報道関係者　各位

スマホ女子が抱える「過緊張」による「冷え症と不眠」に関する調査

※「過緊張」とは・・・
ストレスなどで緊張状態(交感神経が優位になった状態)が慢性化し、うまくリラックスできなくなる状態。

【スマホ女子のスマホ利用実態】

スマホ女子 1 日平均で 3 時間 25 分スマホ利用、10 代・20 代は 4 時間超
スマホ女子の 1 割強が 1 日 6 時間以上スマホを利用

【スマホと過緊張・冷え症のカンケイ】

スマホ女子 3 人に 1 人が過緊張の症状、スマホ“依存”女子では 4 割半
過緊張スマホ女子の 3 割が「重度の冷え症」　ブルーライトの影響か？！
働き盛りの 30 代スマホ女子 3 人に 1 人が“冷え症×過緊張”タイプ
“冷え症×過緊張”タイプのスマホ女子「疲れがとれない」8 割強
“冷え症×過緊張”はダイエットの大敵？　該当する女性の 5 割半が「太りやすい」

【過緊張・冷え症と不眠のカンケイ】

スマホ依存女子の 7 割が「ぐっすり眠れない」　冷え症女子では 6 割強、過緊張女子は 8 割
スマホ女子は不眠症？　2 日に 1 回は「ぐっすり眠れない」
10 代スマホ女子の 4 割半が「朝起きると憂鬱」

【スマホ女子の就寝前のスマホ利用状況】

スマホ女子の 3 人に 1 人が「寝る前に LINE にハマる」　2 割は「ほぼ毎晩」
寝る前にパズルゲームにハマる女子急増　スマホ女子の 3 人に 1 人

【スマホ女子を温めるもの】

冷えて眠れない夜、スマホ女子の心身を温めるラブソング 1 位「ドリカムの Love×3」
ポカポカラブソングを一緒に聴きたい男性 1 位「福山雅治」さん、2 位「向井理」さん

養命酒製造株式会社は、スマホ女子が抱える「過緊張」による、「冷え症と不眠」に関する調査というテーマで、インターネット調査を 2013 年 11 月 14 日～11 月 15 日の 2 日間で行い、スマホを利用する 15 歳～59 歳の女性 1,000 名の有効回答を回収しました。

アンケート総括

◆ **スマホ女子 1 日平均で 3 時間 25 分スマホ利用、10 代・20 代は 4 時間超**
◆ **スマホ女子の 1 割強が 1 日 6 時間以上スマホを利用**

ここ数年で、急速に普及し始めたスマートフォン(スマホ)。スマホを利用する 15 歳～59 歳の女性(スマホ女子)1,000 名にスマホの利用時間を聞いたところ、1 日あたり、平均 3 時間 25 分利用していることがわかりました。なんと、1 日「6 時間以上」利用するという“スマホ依存”な方も 1 割強(13.0%)みられます。若い年代では平均利

用時間がより長く、10 代(平均 4 時間 36 分)や 20 代(平均 4 時間 18 分)では 1 日 4 時間を超えて利用しています。このような状況下にいるスマホ女子たちは、スマホを手にする前とはライフスタイルも様変わりしているのではないでしょうか。今回の調査では、スマホ女子の“過緊張”による“冷え症と不眠”の関係にスポットをあて、その実態を明らかにするためのアンケートを行いました。

◆ **スマホ女子 3 人に 1 人が過緊張の症状、スマホ“依存”女子では 4 割半**
◆ **過緊張スマホ女子の 3 割が「重度の冷え症」　ブルーライトの影響か？！**
◆ **働き盛りの 30 代スマホ女子 3 人に 1 人が“冷え症×過緊張”タイプ**
◆ **“冷え症×過緊張”タイプのスマホ女子「疲れがとれない」8 割強**
◆ **“冷え症×過緊張”はダイエットの大敵？　該当する女性の 5 割半が「太りやすい」**

スマホの液晶画面などから発せられるブルーライトは脳や自律神経を刺激して、リラックスを妨げると言われています。スマホ女子(全回答者)1,000 名に心身の緊張やストレスの状況について聞いたところ、「心身の緊張やストレスがあり、リラックスしようとしてもできない」と、“過緊張”の症状に該当すると回答した方が 3 人に 1 人の割合(32.4%)となりました。スマホの利用時間が長い方ほど過緊張の症状を訴える割合が高い傾向で、1 日 6 時間以上スマホを利用するスマホ依存女子の 4 割半(45.4%)が過緊張状態にあることがわかりました。

また、このリラックスしたくてもできない“過緊張”の症状を訴えた女性は、「重度の冷え症である」と感じている割合(過緊張 30.2%＞非過緊張 14.3%)が高くなりました。スマホの過度な利用が過緊張の症状を引き起こし、“冷え症”を悪化させる、といった因果関係があるのかもしれません。

このような“冷え症”と“過緊張”を訴える方は働き盛りの女性に多いようで、30 代女性のスマホユーザー3 人に 1 人(32.5%)は“冷え症×過緊張”タイプに該当しました。

また、現在感じている心や身体の不調について聞いた(複数回答形式)ところ、スマホ女子(全回答者)の 6 割(58.8%)が「疲れがとれない」との症状を感じていることがわかりました。次いで、「何となく体調がすぐれない」(44.4%)、「太りやすい」(40.9%)、「肌ツヤがさえない」(38.7%)、「無気力」(31.1%)といった症状が続いています。特に、10 代のスマホ女子は「無気力」の割合が高く、51.5%と過半数に達しました。

また、“冷え症×過緊張”タイプの女性は不調を抱えている割合が高く、「疲れがとれない」は 8 割強(82.8%)、「なんとなく体調がすぐれない」は 7 割(70.7%)、「太りやすい」は 5 割半(54.7%)の方が該当すると回答しています。スマホユーザーの抱える“冷え症”や“過緊張”は、健康やダイエットの大敵であるようです。

