# 目覚める、

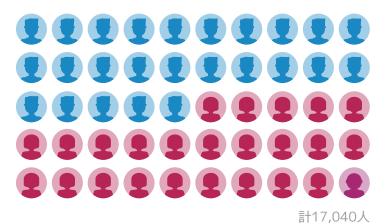


# 日本、中国、韓国 睡眠について、 インド、ブラジル、メキシコ 聞いてみました。



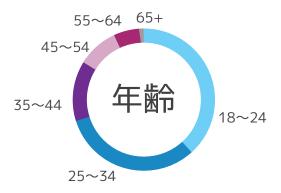
2022年のワールド・スリープ・デーは3月18日です。

睡眠の大切さや問題に目を向け、睡眠についての意識を高める日として、2008年の制定以来、少しずつ認知されるようになりました。今年3月は、新型コロナウィルスの流行が始まってから早2年。コロナ渦で始まった、新しい生活スタイルは定着してきているように見えますが、実際のところはどうでしょうか。



51% 男性 48% 女性 1% その他

レスメドでは今回、ワールド・スリープ・デーに合わせ睡眠に関する調査を実施しました。アジアと南米の6ヶ国、成人17,000人に行った調査の中から、日本の18歳から65歳の成人、約2000人に関する結果を一緒に見ていきましょう。







# 新型コロナウィルスの影響

新型コロナウイルスの影響で人々の暮らしや働き方に変化が起こりました。コロナ渦が始まってから2年以上経った今も、多くの人が何らかの「心配」や「ストレス」を抱え、生活や睡眠習慣に悪影響を受けているようです。

## コロナ禍で生活はどう変わった? 考えていること

**転職をする** 

転職をする	(3)
	11%
恋人と別れる・離婚する	
	8%
引っ越しをする	
	9%
海外に引っ越しをする	
	8%
遠くへ引っ越しをする	
	9%
お金を使わなくなる	
	28%
睡眠を優先する	
	23%
在宅でもっと仕事をする	
	21%
友人を変える	
	9%
親友を変える	
	8%
子供ともっと時間を過ごす	
	21%
仕事の時間を減らす	
	<b>15</b> %
健康を重視する	
	<b>39</b> %
家族を重視する	
	<b>30</b> %
家庭学習をする(通学させない)	
	13%
その他	
	1%
上記にあてはまらない	
	13%

感じていること

**(%)** 

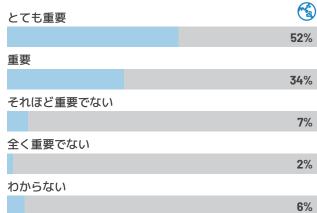
もっと幸せ	
	4%
もっと悲しい	
	5%
もっと落ち着かない	
	6%
リラックスしている	
	6%
もっと不安	
	14%
ストレスがある	
> do day 1 / 1	<b>17</b> %
心おだやか	
つまらない	6%
<b>フまらない</b>	***
刺激を受けている	11%
利励を交げている	4%
喪失感がある	4%
	5%
寂しい	• 70
	<b>7</b> %
エネルギッシュ	
	4%
その他	
	8%
上記にあてはまらない	
	11%

良い睡眠は免疫をつけるために重要だと思いますか?



86%

「はい」と答え、回答者のほとんどが 免疫力と睡眠の関係性について認識



# 睡眠の満足度

最高な1日を始めるために、目覚めたときの気分は 重要です。朝の気分がその日の行動やパフォーマン スを決めるからです。

今回の調査では、眠りの質、量ともに「満足してい ない」との回答が半数以上となり、少し残念な結果 となりました。

#### 眠りの質







#### 眠りの量





いい気分で朝を迎えると、前向きな気持ちになり、 エネルギーが湧き、充実した1日を過ごすことがで きます。質のよい睡眠を充分な時間とれるよう、1 日の活動やスケジュールをぜひ、見直してみてくだ さい。

#### 目覚めの気分は?

しあわせ	
	18%
爽快	
	21%
頭痛	
	6%
おだやか	
	12%
エネルギッシュ	
	<b>7</b> %
不機嫌・イライラ	
	<b>7</b> %
みじめ	
	1%
不安	
	3%
疲れている	
	15%
ぼんやりしている	
	6%
上記にあてはまらない	
	5%

# あなたはどのスタイル?

皆さんはどんな姿勢で寝ていますか。

あまり意識されていないかもしれませんが、寝る姿 勢は睡眠の質にも大きく影響します。「寝付きが悪 い」「疲れがとれない」「夜中に目が覚める」など のお悩みがある人は、寝る姿勢を見直してみてくだ さい。

今より眠れるようになれば、もっとよい目覚めにつ ながります。











「最高なジブン」は よい目覚めから。

#### 睡眠を良くするために何かしましたか?

「よい睡眠は免疫力を上げるために重要」とほとん どの人が答え、睡眠と免疫の関係性について認識し ている人がとても多い印象ですが、睡眠の質、量と もに満足していない人は半数近くになります。

新型コロナウィルスの流行が続く中で、今まで以上 に、免疫力を上げることは大切になっていますが、 知識のみで実際の生活にはあまり反映されていない ようですね。

(%)

