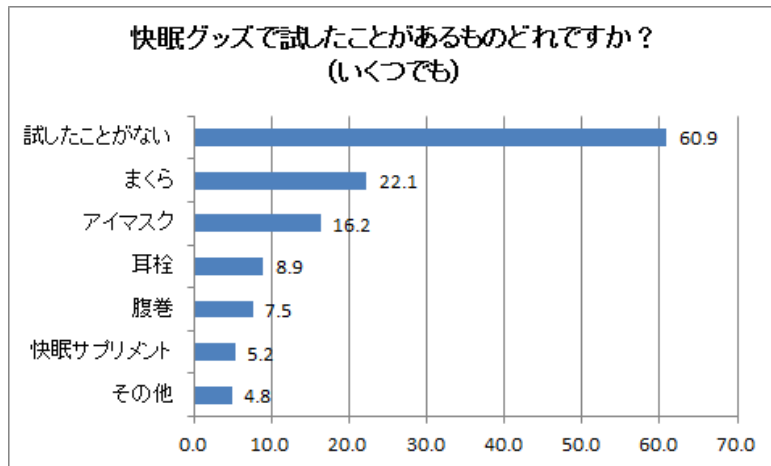


睡眠がとれないときの原因を聞いてみると、多いのは「ストレス」ですが、子供がいる女性は「子供の行事や仕事で次の日が早起きしないといけない時に、前の晩にやるべき事が多くなった時」(40歳/大阪府)
「子供が喘息の咳をしたり、アトピーの掻きむしりを始めたら気になって起きてしまう」(34歳/福岡県)
と、子育て中ならではの悩みも。また、既婚者からは夫や家族の生活リズムに合わせるため、自分の睡眠時間が短くなるという声も多くみられました。一方、独身20代からは、「スマホをやりすぎて目が覚めてしまう」(20歳/北海道)
「テレビや、ゲーム、メールをしていて」(25歳/愛知県)

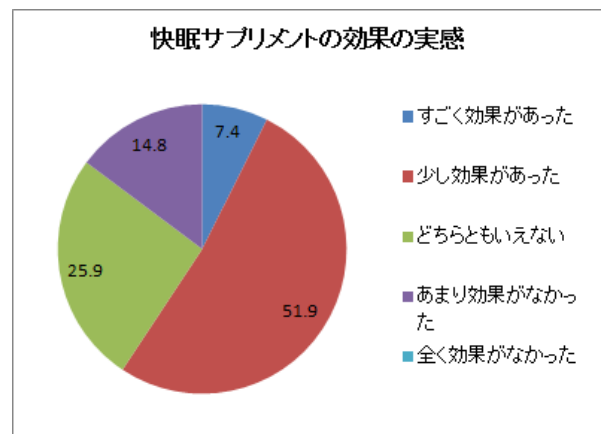
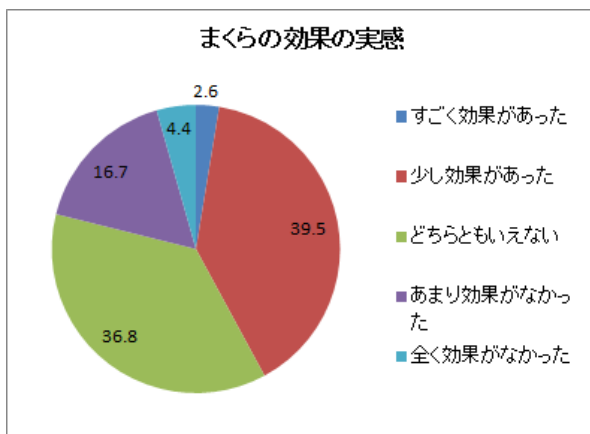
と、ネットの影響という声が挙がりました。

