

報道関係者各位(参考情報)

2021 年 10 月 20 日

「朝の疲労感と睡眠の質に関する調査」

“疲労感”を感じる人の約 6 割が「朝バテ」！ 睡眠の質が影響も

株式会社ファンケルは、2021 年 9 月 17 日(金)から 9 月 21 日(火)の間で、全国の 20 代から 50 代の有職者男女 1,000 人を対象に、朝の疲労感と睡眠の質に関する意識調査を実施しました。

＜調査結果のサマリー＞ ※調査結果の詳細は後ページ参照

① 約 8 割が日常生活で疲労感を実感。

そのうち、朝起きた瞬間から疲労感を感じる「朝バテ」を約 6 割が実感。

※以下「朝バテ」を実感している人に限る

② 約 6 割が 1 年以上前からほぼ毎日「朝バテ」を実感。

③ 「朝バテ」を実感している人の約 8 割が「睡眠の質」に不満。

④ 約半数の人がコロナ禍の影響で「朝バテ」を実感することが増えたと回答。

⑤ 「朝バテ」を実感している人の約 6 割は、家族にあたってしまうことがあると回答。

本調査の結果、多くの人が日常生活で疲労感を感じていることが分かりました。また、朝起きた瞬間から疲労感を感じている「朝バテ」の人が約 6 割もいることが判明しました。さらに 1 年以上前からほぼ毎日「朝バテ」を実感している人が半数を超え、睡眠の質に満足していない傾向が見られました。

「朝バテ」対策には、睡眠の質を向上させることが重要だと考えられます。

睡眠の最大の目的は、前日までの疲労感を軽減させることにあります。ゆえに、十分な時間、眠ったつもりでも朝に疲労感が残っているようであれば、睡眠本来の目的を果たしたとは言えません。さらに、睡眠不足や睡眠の質が悪い睡眠負債の状態は、生活習慣の乱れにつながり「朝バテ」の原因になります。

睡眠の質の悪化は、加齢、寝室環境、生活習慣などさまざまな要因がかかわっています。特にコロナ禍においては、外出自粛やステイホームに伴うストレス、テレワーク導入による行動変容、運動不足などの影響で、睡眠に悩みを抱える人が増加しました。熟睡できない人や朝バテを感じている人は、仕事効率の低下、眠気、イライラなど日常生活に支障を来す方も多いです。すっきりした熟睡感のある目覚めを迎えるには、運動する機会を増やすなど日常のストレスを軽減して、交感神経優位な状況を抑えることが大切です。

