

6割の人は、自分の眠りに不満あり！

理由の1位は「寝ても疲れが取れない」

睡眠改善ドリンクも30.1%が飲んだことあり

～暮らしのリアルを探る「ほぼ1000人にききました」～

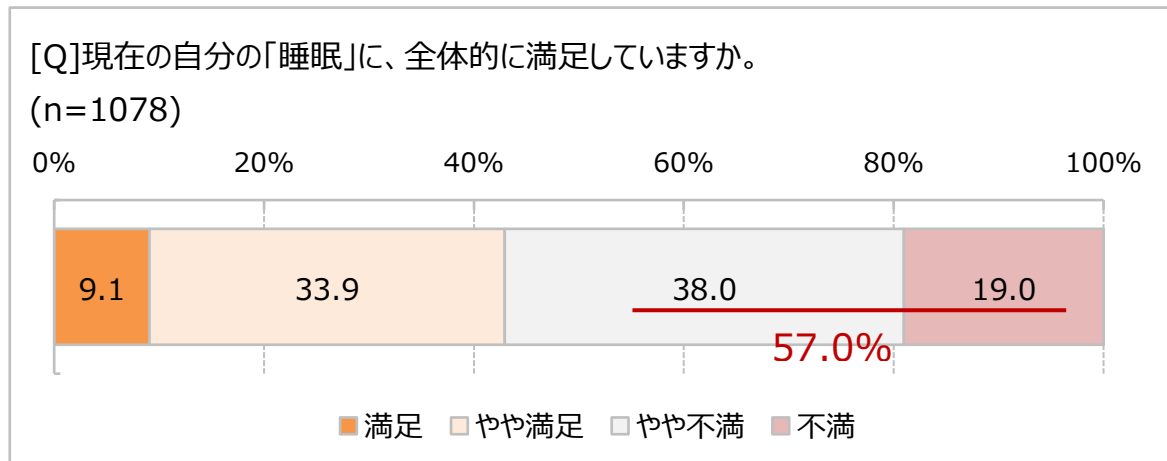
暮らしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にききました」。今回は国内在住の成人女性1078人の睡眠にまつわる意識を調査。日本人は世界で一番睡眠時間が短いというデータもあるけれど、今回の調査でも実際の睡眠時間と理想の睡眠時間に差があることが分かりました。今話題の睡眠の質を改善する飲料を試した人も約3割。眠りに対する高い関心が伺えます。

【ダイジェスト】

6割の人が自分の眠りに不満！理由の1位は「寝ても疲れがとれない」

今話題の睡眠改善ドリンクを飲んだことのある人、30.1%

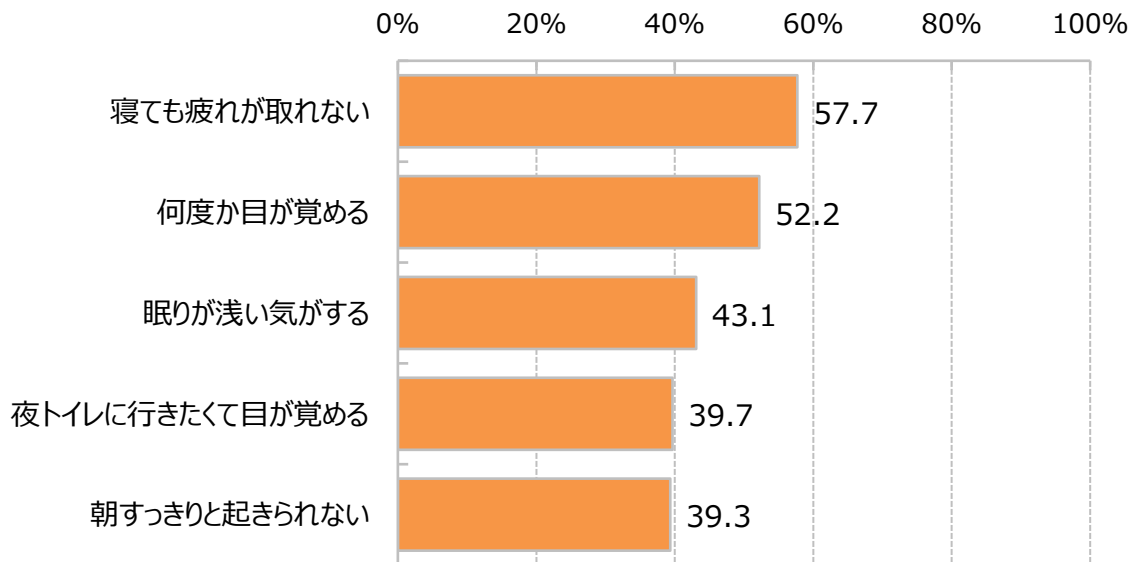
平日の睡眠時間6～7時間。スマホ依存が睡眠を妨げる一因に



[Q]睡眠に「やや不満/不満」と答えた方にうかがいます。

あなたにあてはまるものをお選びください。

(n=615、睡眠に不満がある人、複数回答のうち上位5つ)



