

報道関係者各位(調査)

節電の夏！寝苦しい夏に不安！睡眠不足から肌あれが不安！ 今夏の睡眠不足対策と肌に関する意識調査

株式会社ファンケル(本社:横浜市中区、代表取締役社長執行役員:成松義文)では、1都3県(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)にお住まいの20代から40代の女性300名(有効回答)を対象に、今夏の睡眠不足対策と肌に関する意識について調査を実施いたしましたのでご報告します。

※調査手法:インターネット調査、調査時期:2011年6月10日から12日

【調査結果の要約】 かつこ内は実数

◆この夏の節電による暑さで不安なことは、熱中症と睡眠不足が7割以上

今夏の節電。その中でもエアコンの消費電力の削減が呼び掛けられています。今回の調査で、この夏の節電による暑さトラブルが心配だと思っている277名の方に、不安なことを複数回答で質問したところ、熱中症(74.0%)、睡眠不足・不眠(71.5%)が7割以上に達しています。続いて、汗対策(53.8%)、通勤時の不快(36.5%)が上位となっています。節電意識が高まる中、多くの方が暑さによる健康や睡眠への影響に不安を感じていることが明らかになりました。

Q1. この夏の節電による暑さで不安なことは何ですか？(複数回答) N=277

※300名(有効回答)のうち、この夏の節電による暑さトラブルが心配だと思っている方277名が回答

熱中症が不安	74.0%(205)
睡眠不足や不眠が不安	71.5%(198)
汗対策が不安	53.8%(149)
通勤時の不快が不安	36.5%(101)
食欲不振が不安	20.9%(58)

◆今年の夏は寝苦しい夜が増えると思う方が81.0%

ヒートアイランド現象などから夜間の最低気温が25℃以上の熱帯夜が増加・長期化し、今年も寝苦しい夏の夜がやってきました。特に、今年の夏は寝苦しい夜が増えると思っている方が81.0%に達しています。

Q1. と同様に、節電対策などを背景に、今夏は睡眠不足を懸念する方が多くなっていることが判明しました。

Q2. 今年の夏は寝苦しい夜が増えると思いますか？(単数回答) N=300

かなりそう思う	48.0%(144)	} 計81.0% }
そう思う	33.0%(99)	
どちらともいえない	12.7%(38)	
思わない	← 5.7%(17)	
全く思わない	← 0.7%(2)	

◆睡眠不足の時に気になることは「疲れがとれない」「集中力が無くなる」「肌の不調」がBEST3

睡眠は健康と美肌の源。しかし、寝苦しい季節は、十分な睡眠をとることが難しくなります。睡眠不足の時に気になることについて質問したところ、疲れがとれない(88.7%)、集中力がなくなる(58.7%)、肌の不調(50.0%)が5割以上となっています。回答した女性の半数が寝不足の際、肌の不調が気になることが判明しました。

Q3. 睡眠不足の時に気になることは？(複数回答) N=300

疲れがとれない	88.7%(266)
集中力がなくなる	58.7%(176)
肌の不調	50.0%(150)
イライラする	38.0%(114)
食欲不振	← 7.7%(23)

◆肌の調子と睡眠は関係があると思う方が9割以上

美肌は夜につくられます！特に、寝入りの3時間は、肌の再生に大切な働きをする成長ホルモンが活発に分泌されます。本調査で回答した女性においても、肌の調子は睡眠と関係があると思っている方が91.7%に達しており、中でも、かなりそう思うとの回答が51.7%と半数以上になっています。

Q4. 肌の調子と睡眠に関係があると思いますか？(単数回答) N=300

かなりそう思う	51.7%(155)	} 計91.7%
そう思う	40.0%(120)	
どちらともいえない	← 8.0%(24)	
思わない	← 0.3%(1)	
全く思わない	← 0.0%(0)	

◆睡眠不足で肌に不調が現れた際の対応は、外側からのケアに加え食事やサプリメントによる内側からケアも上位に

Q3. で睡眠不足の時に肌の不調が気になると回答した方に、肌の不調が表れた際の対応を聞いたところ、スキンケアを念入りにする(72.0%)という外側からのケアに続き、食事のバランスに気を付ける(56.7%)、サプリメントを摂る(42.7%)という内側からのケアが上位となっています。

Q5. 睡眠不足で肌に不調が現れた際、どのような対応をしますか？(複数回答) N=150

※Q3で肌の不調が気になるという方が回答

スキンケアを念入りにする	72.0%(108)
食事のバランスに気を付ける	56.7%(85)
サプリメントを摂る	42.7%(64)
マッサージをする	28.0%(42)
メイクでカバーする	24.0%(36)

◆今夏欲しい睡眠不足対策品。快眠グッズに加え肌に即効性のあるサプリメントと睡眠の質をよくするサプリメントも！

Q6. 今夏欲しい睡眠不足対策品は？(複数回答) N=300

涼感敷きマット	70.7%(212)
優しい風の扇風機	43.0%(129)
快眠枕	42.7%(128)
肌に即効性のあるサプリメント	20.3%(61)
睡眠の質をよくするサプリメント	17.7%(53)

本件に関するお問合せ先：

株式会社ファンケル
 社長室広報グループ 油井 紀理子
 TEL:045-226-1230 / FAX:045-226-1202
 〒231-8528 横浜市中区山下町 89-1 ファンケルビル