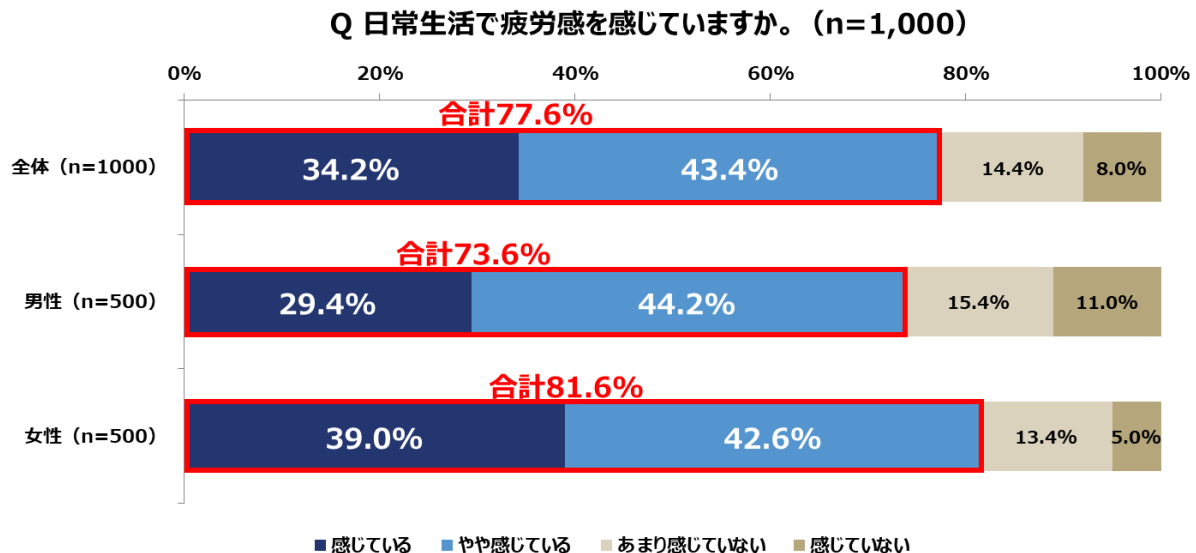


東京疲労睡眠クリニック院長
梶本 修身 先生

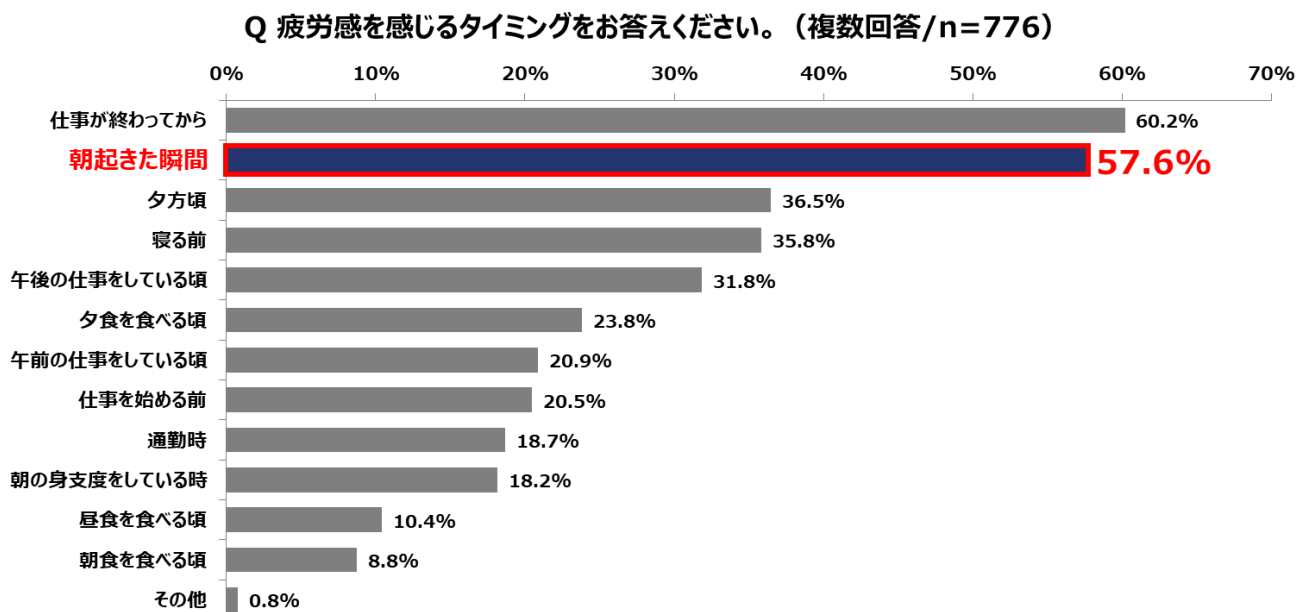
ポイント①約 8 割が日常生活で疲労感を実感。

そのうち約 6 割は朝起きた瞬間から疲労感を感じる「朝バテ」だと回答

「日常生活で疲労感を感じていますか」と質問したところ、77.6%の人が感じていると回答しました。男女別で見ると、男性の 73.6%に対し女性は 81.6%で、女性の方が疲労感を感じていることが分かりました。



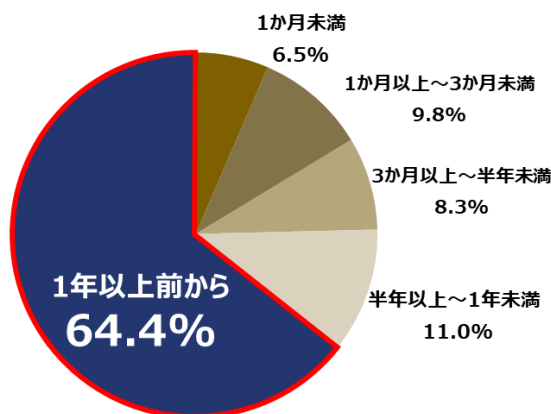
また疲労感を感じるタイミングでは、60.2%の人が「仕事が終わってから」と回答しました。次いで、57.6%の人が「朝起きた瞬間」と回答し、起床時から疲労感を感じている「朝バテ」の人が半数以上いることが分かりました。