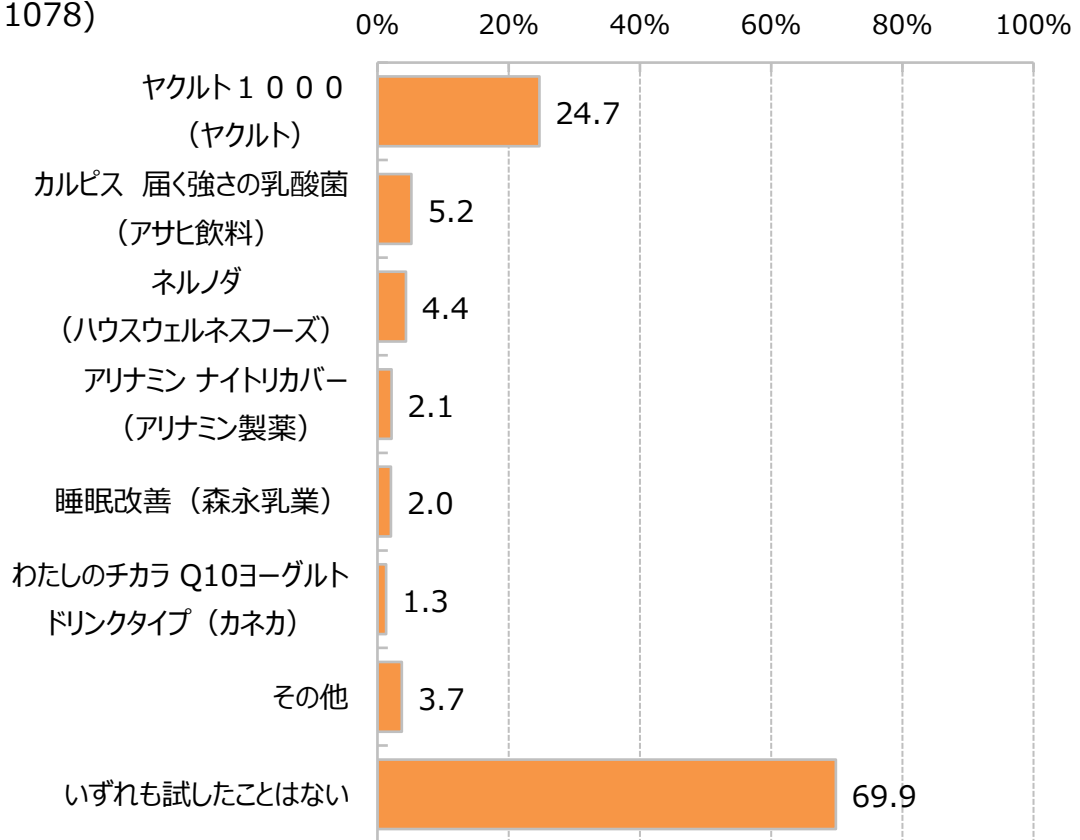
6割の人が自分の眠りに不満！理由の1位は「寝ても疲れが取れない」

現在の睡眠に不満がある人は57.1%で半数以上にのびます。理由の1位は「寝ても疲れが取れない」57.7%、2位は「何度か目が覚める」52.2%。自由回答を見てみると、「朝起きた瞬間から疲れている。睡眠で体力が回復した実感がない」(30代・ふみママ)、「目を覚ますと1~2時間は寝つけない。あっという間に起床時間になってしまう」(50代・きらぼん)など、熟睡できていないと感じる人が多いようです。また、「眠りが浅い気がする」43.1%、「夜トイレに行きたくて目が覚める」39.7%といった回答も多く、深く眠った感覚が得られていないよう。複数の不満を抱えている人も多く、睡眠の状況はあまり芳しくないようです。

[Q]近年、「睡眠の質を上げる」作用のある飲料が話題になっています。

あなたが試したことのあるものをお選びください。

(n=1078)