◆ **スマホ依存女子の 7 割が「ぐっすり眠れない」　冷え症女子では 6 割強、過緊張女子は 8 割**
◆ **スマホ女子は不眠症？　2 日に 1 回は「ぐっすり眠れない」**
◆ **10 代スマホ女子の 4 割半が「朝起きると憂鬱」**

それでは、スマホ女子たちは良質な睡眠を取れているのでしょうか。スマホ女子(全回答者)1,000 名に、普段ぐっすり眠れていないと感じるか聞いたところ、「ぐっすり眠れていないと感じる」割合が 5 割半(56.5%)となりました。この割合は、スマホを 1 日 6 時間以上利用するスマホ依存女子(67.7%)や冷え症女子(63.7%)、過緊張女子(78.7%)でより高くなりました。

実際にどのくらいの頻度で普段ぐっすり眠れているか聞いたところ、週の半分くらい(平均 3.4 日/週)はぐっすり眠れていることがわかりました。裏を返せば、スマホ女子は 2 日に 1 回は睡眠の質に問題を感じていることになります。

また、睡眠の質で悩んでいることを聞いた(複数回答形式)ところ、半数以上の方が「朝すっきり起きられない」(55.5%)と回答しました。次いで、「朝起きるとだるい」(39.6%)、「眠りが浅い」(30.7%)、「寝つきが悪い」(29.8%)といった悩みが続いています。また、睡眠の質が悪いと心の状態にも悪影響を及ぼすようで、「朝起きると気分が憂鬱」との回答も 3 割弱(27.5%)みられました。この割合は若い年代でより高く、10 代女性では 4 割半(44.5%)となりました。質の悪い眠りが多感な年頃の心に与える影響は小さくないようです。

◆ スマホ女子の３人に１人が「寝る前にLINEにハマる」　２割は「ほぼ毎晩」
◆ 寝る前にパズルゲームにハマる女子急増　スマホ女子の３人に１人

SNSやゲーム、ブラウジング(ネット検索)など、様々な用途に使うことができるスマホ。スマホを使っていたら、ついつい夜更かししてしまったという経験がある方も多いのではないでしょうか。スマホ女子(全回答者)1,000 名に、就寝前のスマホ利用状況について聞いたところ、LINE(36.4%)やパズルゲーム(32.9%)、通販サイト検索(30.0%)などの利用に、ついつい『ハマることがある』(ほぼ毎晩ハマる+たまにハマる)という実態がわかりました。

就寝前のスマホでのSNS利用について、詳しくみていくと、LINEに『ハマることがある』割合は3割半(36.4%)、Twitterは2割(20.2%)、Facebookは1割(11.0%)となっています。SNSの中でも、短文で気軽にやり取りができるものにハマリやすい傾向があるようです。特に若い年代でその傾向が強く、LINEでは「ほぼ毎晩ハマる」割合は全体で2割(20.1%)、対して10代では4割弱(37.5%)、Twitterでは全体で1割(11.4%)、対して10代で4割半(44.5%)となりました。

また、就寝前のスマホゲーム利用についても同様にみていくと、パズルゲームに『ハマることがある』割合は 3割強(32.9%)、ロールプレイングゲームは2割(21.7%)、スポーツゲームは1割未満(2.1%)となりました。こちらは、“やり込み要素”の強いゲームについついハマってしまう傾向があるのではないでしょうか。ちなみに、パズルゲームに『ハマることがある』割合は、10～50代の中で、20代が最も高い割合(39.5%)を示しています。

また、就寝前のスマホでのブラウジング利用では、通販サイト検索に『ハマることがある』割合が 3 割(30.0%)で、20代、30代の割合が高く4割(ともに39.0%)となりました。

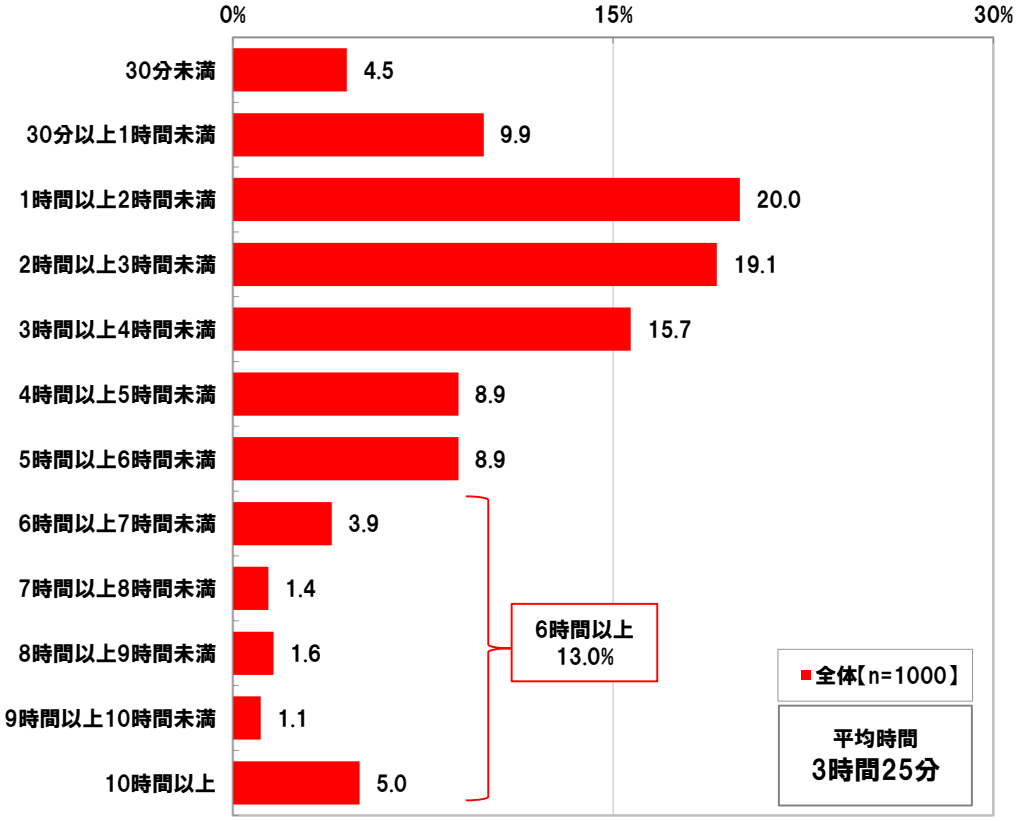
◆ 冷えて眠れない夜、スマホ女子の心身を温めるラブソング１位「ドリカムのLove×3」
◆ ポカポカラブソングを一緒に聴きたい男性１位「福山雅治」さん、２位「向井理」さん

