

睡眠に不満がある人、59.6%

「睡眠負債」は6時間未満だと感じやすい!?

今どきの睡眠不足は「夜だらスマホ」と「家事」が原因

「オレンジページくらし予報」では、全国の成人女性を対象に「睡眠」について、11月に調査を実施しました。「睡眠に不満がある」と答えたのは、全体の59.6%。平日の睡眠時間が6時間未満だと、「睡眠負債※」がたまっていると思う人が75.3%にのぼることがわかりました。睡眠不足からくる心身の不調が社会的に問題になる今、女性の睡眠時間や、睡眠不足の背景にある要因を探りました。

※睡眠不足が蓄積して、日中頭がぼんやりしたり、健康によくない影響が出たりする状態

【ダイジェスト】

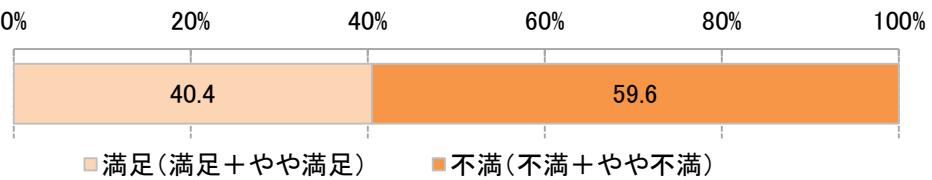
「睡眠」に不満がある人は59.6%、もっとも睡眠時間が少るのは50代

平日の睡眠6時間未満では、「睡眠負債がたまっていると思う」75.3%!

今どきの睡眠不足は、「夜だらスマホ」+「家事」が原因?

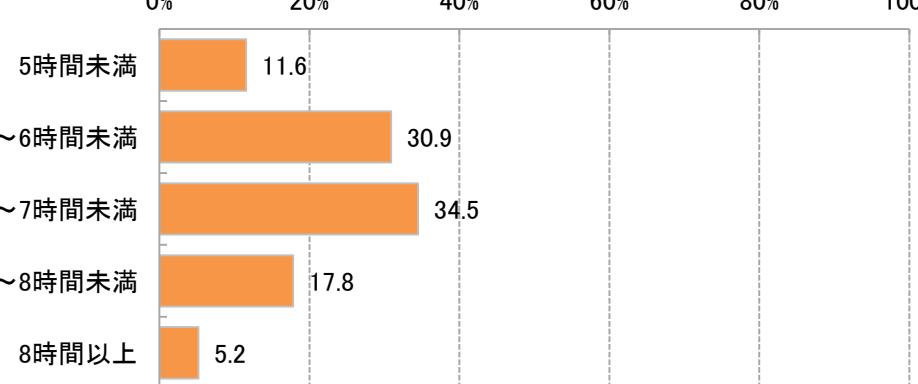
[Q]現在の自分の「睡眠」に、全体的に満足していますか。

(n=1133)



[Q]平日の睡眠時間は、およそ何時間くらいですか。

(n=1133)