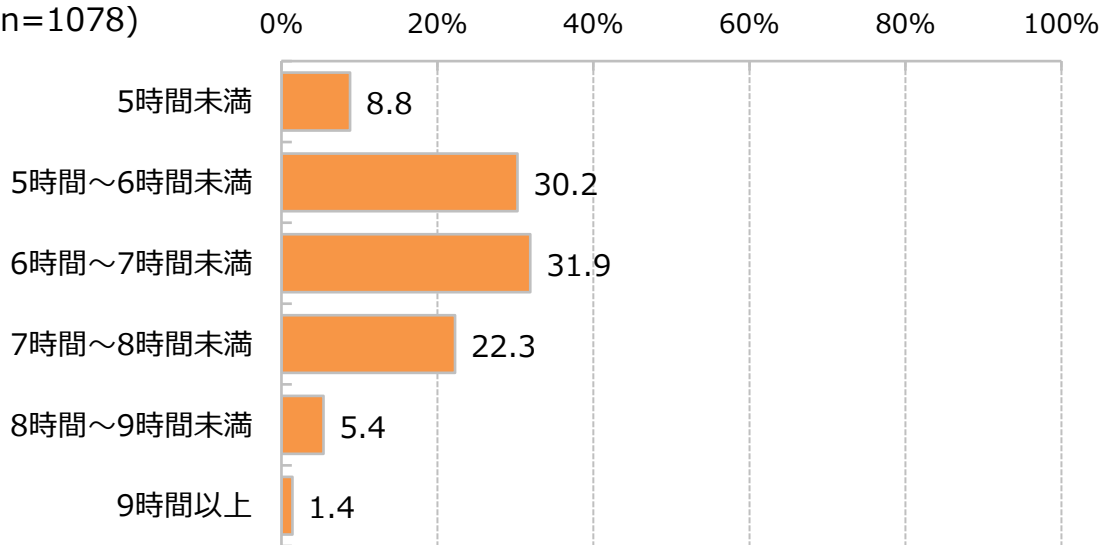
今話題の睡眠改善ドリンクを飲んだことのある人、30.1%

昨年、「ヤクルト1000」が睡眠の質を上げる働きがあるとして注目を集め、新語・流行語大賞を受賞。今回の調査でも類似商品も含めると30.1%の人が試していて、かなり関心が高いことが判明。「何とかして睡眠の質を改善したい」という強い思いが読み取れます。

実際、「寝つきがよくなった気がする」(50代・ルキアノス)、「飲みつづけるとよく眠れる気がする」(40代・あさゆき)という声もある一方で、「買いたくてもなかなか買えない」(50代・さち)といったコメントも。人気はまだまだ継続中のようです。

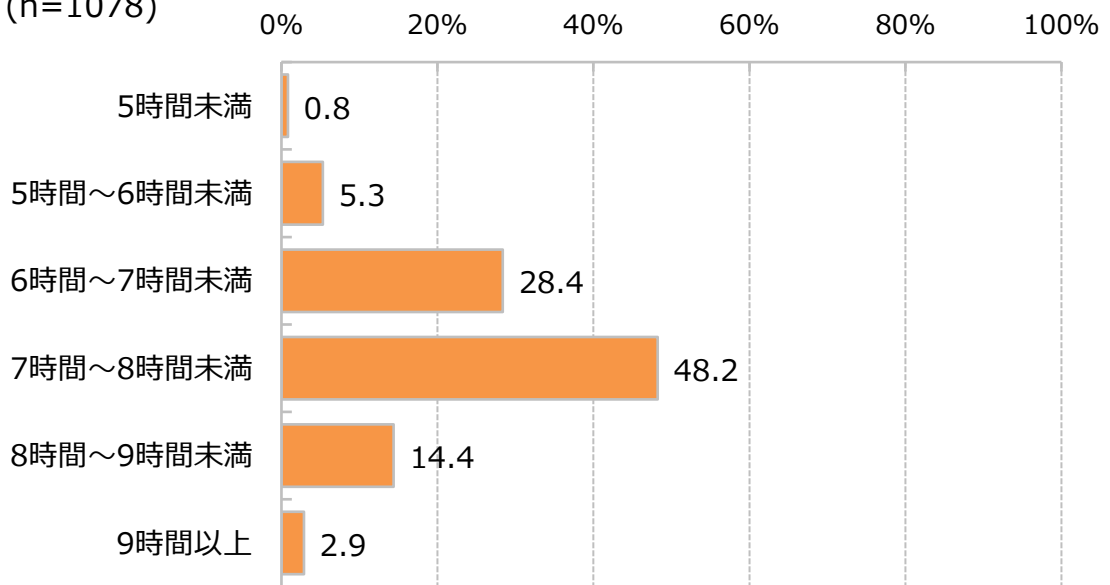
[Q]平日の睡眠時間は、およそ何時間くらいですか。

(n=1078)