スマホを手にすることで、冷え症や過緊張に悩み、ぐっすり眠れなくなったり、就寝前にSNSやスマホゲームにハマったりしている現代のスマホ女子達。彼女達の心や体を温める支えとなっているものはなんでしょうか。

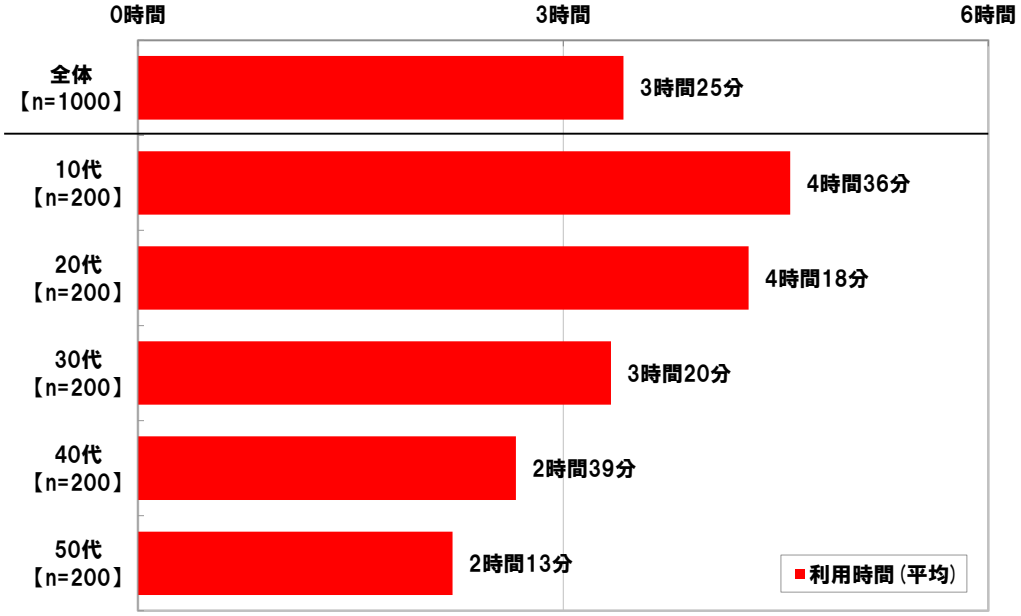
スマホ女子(全回答者)1,000 名に、手足が冷えて寝付けない夜に、心も体もポカポカと温まりそうなラブソングを聞いた(自由回答形式)ところ、1位は「Love Love Love / Dreams Come True」(22件)、2位は「One Love / 嵐」(13件)、3位に同数で「Love so sweet / 嵐」と「冬がはじまるよ / 槇原敬之」(ともに12件)が挙がりました。

そして、心も体もポカポカと温まりそうなラブソングを一緒に聴きたい男性タレントを聞いた(自由回答形式)ところ、1位は「福山雅治」さん(47件)、2位は「向井理」さん(25件)、3位は同数で「松坂桃李」さんと「櫻井翔」さん(ともに15件)が挙がりました。