医者から薬を処方してもらう 12% ドラッグストアで薬を買う 10% オンラインで薬を買う 8% アロマでリラックスする 10% お茶や効きそうなドリンクを飲む 14% 羊を数える 13% ホワイトノイズマシンを使う 9% 耳栓を使う 13% 新しいマットレスを買う **15**% 違う体勢で寝る **30**% 性欲を発散する **17**% ペットを飼う 9% 寝室の照明を変える 19% 寝室から余計なものを処理する 18% デジタルの健康グッズを使う 8% その他 2% 何もしない 21%

左の回答は6ヶ国の合計、右側は日本人のみの回答を 表しています。他国では「薬をのむ」人が20%と少 し多く、文化や規制の違いが感じられます。また全 体と日本を比較すると、日本の「何もしない」とい う消極的な回答の多さが気になります。睡眠をよく するために何かする、というのはまだあまり意識さ れていないか、何をすればよくなるかわからない、 いうところでしょうか。

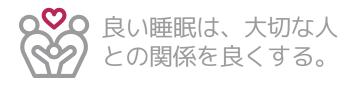
医者から薬を処方してもらう	
	8%
ドラッグストアで薬を買う	
	3%
オンラインで薬を買う	
	2%
アロマでリラックスする	
	5%
お茶や効きそうなドリンクを飲む	
	8%
羊を数える	201
	6%
ホワイトノイズマシンを使う	10/
	1%
耳栓を使う	5%
エレハフ…ししっち思う	<b>3</b> /o
新しいマットレスを買う	12%
違う体勢で寝る	1270
度ノ仲労し使め	15%
性欲を発散する	
TEM COURT OF	<b>7</b> %
ペットを飼う	
	3%
寝室の照明を変える	
	7%
寝室から余計なものを処理する	
	4%
デジタルの健康グッズを使う	
	1%
その他	
	2%
何もしない	
	50%

# 睡眠の質の影響

### ぐっすり眠れたなら?

もっとゴキゲンになって、もっとよい人になって、 もっと生産的になって、もっといい人生になって、 それでもっとゴキゲンになって・・・。 好循環が始まります。

家族や友人と連絡を取る	
	<b>17</b> %
寄付をする	
	11%
良い行いをする	
	18%
仕事がはかどる	
	<b>30</b> %
他人に寛容になる	
	28%
身なりに気を使う	
	23%
寛大になる	
	22%
お酒をおごる	
	9%
ペットと遊ぶ	
	16%
注意深くなる	050/
	21%
子供と時間を過ごす	010/
	21%
宝くじを買う	8%
5%11-\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	0 /0
ジムに通う	20%
新しく何かを学ぶ	2070
WIO / IEIV. によい	24%
手の混んだ料理をする	
	<b>17</b> %
上記にあてはまらない	
	13%



良い睡眠は、ブロックを外す。「挑戦したいジブン」が出てくる。



家族や友人と連絡を取る	چي څي
	9%
寄付をする	
	2%
良い行いをする	
	10%
仕事がはかどる	
	22%
他人に寛容になる	
	14%
身なりに気を使う	
	15%
寛大になる	
	28%
お酒をおごる	
	2%
ペットと遊ぶ	
	8%
注意深くなる	
	22%
子供と時間を過ごす	
	12%
宝くじを買う	
	2%
 ジムに通う	
	8%
新しく何かを学ぶ	
	15%
手の混んだ料理をする	
	9%
上記にあてはまらない	
	29%

# 逆に寝不足だったら?

イライラして、孤立して、不健康になって、もっ と眠れなくなります。

怒りやすくなる	
	<b>32</b> %
人から離れる	
	26%
家族や友人からの電話を無視する	
	<b>17</b> %
身なりが適当になる	
	23%
テイクアウトやファーストフードを食べる	
	18%
仕事で能力を出しきれない	
	30%
運転がおろそかになる	
運転がおろそかになる	10%
運転がおろそかになる 他人の安全の配慮にかける	10%
	10%
他人の安全の配慮にかける	
他人の安全の配慮にかける	14%
他人の安全の配慮にかける環境への自分の影響を軽視する	14%
他人の安全の配慮にかける環境への自分の影響を軽視する	14%
他人の安全の配慮にかける 環境への自分の影響を軽視する 家族や子供を避ける	14%



怒りやすくなる	
	29%
人から離れる	
	14%
家族や友人からの電話を無視する	
	6%
身なりが適当になる	
	<b>17</b> %
テイクアウトやファーストフードを食べる	
	8%
仕事で能力を出しきれない	
	38%
運転がおろそかになる	
	4%
他人の安全の配慮にかける	
	10%
環境への自分の影響を軽視する	
	<b>7</b> %
家族や子供を避ける	
	6%
上記にあてはまらない	
	34%