[Q]平日の理想の睡眠時間は、およそ何時間くらいですか。

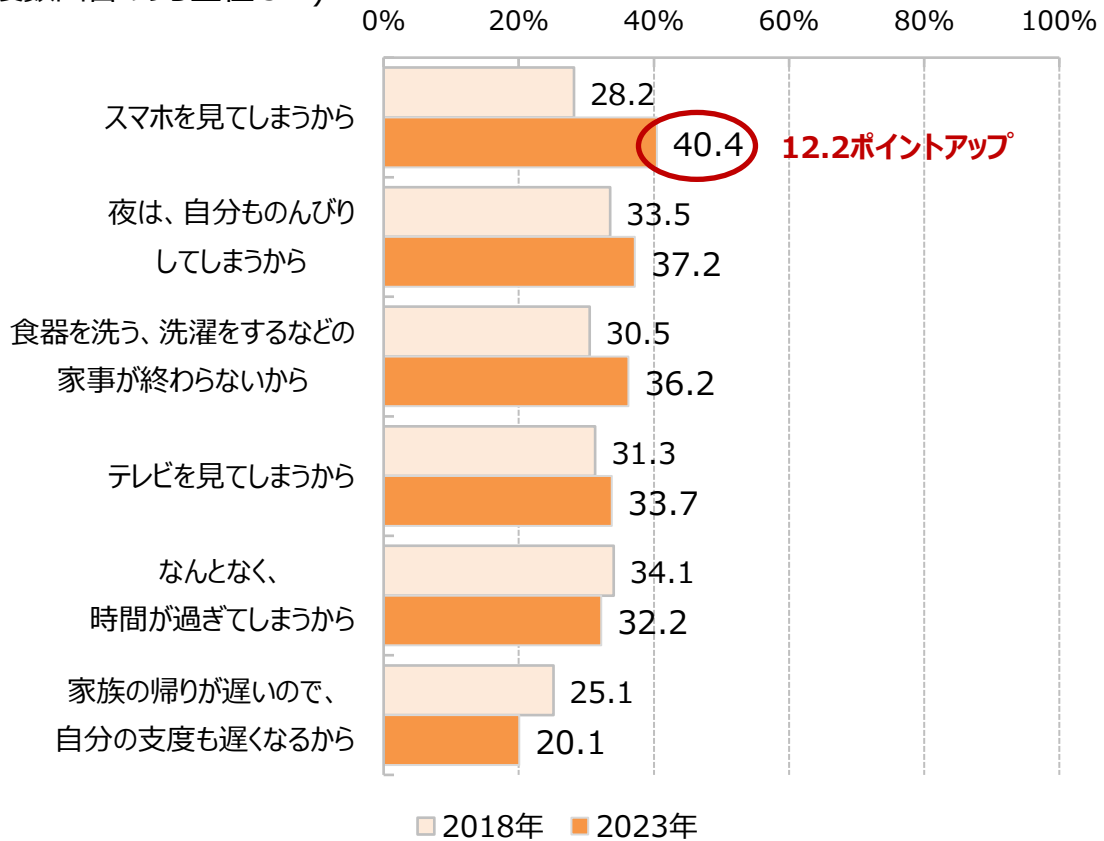
(n=1078)



[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。

(2018年n=643、2023年n=728、早く就寝したい人、

複数回答のうち上位5つ)



平日の睡眠時間 6～7 時間。スマホ依存が睡眠を妨げる一因に

平日の睡眠時間は 6～7 時間 (31.9%) が 1 位ですが、年代別で見ると 50 代は 5～6 時間 (37.1%) がもっとも多く、他世代よりも睡眠時間が少ない傾向であることが判明。一方、理想の睡眠時間 1 位は 7～8 時間 (48.2%)、「いくらでも寝ていいなら何時間寝る？」という質問の全年代の平均は 9 時間。本音はやっぱり「もっと寝たい」という声が多く、理想と現実にはかなりの開きがあるようです。ちなみに、休日の睡眠時間でもっとも多いのは 7～8 時間 (33.2%)。8 時間以上寝ている人も 14.8% いて、平日に寝足りないぶん、休日に寝だめしている人が多い模様。

今より早く就寝したいと思っている人は 59.6%。早く寝たいのにできない理由の 1 位は「スマホを見てしまうから」40.4% で、2018 年の調査と比べ 12.3% も増加。この数年間でも、スマホを見る時間が増えて、じわじわと睡眠時間を削られている様子が見えてきます。スマホのブルーライトは睡眠を妨げるといわれていますが、その影響が少なからずあることが垣間見られました。

また、眠りたいのに眠れない……。そんなループにハマってしまったときの対処法として多かったのは、「あきらめて本を読む」(50 代・ニーナ)、「ラジオを聴きながら眠れるまで自然と待つ」(40 代・もみぱばん) など、必死になりすぎない方法。とくに「楽しいことを想像する」と回答した人が目立ちました。なかなか理想の睡眠時間を確保できないからこそ、眠りの質を上げて心身をしっかりと休ませたいもの。自分に合った方法

を見つけて、すっきり目覚められるようになるといいですね。

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20歳以上の女性(有効回答数1078人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2023年1月21日～1月27日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者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、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。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37周年を迎えた生活情報誌。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=183,667部(2022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

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp