



自然な熟睡感を求めて枕、香り、ストレッチが人気

「いつも眠れているか」の問いに「よく眠れる」と回答したのは全体の28%(図)。「眠れない・あまり眠れない」の合計も29%だった。年代別にみると20代でやや多く、寝具タイプ別では布団派の26%に比べ、ベッド派は「眠れない・あまり眠れない」が9ポイント高い35%だった。

眠りにつく時間をみると、毎日同じ人は、20代、30代では半数にとどまっている。毎日同じ人に比べ違う人は「眠れない・あまり眠れない」が13ポイント高い。仕事の関係や、家族の帰宅時間に左右され、生活時間が不規則なミスほど眠れない感が強い。

全体の平均睡眠時間は6.5時間。睡眠6時間以下の回答者数が多いのは40代の56%、少ないのは20代と30代の43%だった。職業別にみると、主婦専門の43%が6時間以下なのに、有業主婦は53%で、より睡眠時間は少ない傾向にある。

「眠れない・あまり眠れない」人のパターンをみると、最も多いのが「夜中に何度も目が覚める」というもの。眠れない原因の1位は「子供」、次いで「悩みがある」「原因不明」が続く。また頻尿や腰痛、更年期障害、花粉症などの症状を挙げる人も少なくない。眠れないで困ることは「寝覚めが悪い」(28%)、「昼間眠い」(20%)など。しかし「眠れる・眠れない」に関わらず、昼間眠気を感じている人は69%と多い。時間や生活よりも眠りの質が眠気に影響していると考えられる。

眠る前に気をつけてしていることが「ある」と答えたのは全体の50%で、1位は「ストレッチ」(17%)。一定層のミスに眠る前の習慣として取り入れられている。寝るときにしていること、使うもので一番のお気に入りを入れてもらったところ、圧倒的に多かったのは「枕」。低反発枕として人気のテンピュール・ネックピローをはじめ、超微粒子ビーズ、炭入りなど、快眠環境をつくるための枕が人気だ。2位は「香りやアロマ」。ハッカ油から、香水まで、使用している香りはさまざまだが、部屋にほのかに香らせることでアロマテラピー効果を求めている。

< 調査概要 >

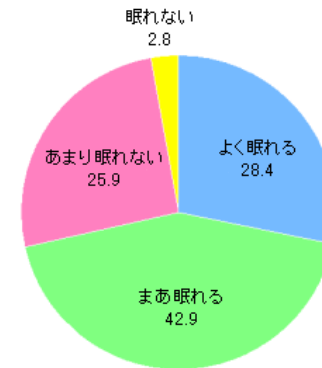
- リビング新聞3月13日付首都圏8版で紙面掲載アンケート。回答総数593通から363通を抽出集計
- 年齢構成 20代16.8%、30代42.7%、40代19.6%、50代20.9%
- 職業構成 主婦専門61.0%、フルタイム勤務11.8%、パートタイム勤務20.9%、自営・その他6.3%
- 子供の有無 あり73.0%、なし27.0%
- 寝具 布団68.0%、ベッド32.0%

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

【問い合わせ】 TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

図 いつも眠れるか (%) N=363



< 調査項目 >

- 1.いつも眠れるか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)(就寝時間別)(起床時間別)
- 2.眠りにつく時間は毎日同じか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 3.平均睡眠時間 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 4.入浴から寝るまでに何時間あるか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 5.睡眠時間・昨年比 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 6.増加した理由 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 7.減少した理由 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 8.寝る前に気をつけてしていることはあるか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 9.寝る前に気をつけていること (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 10.寝る時に使うお気に入りのもの・こと (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 11.毎朝起きる時間は同じか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
- 12.昼間眠気を感じるか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)(就寝時間別)
- 13.眠れない方、そのパターン (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)(就寝時間別)



14. 眠れない原因 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
15. 眠れないで困ること (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
16. 不眠解消の対策はあるか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
17. 不眠対策がある方、不眠解消の対策 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
18. 不眠対策がない方、対策がない理由 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
19. 不眠対策がある方、その満足度 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
20. 睡眠に関するの情報源 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
21. 睡眠改善薬の認知度 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)(いつも眠れるか否か別)(昼間の眠気別)
22. 睡眠について医師・薬剤師に相談したいか (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)(いつも眠れるか否か別)
23. 睡眠について一言 (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)
24. 住所 (年代別)
25. 有/無職主婦 (年代別)
26. 子供の有無 (年代別)
27. 布団/ベッド (年代別)(有/無職主婦別)(子供の有無別)(布団/ベッド別)(住所別)

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

【問い合わせ】 TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430