◆ 快眠グッズ、よく使われているのは「まくら」な一方、最も満足度が高いのは「サプリメント」

眠れないときの解決策として発売されているのが快眠グッズ。そんな快眠グッズで「試したことがあるものどれですか？」を聞いてみました。その結果、“快眠”したいと思っても、グッズを試したことがあるという人は全体の4割。そのなかでは「まくら」(22.1%)と「アイマスク」(16.2%)が1位、2位でほとんどを占め、こちよよく眠るための「快眠サプリメント」は5.2%に過ぎませんでした。



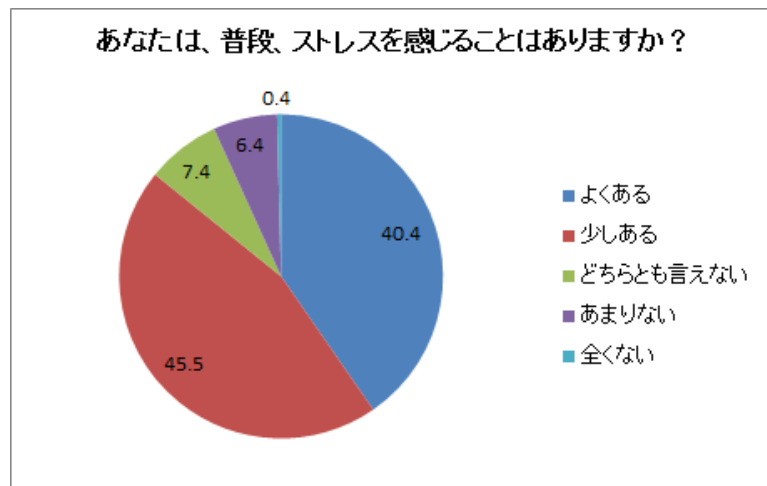
では、グッズを使ってみた結果どうだったのかという点では、まくらは「すごく効果があった」「少し効果があった」の合計が42.1%。「どちらともいえない」が36.8%、「あまり効果がなかった」「全く効果がなかった」人も21.1%と、“効果のほどはわかりにくかった”ことがうかがえます。アイマスクも同様で、「少し効果があった」人が4割いるものの、“微妙”な人も6割。



一方、快眠グッズ全体で“もっとも効果が実感できた”人の割合が高かったものは、「快眠サプリメント」。こちらは“効果があった”人が59.3と、約6割にのびりました。

◆ ストレスを感じている女性が8割以上。解消方法は「眠る」がトップ

「あなたは、普段、ストレスを感じることはありますか？」という質問をしてみたところ、よくストレスを感じる人は40.4、少し感じることはあるという人が45.5%。合わせると、85%という結果になり、現代がいかにストレスの多い社会かということがわかります。



現代の女性はどうのようにしてストレスを解消しているのかを知るためにストレス解消法をきいたところ、トップ 5 は以下のとおり。

1位 眠る	54.7%
2位 買い物	51.1%
3位 飲む	22.7%
4位 体を動かす	18.2%
5位 カラオケ	17.6%

半数以上の人々が「眠る」と回答。何か行動するのではなく、眠って体と心を休ませることが何よりの解消法のようにです。

◆ 会社概要

社名	: 株式会社エムジェイラボ
本社所在地	: 〒107-0062 東京都港区南青山1丁目10番4号 南青山NKビル8階 TEL:03-6447-2638 FAX:03-6447-2591 URL: http://mjlab.co.jp
設立	: 2011年12月
代表者	: 代表取締役社長 駒村 純一
資本金	: 20百万円 (森下仁丹100%子会社)
事業内容	: 化粧品等ビューティケア製品の製造販売など

本リリースに関してのお問い合わせ先

株式会社エムジェイラボ広報担当 (磯部)
TEL: 06-6761-1134
株式会社 CyberCasting&PR 担当: 井澤
TEL: 03-5459-0297 FAX: 03-5428-4647
MOBILE: 080-6857-5189 MAIL: izawa@ccpr.jp