



2017年2月22日

株式会社エアウィーヴ

調査結果に関するご報告

日本人を襲う睡眠負債…38.1%が1日6時間も眠れていない
80.5%が睡眠に悩みを持っていた！最多は「眠っても体の疲れが取れない」こと

睡眠負債からの負の連鎖？

自分のパフォーマンスも、周りからの評価も、鍵を握るのは「睡眠の質」

—フィギュアスケーター浅田真央さんにインタビュー実施—

メンタルも体調も「全て睡眠にかかっていると思う」

株式会社エアウィーヴ（東京都中央区、代表取締役会長兼社長 高岡本州）は、「睡眠と寝具選びに関する調査」を実施しました。「睡眠負債」が流行語として取り沙汰される昨今、十分な睡眠時間が確保できていない日本人の実情や、「睡眠負債」の影響で仕事のパフォーマンスが奮っていないと思われる結果に。

また、時間が確保できないからこそ「睡眠の質」がこれまで以上に重要になってきますが「寝心地」や「体のケア」を考えて寝具を選んだものの、**80.5%の人が何らかの「睡眠への不満」を抱いている**という結果が出ました。

「睡眠の質」にこだわり、第一線で活躍を続けているフィギュアスケーター浅田真央さんへのインタビューも実施。アスリート時代との睡眠の違いや、一人の女性として睡眠において気をつけていることを伺いました。



◆調査結果トピックス◆

- ・約4割が「1日6時間未満の睡眠時間」と、明らかな睡眠負債状況が調査で判明した。
また、**71.3%が、夜中に寝苦しくて起きてしまった経験あり**。合わない寝具の影響で睡眠を阻害され、「質の良い睡眠」が取れていないと思われる人が多くいることがわかった。
- ・38.6%が現在使っているベッド・布団を「寝心地」や「体のケア」のために選んだものの、**80.5%が何かしら睡眠への不満を抱いており、最多は「眠っても体の疲れが取れない」という自覚症状ありの状態だった。**

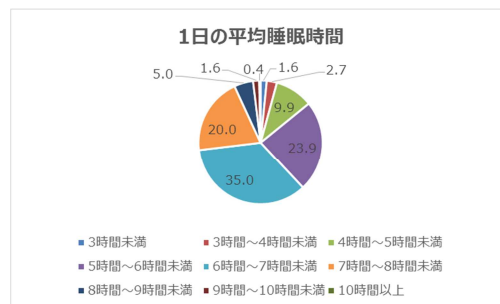
<インターネット調査概要> 調査期間：2017年12月8日(金)～12月13日(水)
調査対象：20～49歳の女性285名、男性280名、計565名

【調査 1】日本人を襲う「睡眠負債」。溜まり続ける「睡眠負債」が負の連鎖を引き起こす？

2017 年の流行語として取り沙汰された「睡眠負債」。日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態のことで、日本でも関連書籍がベストセラーに。多くのメディアでも取り上げられ世間で注目を集めています。実際、日本人の間で日々のわずかな睡眠不足というのは起きているのでしょうか。1 日の平均睡眠時間を調査したところ、最も多かったのは「6 時間以上～7 時間未満」で 35%。

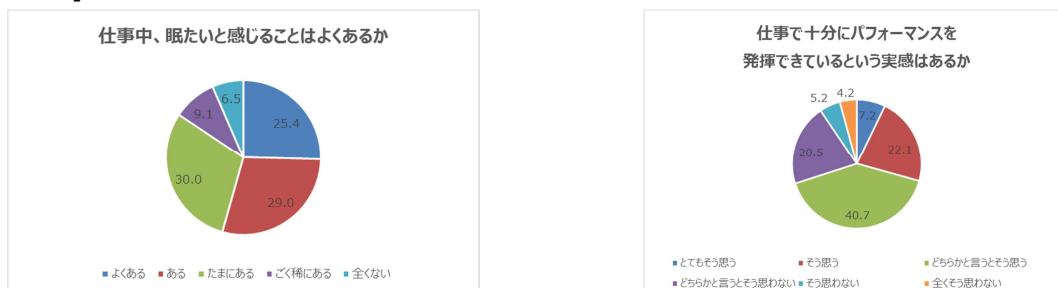
一方で、「6 時間以下」の人が 38.1%と、人によって理想的な睡眠時間は多少前後するものの、やや短い睡眠時間の人が相当数おり、徐々に「睡眠負債」が溜まり始めていると言えそうな結果となりました[グラフ 1]。