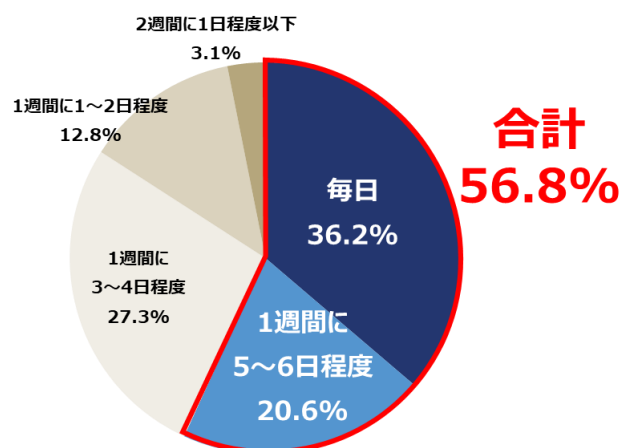
ポイント②約 6 割が 1 年以上前からほぼ毎日「朝バテ」を実感

朝起きた瞬間から疲労感を感じている人に「いつから朝の疲労感を感じているか」と質問したところ、64.4%の人が「1 年以上前から」と回答し、最も多い結果となりました。また、「朝に疲労感を感じる頻度」については、56.8%の人が「ほぼ毎日」朝から疲労感を感じていることが分かりました。

Q 朝の疲労感を感じている期間をお答えください。(n=447)



Q 朝に疲労感を感じる頻度を教えてください。(n=447)

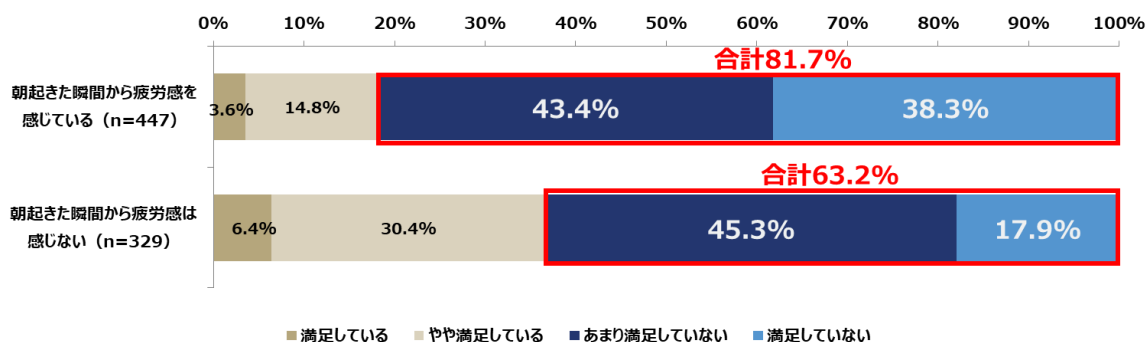


ポイント③「朝バテ」を実感している人の約 8 割が「睡眠の質」に不満

日常生活で疲労感を感じている人に「睡眠の質に満足しているか」と質問したところ、朝起きた瞬間から疲労感を感じている人は、81.7%が満足していないと回答しました。一方で、朝起きた瞬間からは疲労感を感じない人は、63.2%が満足していないと回答しました。

朝起きた瞬間から疲労感を感じている人は、そうでない人と比較して睡眠の質に満足していない割合が高いことから、「朝バテ」には睡眠の質が関係していると推測されます。

Q 睡眠の質に満足していますか。(n=776)

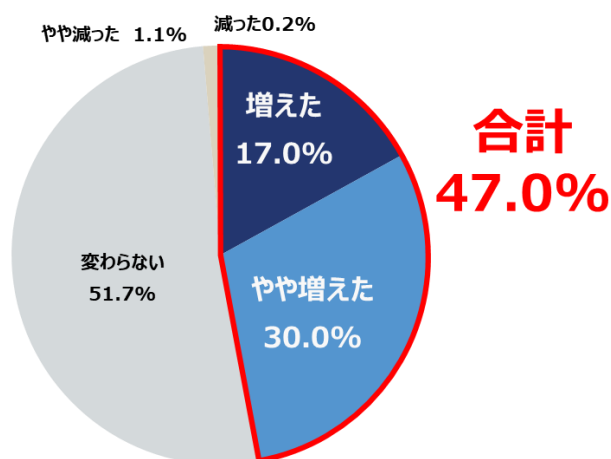


ポイント④約半数の人がコロナ禍の影響で「朝バテ」を実感することが増えたと回答

朝起きた瞬間から疲労感を感じている人に「昨今のコロナ禍の影響で、朝に疲労感を感じるが増えましたか」と聞いたところ、51.7%の人が「変わらない」と回答しました。一方、増えたと回答した人も47.0%いることが分かりました。