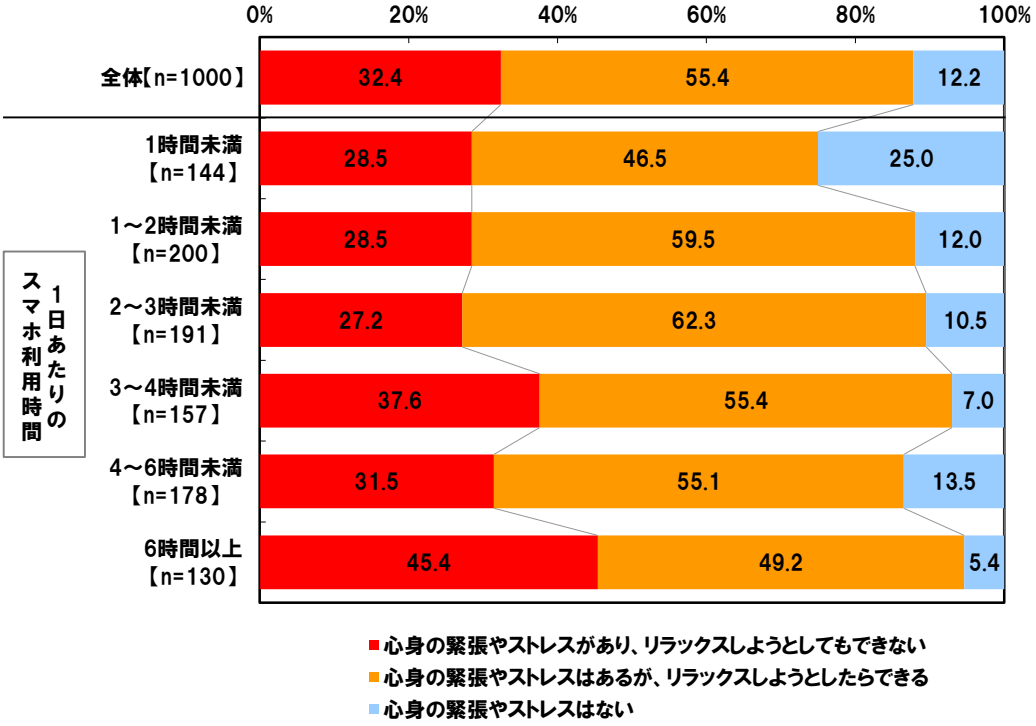
◆1日あたりのスマートフォンの利用時間はどの程度か
（単一回答形式）



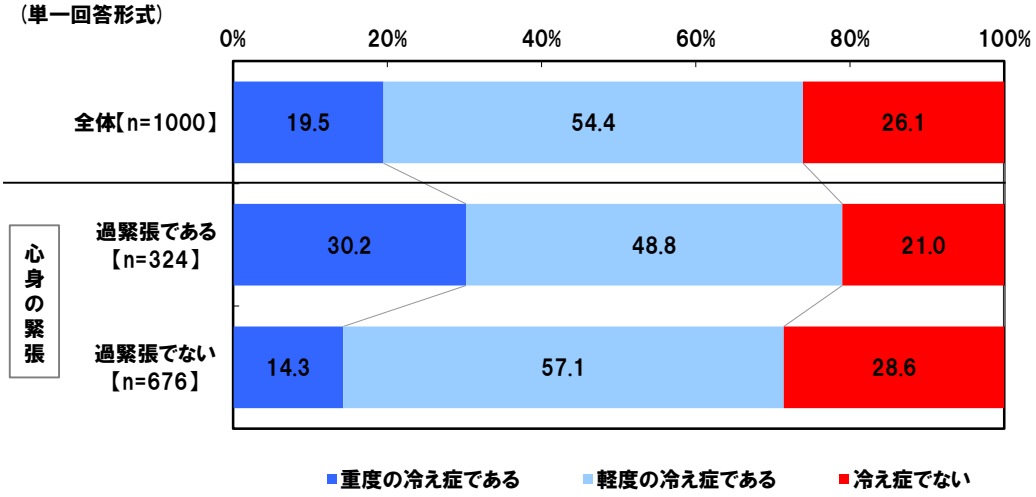
◆1日あたりのスマートフォンの利用時間（平均）
（単一回答形式より集計）



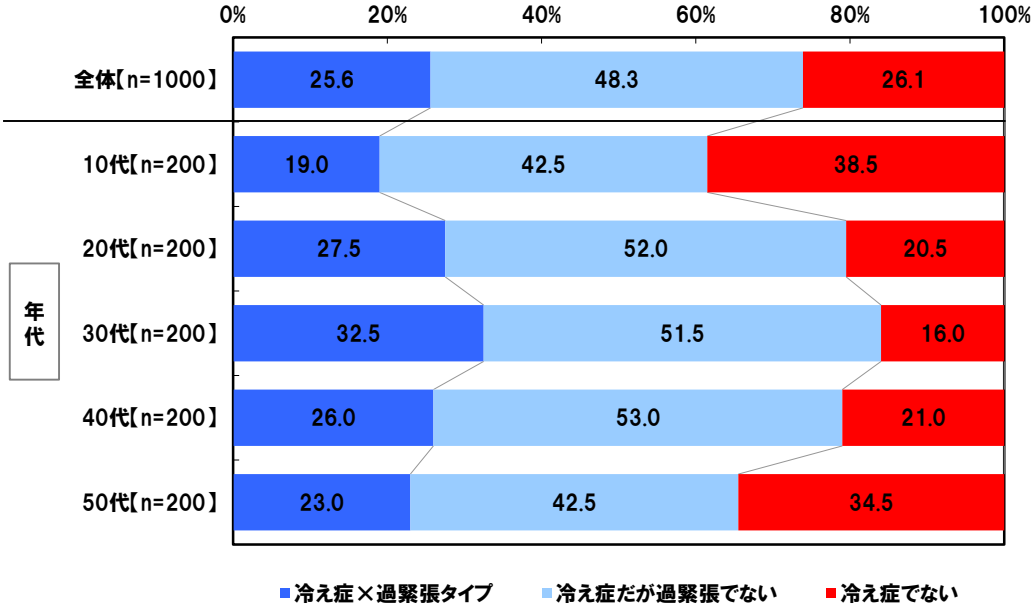
◆心身の緊張やストレスの状態はどの程度か
（単一回答形式）



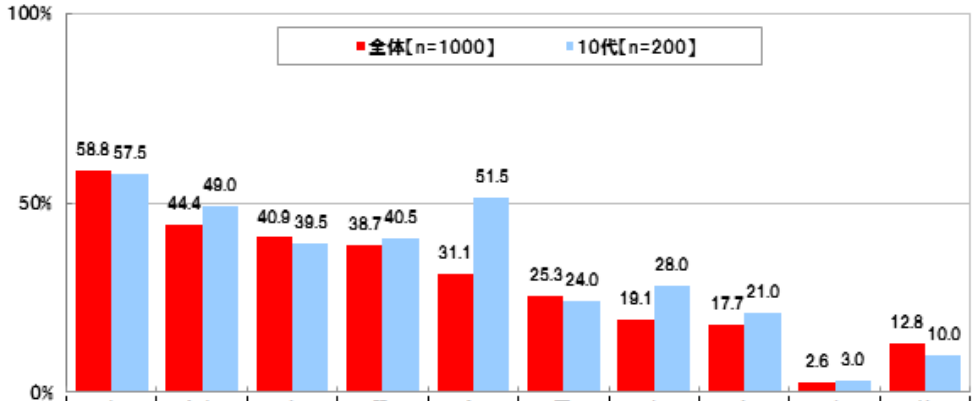
◆どの程度の冷え症か
（単一回答形式）



◆冷え症と過緊張の状況
（単一回答形式より集計）



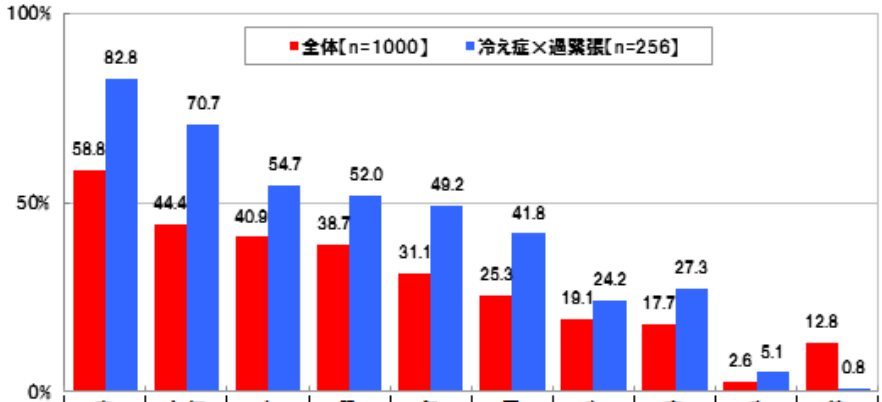
◆現在感じている心や身体の不調
（複数回答形式）



	n数	疲れがとれない	何となく体調がすぐれない	太りやすい	肌ツヤがさえない	無気力	胃腸不調	生理不順	恋愛冷え症	その他	特に不調はない
全体	1000	58.8	44.4	40.9	38.7	31.1	25.3	19.1	17.7	2.6	12.8
10代	200	57.5	49.0	39.5	40.5	51.5	24.0	28.0	21.0	3.0	10.0
20代	200	68.0	46.0	38.0	45.0	37.0	30.0	23.0	19.5	2.0	11.0
30代	200	63.5	50.5	41.5	43.5	28.0	29.5	20.0	19.5	4.0	9.0
40代	200	53.0	39.0	43.5	35.0	22.5	22.5	14.5	19.0	2.0	17.0
50代	200	52.0	37.5	42.0	29.5	16.5	20.5	10.0	9.5	2.0	17.0