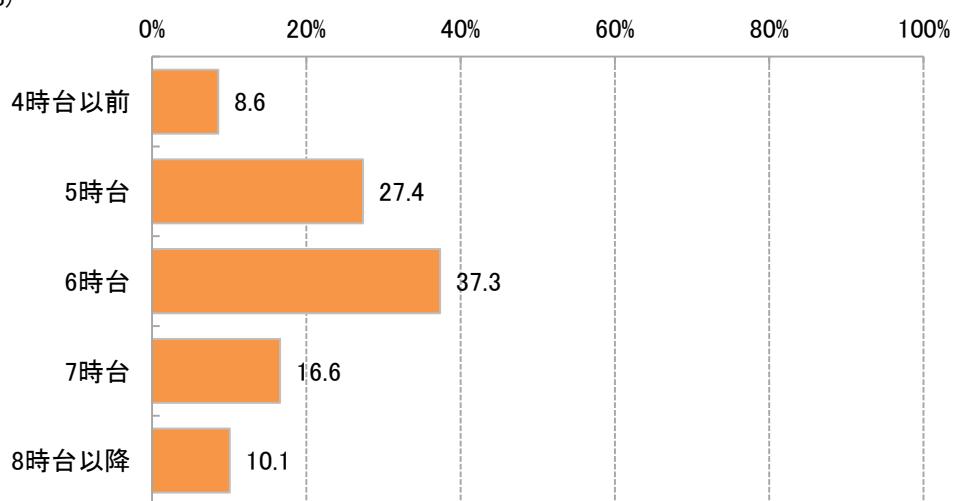
「睡眠」に不満がある人は 59.6%、もっとも睡眠時間が少ないのは 50 代

まず、現在の睡眠について質問してみると、「不満がある」と答えた人が全体の 59.6%。6 割の人が不満をもっている状況です。その理由については、「寝ても疲れが取れない」55.9%、「何度か目が覚める」52.3%、「眠りが浅い気がする」47.4%といった「睡眠の質」への不満と、「睡眠時間が満足にとれない」35.4%といった「睡眠の量」への不満が目立ちました。「朝すっきりと起きられない」「日中眠くなることが多い」という回答も 4 割近くに達しており、不満がある人は、あれこれいろいろな悩みを抱えているケースが多そうです。

実際、平日の睡眠時間はかなり少なめ。もっとも多かったのは「6~7 時間未満」34.5%ですが、「5 時間未満」11.6%、「5~6 時間未満」30.9%と、6 時間未満しか寝ていない人が 4 割強いることが判明しました。ちなみに、年代別に分析してみると、もっとも睡眠時間が少なかったのは 50 代で、睡眠時間 6 時間未満の人が 52.9%。6 時間未満の人が半数を超えたのは 50 代だけなので、もっとも「睡眠時間が短い」傾向が強いよう。一方、睡眠時間が長めなのは 20 代。7 時間以上寝ている人が 4 割に及び、他の世代よりも長く寝ている傾向が見られました。

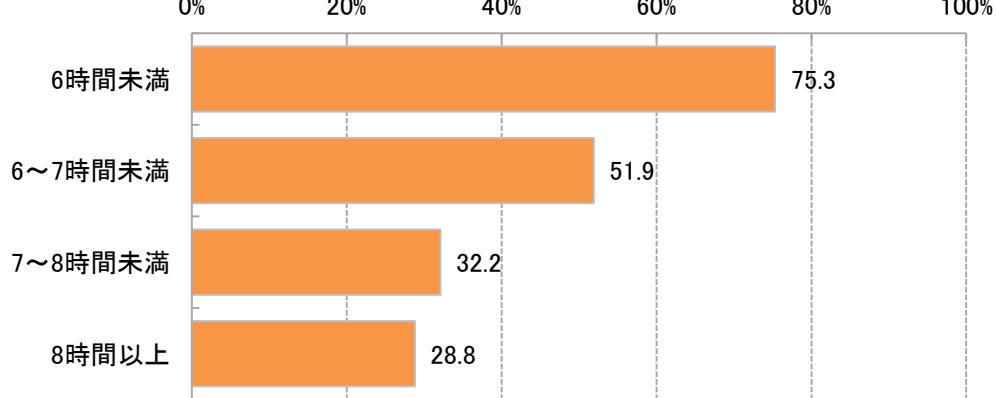
[Q]平日、あなたが起床するのは、平均すると何時ごろですか。

(n=1133)



[Q]ご自分は睡眠負債がたまっていると思いますか。

(n=647、「たまっている」「ややたまっている」と答えた人の合計、平日の睡眠時間の長さ別に集計)