[グラフ 1] 日本人の 1 日の平均睡眠時間



生活や仕事に影響を及ぼすとされている「睡眠負債」ですが、特に「仕事」への影響を調査したところ **54.4%**が「**仕事中に頻繁に眠気を感じている**」と回答。約半数以上の人々が、眠気を感じた状態で仕事をしていることが判明しました。その状態で満足な成果が出るはずもなく、「**仕事で十分にパフォーマンスを発揮できている実感がある**」と回答した人は、**わずか 29.3%**で、「睡眠負債」の影響は**仕事の質**にも表れ始めてると言えそうです[グラフ 2]。

[グラフ 2] 仕事中の眠気とパフォーマンスの実感



更に、眠気が強いとついつい抑えきれなくなってしまうのが「あくび」ですが、仕事中の「あくび」に対して実に **78.5%**がネガティブな感情を持ったことがあると回答。働いている本人としても、**仕事のパフォーマンスが上がっていない、かつ、周りにネガティブに思われるという、仕事中の眠気のリスクを改めて実感できる結果**となりました。

まとめ

世界の睡眠研究者が注目している睡眠不足が蓄積されていく現象、「睡眠負債」。「睡眠負債」を溜めたまましていると、やがて、癌や、糖尿病、認知症などの疾病につながっていくと言われています。また、**日々のパフォーマンスへの悪影響や周囲へのネガティブイメージを与えている可能性も。**

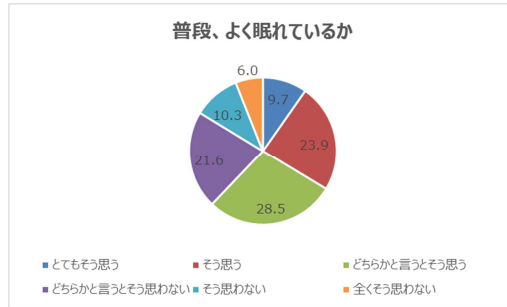
溜まった「睡眠負債」を返済していくためには睡眠時間を確保することが大切ですが、**理想的な睡眠時間といわれる 1 日平均 7～8 時間を、現代日本で生活している人々が毎日確保することは容易なことではありません。**※理想的な睡眠時間には諸説あります。

【調査 1】にて、多くの日本人が「睡眠負債状態」に陥っているということがわかりました。一方、どのくらいの人が睡眠の内容、いわゆる「睡眠の質」に満足感を抱いているのでしょうか。

【調査 2】長さだけでなく、「睡眠の質」にも問題が。「睡眠の質」の実態調査

ここまで、アンケート結果をもとに「睡眠負債」という単語から、睡眠時間にフォーカスして見てきましたが、もう 1 つ重要なのが「睡眠の質」です。少ない睡眠時間の中でも日々のパフォーマンスを上げ成果をだしていくためには、質の良い睡眠をとり、しっかりと休めていることが大切ですが、アンケート回答者の **37.9%**が「よく眠れているとは思わない」と回答。どうやら、睡眠時間同様、「睡眠の質」に満足している人も、それほど多くはないようです[グラフ 3]。

[グラフ 3] 睡眠への満足度 実態調査

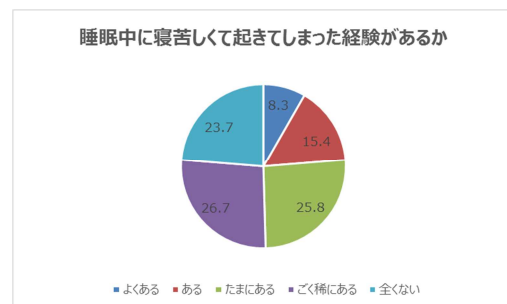
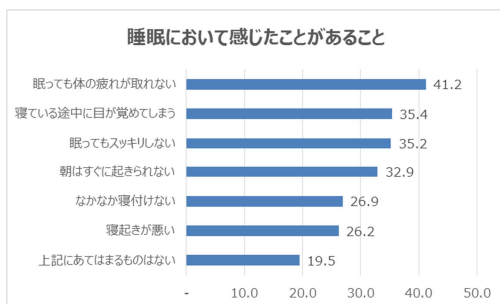