※■・・・全体+10pt以上、■・・・全体-10pt以下　（%）

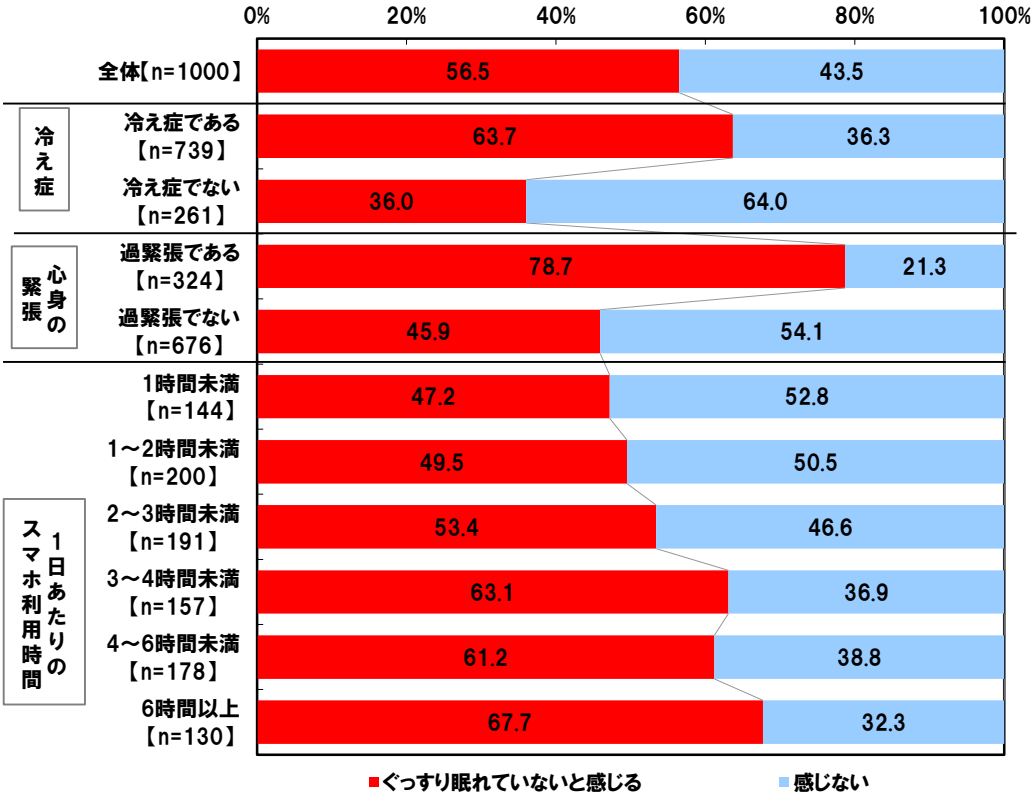
◆現在感じている心や身体の不調 _冷え症と過緊張の状況別
（複数回答形式）



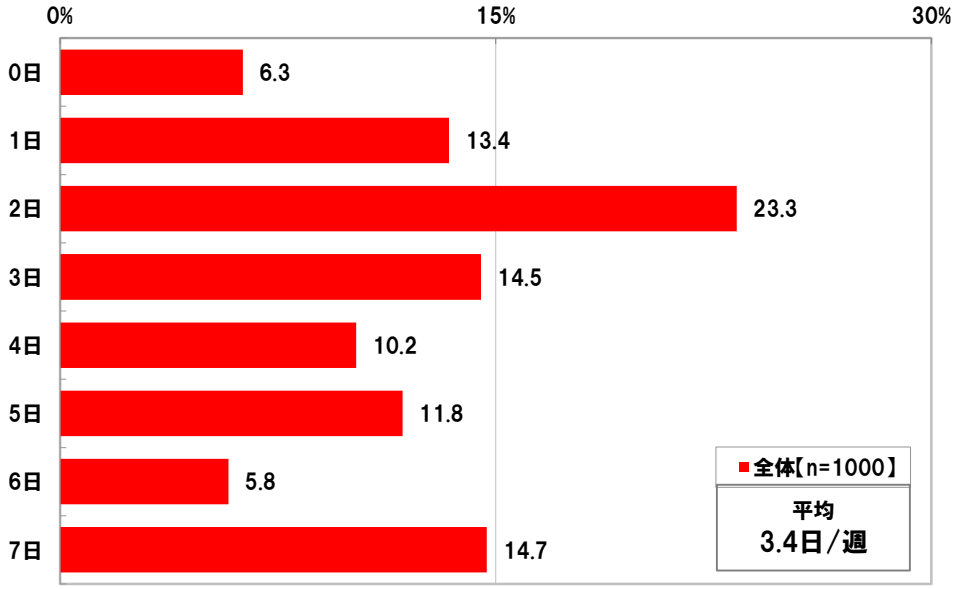
	n数	疲れがとれない	何となく体調がすぐれない	太りやすい	肌ツヤがさえない	無気力	胃腸不調	生理不順	恋愛冷え症	その他	特に不調はない
全体	1000	58.8	44.4	40.9	38.7	31.1	25.3	19.1	17.7	2.6	12.8
冷え症×過緊張	256	82.8	70.7	54.7	52.0	49.2	41.8	24.2	27.3	5.1	0.8
冷え症だが過緊張でない	483	53.2	37.3	40.4	39.8	25.5	21.9	18.6	16.6	1.7	11.4
冷え症でない	261	45.6	31.8	28.4	23.8	23.8	15.3	14.9	10.3	1.9	27.2