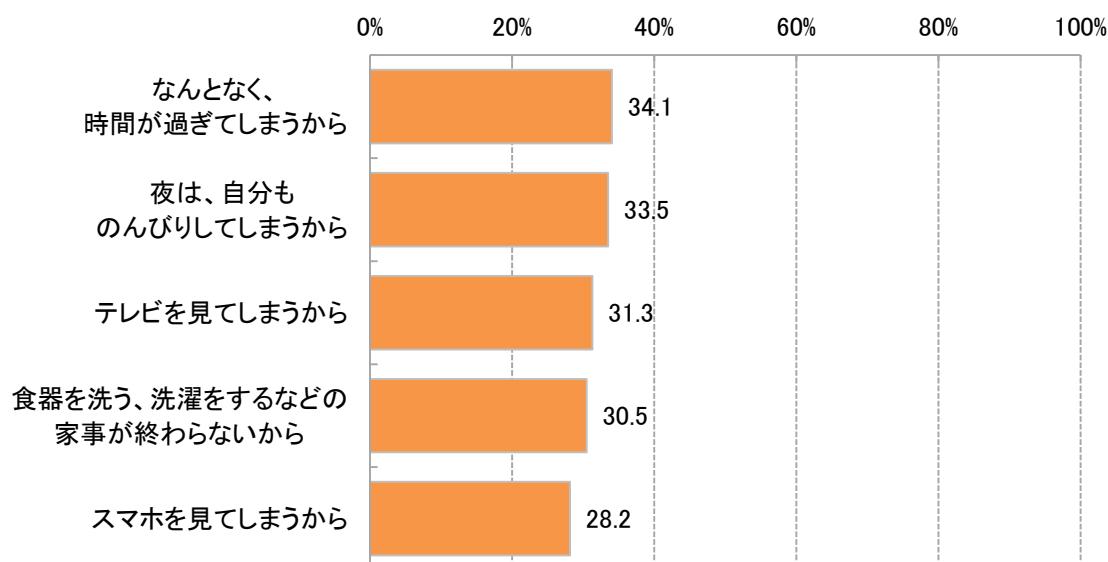


平日の睡眠 6 時間未満では、「睡眠負債がたまっていると思う」75.3%！

平日の起床時間についてきいてみると、73.3%の人が 6 時台までに起床。しかも、36.0%の人は 5 時台以前に起きており、かなり早起きの傾向が見られます。家族のなかで一番早起きなのは「自分」という回答も 54.5%で、2 位の「夫やパートナー」の 28.1%を大きく引き離しています。平日の朝食やお弁当を作っている人は 90.9%におよび、家族のなかでいちばん最初に起きて、食事の支度をする女性の姿が浮き彫りになりました。また、近年注目されている「睡眠負債」（睡眠不足が蓄積して、日中にぼんやりしたり、健康によくない影響が出たりする状態）についても質問してみたところ、「たまっていると思う」人は、全体の 57.1%。ちなみに、これを睡眠時間別に分析してみると、睡眠時間が 6 時間未満の人では「たまっていると思う」人が 75.3%と、ぐんと増加しており、睡眠時間が短い人ほど「睡眠負債」がたまっていると思う割合が高くなりました。また、睡眠不足が原因で体調に影響が出たという声も多数寄せられており、「朝の通勤時に、すでに睡魔におそわれる」（50 代・商工自営）、「まったく疲れがとれない。朝起きたとき、すでに疲れている」（40 代・フルタイム）など、心配な状況の人も。早急に睡眠について見直す必要がありそうです。

[Q]本当は早く就寝したいけれど、できない理由を教えてください。

(今よりも早く就寝したい人、n=728、複数回答のうち上位5つ)



今どきの睡眠不足は、「夜だらスマホ」+「家事」が原因？

「あなたは、今よりも早く就寝したいと思っていますか」という質問には、「はい」と答えた人が 64.3%。「睡眠負債がたまっていると思う」と答えた人では、その割合がさらに高まり、80.8%に達しました。この早く就寝したいと思っている人に、就寝できない理由について尋ねてみると、意外な結果が。働く女性が増えて、帰宅時間が遅くなっていることから、「家事が終わらない」という回答が多いと予想しましたが、もっと多かったのは、「なんとなく時間が過ぎてしまうから」34.1%、続いて「夜は、自分ものんびりしてしまうから」33.5%。夜はほっと一息つく時間帯ために、ついスローペースになってしまうのでしょうか。「テレビを見てしまう」「スマホを見てしまう」人も 3 割程度おり、テレビやスマホをなんとなく見ているうちに、就寝時間が遅くなってしま

うのかもしれません。一方で、「家事が終わらない」人も 30.5%。この人たちは、「翌日の食事や弁当の下ごしらえをしている」、「家族の帰りが遅く、自分の支度も遅くなる」と答えた割合も高く、家事に追われて睡眠時間が削られているようです。いずれにしろ、睡眠不足が常態化し、睡眠負債がたまっていると感じてはいるものの、なかなか早く寝られない現状が浮かび上がってきました。こうした睡眠不足は、昼寝や休日に長く寝ることで解消しているよう。とくに、「昼寝をする」と答えた人は 61.5%。専業主婦だと「平日」に「週に 4、5 回以上」寝ている人が 29.1%、フルタイム勤務だと「休日に寝だめする」人が 38.3%いることが目立ちました。

目覚まし代わりに「スマホのアラーム機能を使う」人は、54.5%と半数を超えていました。スマホを寝室に持ち込み、つい長々と見てしまうのでしょうか。スマホを見て就寝が遅くなる人は、「なかなか寝つけない」傾向が全体より 15 ポイント高いなど、気がかりな傾向も。睡眠時間を増やすためには、夜 11 時以降はスマホを見ない、寝室にスマホを置かないなどの「夜だらスマホ」対策が必要かもしれません。スマホが睡眠に影響を与えている実態が、見え隠れする調査となりました。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の女性（有効回答数 1133 人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018 年 11 月 22 日～11 月 27 日

●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて＜次のくらし＞を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 34 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,088 部（2018 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418