約 4 割の人が「よく眠れていない」と回答

更に、今の睡眠への不満についても質問したところ、「あてはまるものはない」と回答した人は、わずか 19.5%。それ以外の **80.5%**は、何かしらの睡眠への不満を抱えているという結果になりました。最も多い不満は「眠っても体の疲れがとれない」で **41.2%**で「眠っている途中で目が覚めてしまう」「眠ってもスッキリしない」と続き、**質の良い睡眠がとれていない人が多いのでは？**と、うかがわせる調査結果となりました。

また、「睡眠の質」を低下させる原因の 1 つに、就寝中、何らかの**外部要因**によって目が覚めてしまうことがありますが、**実に 71.3%**が寝苦しくて起きてしまった**経験がある**と回答。理由としては、夏冬関係なく、布団の中に湿気がこもりすぎて目が覚めたり、布団が重くて寝返りの際に起きてしまうなど、**寝具に睡眠が邪魔されている**人が一定数いると思われる調査結果となりました。[グラフ 4]

[グラフ 4] 具体的な睡眠への不満とは？ 「71.3%」が夜中に目が覚める中途覚醒を経験



まとめ

約 7 割が睡眠中に寝苦しくて起きてしまった**経験あり**。「布団の中に湿気がこもりすぎて目が覚める」「布団が重くて寝返りの際に起きてしまう」など、一定数の人が**寝具によって睡眠を邪魔されている**と思われる結果となりました。ベストセラー『スタンフォード式 最高の睡眠』の著者で、睡眠研究の世界的第一人者 **西野精治先生も、「寝具も睡眠に影響を与えている」と述べています。**(日経イノベーションフォーラム「脱・睡眠負債～パフォーマンスと睡眠の関係性を考える～」でのスピーチより)

これまでの調査の結果、10人に4人が「睡眠負債」が溜まっており、さらに夜中に目が覚めるなど「睡眠の質」にも満足していない状態が判明しました。睡眠時間を増やすことが難しい状況では、できるだけ「質の良い」睡眠をとることが重要です。アンケート結果から、どうやら「睡眠の質」には「寝具」が関係ありそうということがわかりました。

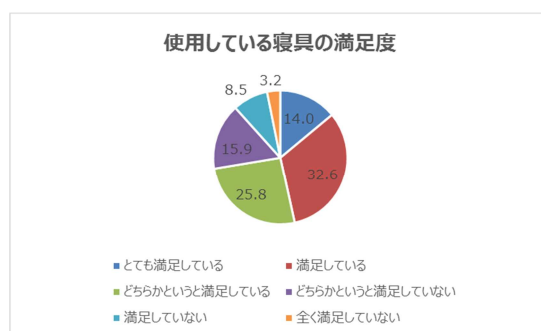
【調査3】「睡眠の質」と寝具との関係。

「寝心地」や「体のケア」を意識して寝具を選びながら、80%が睡眠に不満を抱いていた

現在使用中の寝具に関する実態調査

今回のアンケートや最新の研究で、よく眠り、かつ質を高めていくためには寝具選びも重要そうだがということがみえてきました。現在使用している寝具への満足度はどうでしょうか。ベッド派と布団派それぞれに満足度を質問したところ、3割が、今の寝具に不満を抱えているという結果になりました。[グラフ5]

[グラフ5] 3割の人が現在の寝具に不満を抱く 寝具に対する満足度調査



ベッドに対する不満

- ・少し柔らかすぎて腰がいたいときがあるから。
- ・もっとふかふかな方がいいので
→「硬い」という意見もあれば、「柔らかい」という意見もあります。ご自身に合う硬さを探されているようです。
- ・古くなってマットがへこんでいるから
→老朽化しても、なかなか買い換えられていない人もいます。