※■・・・全体+10pt以上、■・・・全体-10pt以下　（%）

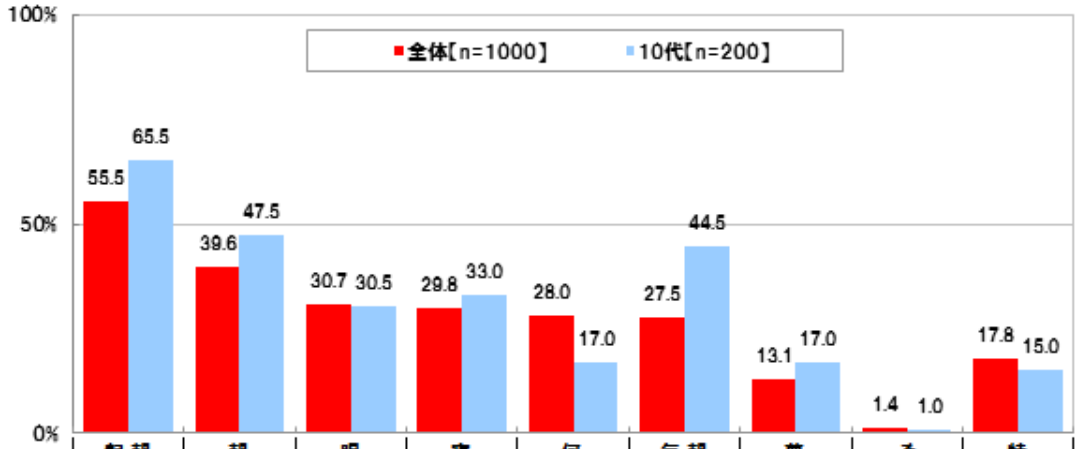
◆普段ぐっすり眠れていないと感じるか
（単一回答形式）



◆普段ぐっすり眠れるのは週に何日くらいか
（自由回答形式：数値入力）



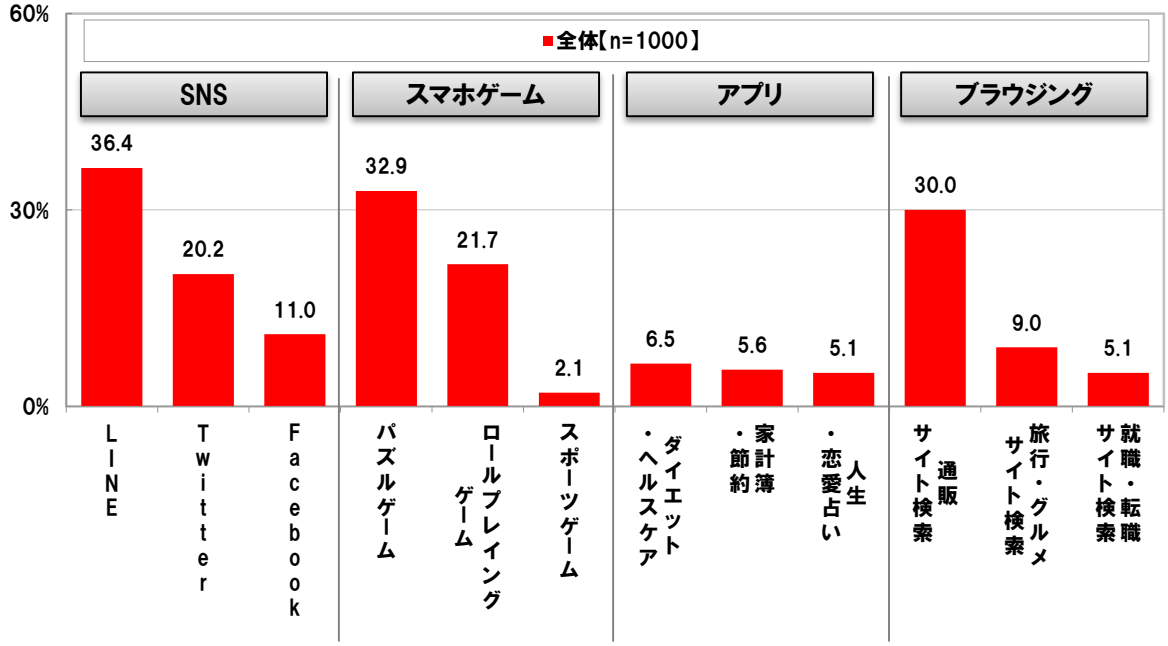
◆睡眠の質で悩んでいること
（複数回答形式）



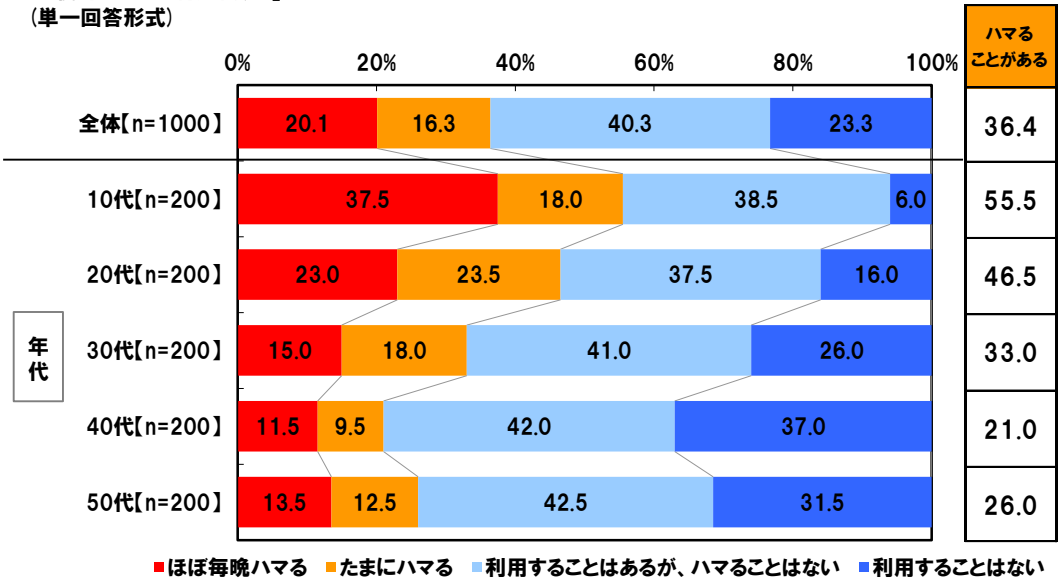
	n数	朝すっきり起きられない	朝起きるとだるい	眠りが浅い	寝つきが悪い	何度も目が覚める	朝起きると気分が憂鬱	夢見が悪い	その他	特にない
全体	1000	55.5	39.6	30.7	29.8	28.0	27.5	13.1	1.4	17.8
10代	200	65.5	47.5	30.5	33.0	17.0	44.5	17.0	1.0	15.0
20代	200	63.0	50.0	33.5	37.5	30.0	33.5	14.5	2.0	9.0
30代	200	59.0	42.0	35.5	30.5	28.0	25.0	12.5	1.5	17.0
40代	200	49.5	31.0	26.0	23.0	30.5	20.5	11.0	1.0	21.5
50代	200	40.5	27.5	28.0	25.0	34.5	14.0	10.5	1.5	26.5

※■・・・全体+10pt以上、■・・・全体-10pt以下　（%）

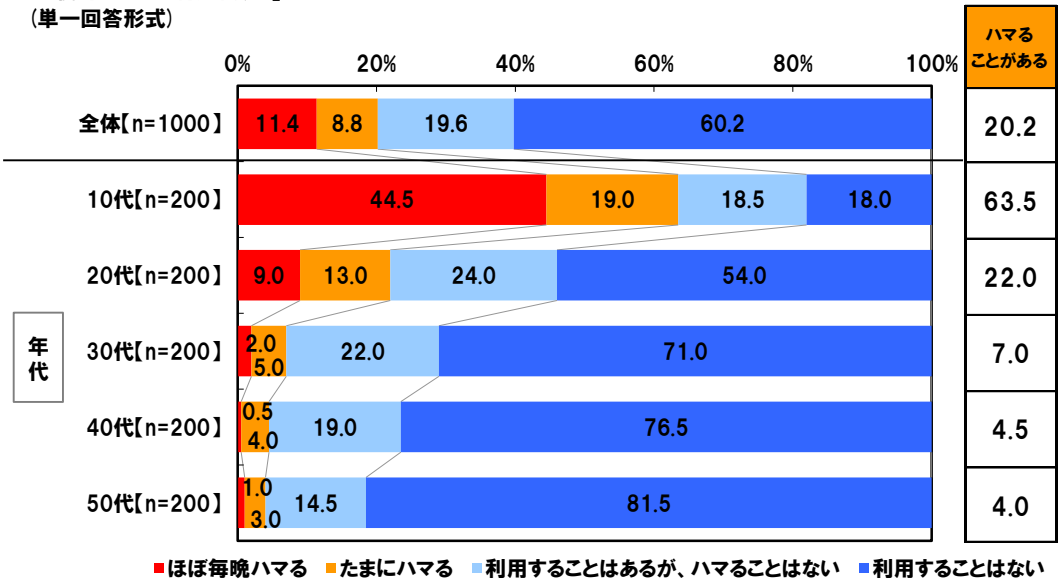
◆就寝前のスマホ利用状況
（項目ごとに単一回答形式）
※『ハマることがある』割合を表示



