



## 「不眠症状がある」35.3%

原因は「ストレスがたまっている」80.5%

首都圏の女性989人に不眠の症状があるかを聞いたところ、「慢性的にある」6.4%、「たまにある」28.9%、「あまりない」26.4%、「全くない」38.2%となった(グラフ)。

また、不眠の症状がある人に、不眠の原因は何だと思いかを聞いたところ、「ストレスがたまっている」80.5%、「疲れがたまっている」58.1%、「不規則な生活」40.1%と続く(グラフ)。

原因を年代別にみると、「ストレスがたまっている」と回答した人は年代が上がるにつれて高くなり、35歳以上は86.7%だった。

## 不眠対策は「お風呂で温まる」43.3%

不眠の症状がある人に、不眠対策としてやっていることを聞いたところ、「お風呂で温まる」43.3%、「リラックスできる香りを活用する」28.4%、「ストレッチをする」24.9%、「リラックスできる音楽を聴く」21.9%と続く。「何もしない」と回答した人は33.3%(グラフ)。20代後半以降は「何もしない」と回答した割合が高くなった。

不眠改善のために医薬品を利用する人に、飲んだことがある商品を見たところ、「ドリエル」が52.9%で圧倒的だった。次いで「イララック」「パンセダン」「漢方ナイトミン」「レステイ」ともに2.9%と続く(グラフ)。「その他」と回答した人は全体の半数。具体的な医薬品名をフリーアンサーで聞いたところ、「医師の処方」「ハルシオン」「メラトニン」「レンドルミン」などが挙がった。

## <回答者プロフィール>

年齢: 24歳以下5.5%、25~29歳27.5%、30~34歳42.2%、35歳以上24.9%。平均年齢31.3歳。  
居住地: 東京都59.3%、神奈川県15.6%、千葉県13.1%、埼玉県11.2%、茨城県0.8%。  
未婚: 未婚74.5%、既婚25.5%。  
暮らし: 親と同居(未婚)46.5%、一人暮らし23.2%、夫婦二人暮らし17.9%、夫婦と子供5.6%、その他6.8%。

## <調査実施>シティリビング

**シティリビング** オフィスで働く女性のための情報紙。一流企業で働くOLとのコミュニケーションを最も効率よく実現するためのマルチアプローチを展開しています。

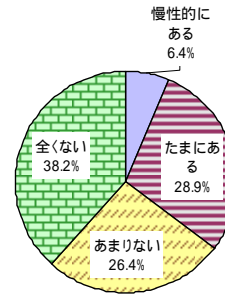
(シティリビングについて詳しくは <http://cityliving.jp/>)

**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。

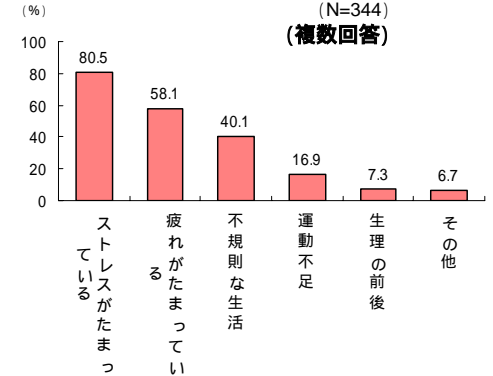
ウェブサイト <http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420 FAX03-5216-9430

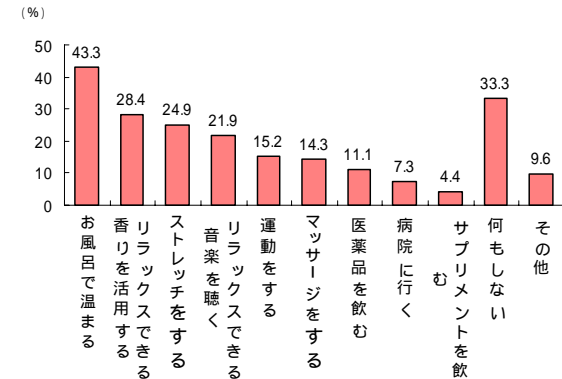
(グラフ) 不眠の症状があるか (N=978)



(グラフ) 不眠の症状がある人のみ  
不眠の原因は何だと思いか (N=344)  
(複数回答)



(グラフ) 不眠の症状がある人のみ  
不眠対策としてやっていること (N=342)  
(複数回答)



(グラフ) 不眠改善のために医薬品を利用する人のみ  
飲んだことがある商品 (N=34)  
(複数回答)