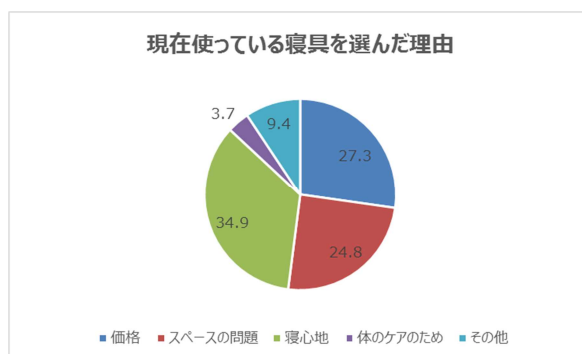
布団に対する不満

- ・干してもすぐカビが生える
→マメな洗濯が肝要だと感じさせられる意見です。
- ・安物なので薄っぺらいし、腰痛も悪化する。
- ・ふわふわしていないから
→「ふわふわしていない」「薄い」という意見が多く見られました。
- ・古くなり固くなってきたから
→ベッドとも共通していますが、老朽化が進んでも買い換えない人が多いようです。

また、いま使っている寝具を選んだ理由をきいたところ 38.6%が「寝心地」や「体のケア」のために選んだと回答 [グラフ6]。しかし、【調査2】の結果より、80%が「睡眠の質」に何らかの不満を抱いていることから、いま使っている寝具が合っていないと、自分では気が付いていない人が一定数いると思われます

ベッドや布団など寝具を購入する場合は、店舗へ足を運び実物を試したり、販売員に使用中の寝具への不満を相談することが必要であると、このアンケートで如実に表れました。[次頁 グラフ6へ続く]

[グラフ 6] 寝具選びの理由

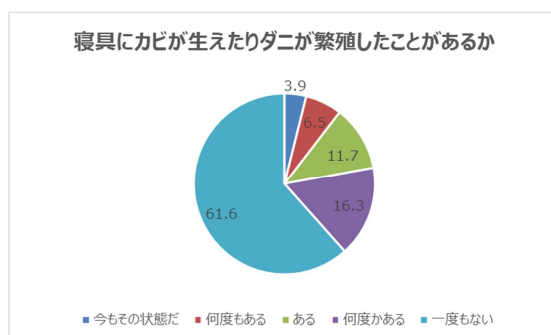


寝具への不満は色々ありますが「**老朽化が進んでいる**」という意見も多く、とはいえ、寝具を頻繁に買い換えるということは現実的ではありません。

では、寝具を長く使い続けるためには、どうしたらいいのでしょうか。人間の汗や皮脂、空気中のチリなどで、想像以上に寝具は汚れています。その結果、ダニ・カビが発生することも。今回の調査では、**約 4 割の人が寝具にダニ・カビが発生してしまった経験がある**というショッキングな結果がでました [グラフ 7]。

長く寝具を使うためにも、また、ダニ・カビを気にせず安心な環境で眠るためにも、**手軽にメンテナンスができ清潔を保てる**ことは、これからの寝具選びに必要なポイントの 1 つと思われます。

[グラフ 7] 約 3 割がダニ・カビの被害に 寝具に対する実態調査



まとめ

「寝心地」や「体のケア」を意識して寝具を選びながら、80%の人が睡眠に不満を感じている結果に。**寝具が合っていないと、自分でも気が付いていない人が一定数いる**と推測されます。

「睡眠負債」状態の中で、できるだけ睡眠の質をよくするために、お使いの寝具を「**寝心地**」「**耐久性**」「**メンテナンスの手軽さ**」「**清潔さ**」「**ユーザーサポート**」など、様々な角度から見直してみてもいいでしょうか。

■ 特別インタビュー

メンタルも肌の調子も「全て睡眠にかかっていると思う」 — 浅田真央さんが語る、睡眠の重要性 —



フィギュアスケーター 浅田 真央 さん

トップアスリートとして長きに亘り活躍し、引退後もプロスケーターとして活動を続ける浅田真央さん。浅田さんも、実は**高い睡眠の質を維持**することで世界レベルのパフォーマンスを発揮し続けてきた一人。今回はそんな浅田さんに、「睡眠」について様々なお話を伺いました。