# いびきってよいもの?

とても思う	<b>(3</b> )
	18%
思う	
	21%
思わない	
	<b>32</b> %
全く思わない	
	21%
わからない	
	8%

### イライラして、孤立して、不健康になって、もっ と眠れなくなります。

とても思う	آئيء
	<b>7</b> %
思う	
	9%
思わない	
	30%
全く思わない	
	45%
わからない	
	9%

# 寝ている間に・・・

わたしたちの睡眠中、体には何が起きているのでしょうか。自覚することはほとんどないですが、家族や隣で寝ているパートナーに「いびき」や「寝言」「歯ぎしり」を指摘されたことがある人も少なくないでしょう。実際に、これらの回答が上位を占めていますね。そしてこのような表面的なことだけでなく、それ以外にも睡眠中の体内では、さまざまなことが起きています。

#### 例えば、

- ・記憶や情報の整理、定着
- ・疲労回復、ダメージ修復
- ・免疫力の向上
- ・自律神経のバランス
- ・食欲のコントロール、代謝促進

などです。これを見ると、ぐっすり眠ることの重要性が実感できますね。日中のパフォーマンス向上が期待できるだけでなく、見た目にも影響大です。さあ、今夜からたっぷり眠りましょう!



いびきをかく	
寝ながら歩く	31%
寝言をいう	1%
ピクッと動く	17%
	4%
歌う・音を出す	1%
歯ぎしりをする	14%
<b>笑う</b>	5%
食べる	1%
夢の中のように動く	12%
突然起きて座る・立つ	2%
落ちるような感覚	18%
悪夢を見る	15%
おならをして起きる	2%
多汗をかく	12%
おもらしをする	2%
息苦しい・呼吸が止まる	4%
金縛り	
叫ぶ・泣く	8%
よだれを垂らす	6%
眠れない	26%
咳をする	14%
頭痛で起きる	9%
その他	5%
特になし	1%
	24%

# 寝る前の習慣

温かい飲み物を飲む	
	15%
お風呂に入る	
	29%
読書をする	
	15%
お酒を飲む	
	15%
何か食べる	
	11%
テレビや動画を見る	
	50%
ゲームをする	
	10%
運動をする	
	2%
電話をする	
	12%
シーツを変える	201
	2%
音楽を聞く	200/
	20%
アロマなど使う	20/
	2%
ライト療法	1%
¬+ ~*	170
マッサージ	8%
関想・ヨガ	076
突然・コガ	3%
セックスをする	<b>6</b> 75
	8%
ペットと遊ぶ	
- CES	<b>7</b> %
その他	
	2%
特になし	
	11%

#### 一番多かったのは「スマホやPCでの動画視聴」

で、ちょうど半数という結果になりました。動画を 観ていると時間はあっという間ですね。また、寝る 前のブルーライトは睡眠の質を下げる、といわれて いますが、睡眠の質や量に満足でない人が多いのも やはりこれが原因かもしれません。その他では「温 かいもの」や「お酒」などの「飲み物」でリラック スしている人も多く、寝付きの良さに現れているよ うです。





# 夜、眠れなくなりそうな 理由は?

様々な回答の中で「スマホなどの通知音・光・振動」がもっとも高く、「テクノロジーの使用」と合わせ、3割近い人の睡眠に影響を与えているようです。質のよい睡眠のために、デジタル・テクノロジーの使い方には注意が必要です。

外の雑音	
	6%
家の中の雑音	
	2%
家の中で起きている人の雑音	
	8%
一緒に寝ている人のいびき	
	5%
近所の家の雑音	
	5%
経済的な悩み・不安	
	6%
ペット	
	3%
家族の問題	
	6%
夫婦・恋愛関係の問題	
	4%

空腹	
	8%
- 喉の乾き	
	9%
頻尿	
	19%
パートナーとの寝る時間が違う	
	<b>7</b> %
スマホなどの通知音、光、振動	
	23%
一緒に寝ている人の寝相	
	1%
落ち着かない	
	9%
不快(パジャマ、寝具、温度、など)	
	<b>7</b> %
健康の問題	
	<b>7</b> %
テクノロジー	
	5%
その他	
	5%
わからない	
	25%



# テクノロジー

今やテクノロジーと生活は切っても切り離せず、起きてから寝るまでスマホやPC、タブレットの画面を見続けている人がほとんど、と言っても過言ではないでしょう。

実際、「寝る前の習慣」では「スマホやPCでの動画視聴」が半数を占めており、翌朝の目覚めや熟睡度などの睡眠習慣に少なからず影響していると言えそうです。

そんなテクノロジーの使用ですが、うまく使えば睡眠習慣の改善にも役に立ちます。「睡眠アプリ」やスマートウォッチの「睡眠トラッカー」などで睡眠時間やいびき、睡眠リズムなどを計測し、自分の睡眠状態を確認、改善することができます。



**12%** スマートウォッチで 睡眠のトラッキングを

睡眠のパターンがいつも同じか確認したい	المصحاة
	<b>31</b> %
深い眠りに毎晩ついているか確認したい	
	49%
なぜ起きた時にいつも疲れているか知りたい	
	<b>32</b> %
なぜ夜中の同時刻に目が覚めるのか知りたい	
	24%
睡眠のパターンが人と同じか知りたい	
	19%
健康的な睡眠をしているか知りたい	
	34%
その他の理由	
	2%
特になし	
	3%