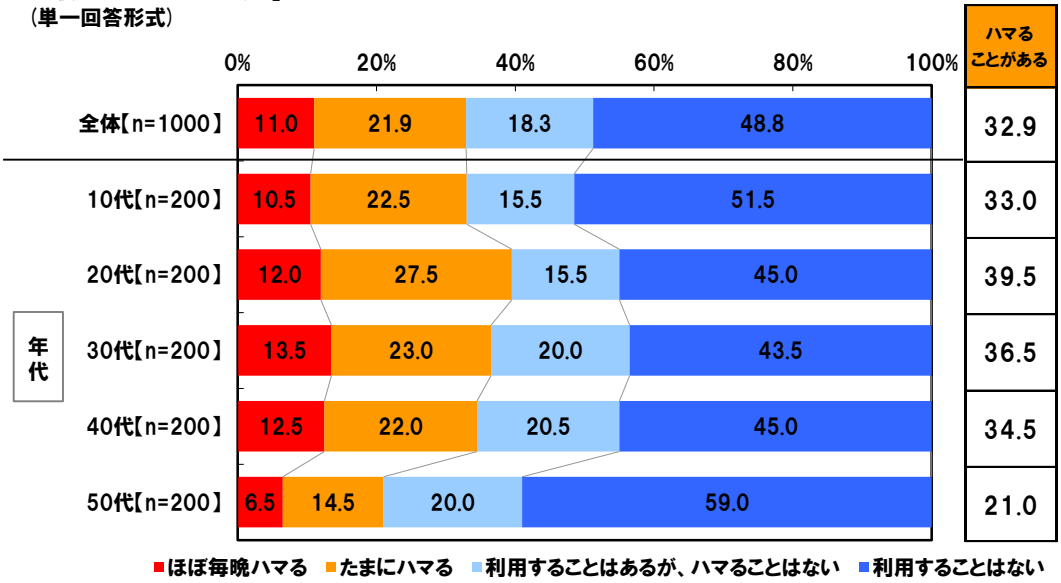
◆就寝前のスマホ利用状況 _LINE
（単一回答形式）



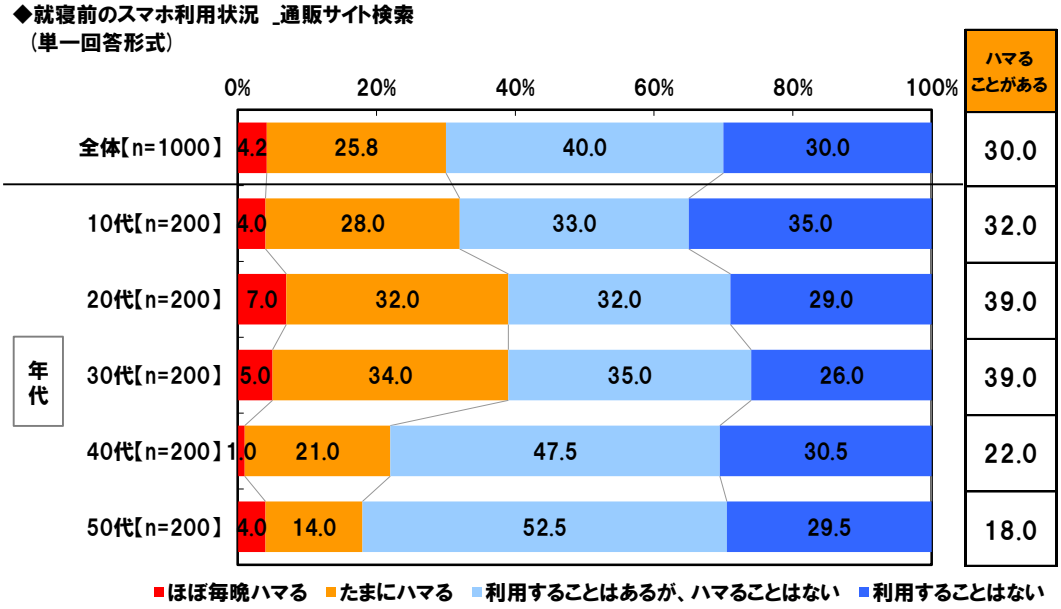
◆就寝前のスマホ利用状況 _Twitter
（単一回答形式）



◆就寝前のスマホ利用状況 _パズルゲーム
（単一回答形式）



◆就寝前のスマホ利用状況 _通販サイト検索
（単一回答形式）



◆手足が冷えて寝つけない寒い夜、心も体もポカポカと温まりそうな「ラブソング」
（自由回答形式）

順位	全体【n=1000】	件数
1位	LOVE LOVE LOVE/Dreams Come True	22
2位	One Love / 嵐	13
3位	Love so sweet / 嵐	12
	冬がはじまるよ / 槇原敬之	
5位	Lovers again/ EXILE	10
6位	寒い夜だから… / TRF	9
7位	らいおんハート / SMAP	8
8位	LA・LA・LA LOVE SONG / 久保田利伸	7
	クリスマス・イブ / 山下達郎	
	抱きしめたい / Mr.Children	

その他の回答（抜粋）

「I LOVE YOU / 尾崎豊」「粉雪 / レミオロメン」「Story / AI 」
「会いたくて 会いたくて / 西野カナ」「冬物語 / 三代目J Soul Brothers」

◆心も体もポカポカと温まりそうなラブソングを一緒に聴きたい「男性タレント」
（自由回答形式）

順位	全体【n=1000】	件数
1位	福山雅治	47
2位	向井理	25
3位	松坂桃李	15
	櫻井翔	
5位	西島秀俊	13
6位	松本潤	12
	木村拓哉	
8位	三浦春馬	11
9位	小栗旬	10
10位	二宮和也	9
	福士蒼汰	

その他の回答（抜粋）

「堺雅人」「綾野剛」「岡田将生」「中居正広」
「加瀬亮」「椎名桔平」「ATSUSHI」

◆調査概要◆

◆調査タイトル：スマホ女子が抱える「過緊張」による「冷え症と不眠」に関する調査
◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
スマホを利用する15歳～59歳の女性

調査対象者の内訳：15～19歳200名、20～29歳200名、30～39歳200名、
40～49歳200名、50～59歳200名、（合計1,000名）

◆調査期間：2013年11月14日～11月15日
◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
◆調査地域：全国
◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から1,000サンプルを抽出）
◆実施機関：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社　マーケティング部
〒150-8563　東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL　　：03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名　：代表取締役社長　塩沢太朗
設立　　：大正 12(1923)年 6 月 20 日
所在地　　：東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容　：養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は http://www.yomeishu.co.jp/ をご覧ください。