・アスリート時代と現在の睡眠の違いや何か気にされていることはありますか？

浅田さん：そうですね、やはり選手の時のの方が朝の起きる時間だったり、練習の時間というのは毎日決まっていますので、逆に睡眠時間をしっかり取ることができたのですが、引退してからはちょっと不規則な時間帯もあるので、できるだけ睡眠は8時間とれるようには心がけています。

・1人の女性として睡眠で気を付けていることはありますか？

浅田さん：睡眠ってすごく大切で、1日の気分だったり、1日の肌の状態だったり、そういったものが全て睡眠にかかっていると思うので、睡眠はできるだけしっかりとるようにしています。

・良い眠りを通して、この先どのような女性になりたい、あるいはどんなことをしたいとお考えですか？

浅田さん：ホテルでエアウィーヴさんのマットレスでしっかり良い睡眠がとれたので、体も心もすごくすっきりと一日を過ごせています。これからも毎日しっかりと睡眠をとって、いきいきとした日々を過ごせるようにしていきたいと思っています。

・エアウィーヴを使っている方、まだ知らない方に、エアウィーヴの紹介をお願いします。

浅田さん：私はエアウィーヴマットレスを約10年前から使っています。以前私は、本当に腰が重くて痛くて悩んでいたのですが、エアウィーヴのマットレスを使うようになってから、腰が軽くなって痛みが抜けたということに本当に驚いています。エアウィーヴマットレスをまだ試したことのない方がいらっしゃいましたら、一度体験してもらいたいです。

■ 睡眠負債の時代こそ、より質の良い睡眠へ導く工夫を…寝具メーカー エアウィーヴのベッドマットレス

理想的といわれる睡眠時間を、毎日取ることは難しい現代の日本社会。多くの人々が「睡眠負債」が溜まっていると思われる状況の中で、仕事や日常生活のパフォーマンスを上げるためには「睡眠の質」を高めることが重要です。

今回のアンケート調査より、「睡眠の質」を高める1つのヒントは「寝具」にありそうということが分かりました。夜中に途中で目が覚めることもなく、朝までぐっすり眠るためにも、「寝返りを妨げない」「熱や湿気がこもらない」という機能を持ち、また、容易に清潔を保てる寝具を選ぶことをお勧めします。

「質の良い睡眠」のために、

より深刻化する現代の睡眠の課題に、創業以来、常に向き合い続けてきたのが寝具メーカー「エアウィーヴ」です。2016年からは、お客様の要望に応えベッドマットレスも販売。こちらは、従来のエアウィーヴ製品の「機能」や「特長」をすべて兼ね備えた製品です。

外部の学術機関に協力いただき睡眠研究に真摯に取り組むエアウィーヴが、現代人の「脱・睡眠負債」のために開発したエアウィーヴ ベッドマットレス。すべての人が「質の良い睡眠」を得るために、エアウィーヴはこれからも進化してまいります。

エアウィーヴ ベッドマットレス



- ・繊維が三次元に絡み合い、あらゆる方向から体を支えることで、「均等に体圧を分散」。就寝時の体への負担がかかりにくい自然な就寝姿勢で「極上の寝心地」を実現します。
- ・復元性が高く、寝返りに余計な力が掛からないため、熟睡をさまたげません。
- ・通気性が抜群なため、暑さや蒸れを気にせずぐっすり眠れます。
- ・カバーだけでなく中材も「水洗いが可能」で、いつでも清潔を保てるため、ダニ・カビの心配もありません。
- ・白を貴重とした、シンプルなデザインで、部屋のインテリアとしても周りを阻害しません

・商品詳細：

https://sleep.airweave.jp/category/BED_MATTRESS/

本件に関するお問い合わせ先

株式会社エアウィーヴ広報・PR室：友安・樋口

〒104-0028 東京都中央区八重洲2-1-6 八重洲kビル4階

TEL:03-6214-2460 FAX: 03-6214-2461 E-mail: press@airweave.jp