増えたと回答した人も半数近くいることから、「朝バテ」の要因の一つにコロナ禍が関係しているかもしれません。

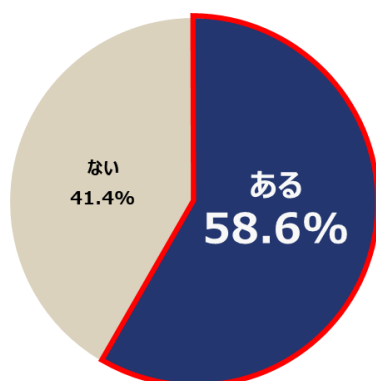
昨今のコロナ禍の影響で、朝に疲労感を感じるが増えましたか。(n=447)



ポイント⑤「朝バテ」を実感している人の約6割は、「家族にあたってしまうことがある」と回答。家族への「早くして」という言葉が増えたら注意

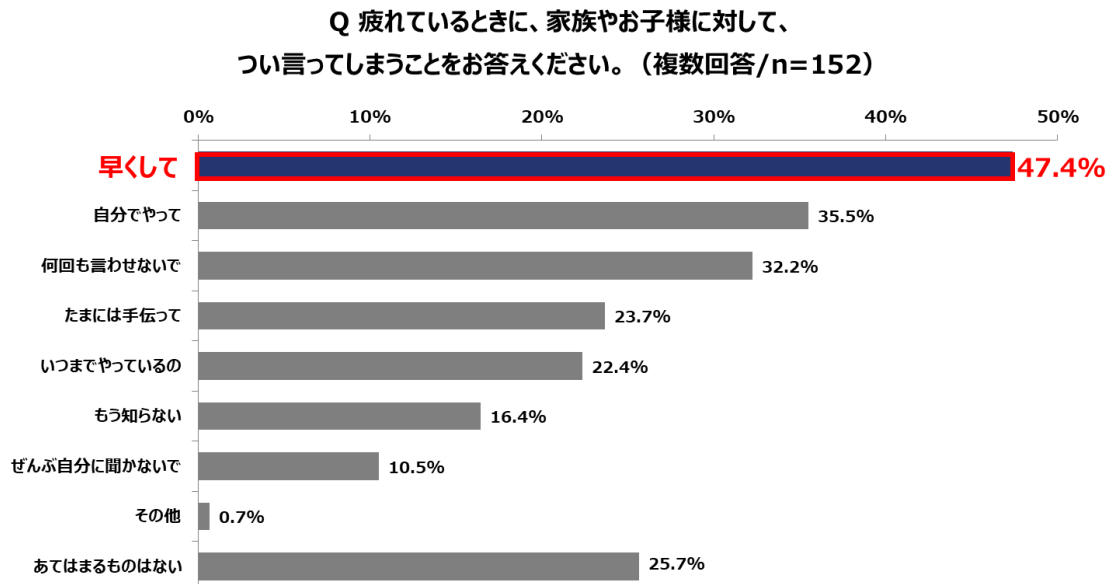
朝起きた瞬間から疲労感を感じていて、家族にお子様がいる人に「疲れているときに不機嫌になったり、つつい家族やお子様にあたってしまうことはありますか」と質問したところ、58.6%が「ある」と回答しました。

Q 疲れているときに不機嫌になったり、
つつい家族やお子様にあたってしまうことはありますか。(n=152)



また、「疲れているときに、家族やお子様に対して、つい言ってしまうこと」を聞いたところ、47.4%の人が「早くして」と言ってしまうことが分かりました。

この結果から、家族やお子様にあたってしまうたり、「早くして」という言葉を言ってしまうことが多くなったら、「朝バテ」のサインかもしれません。



<参考>

「睡眠の質の向上」と「起床時の疲労感を軽減」両方にアプローチするサプリメント
「睡眠&疲労感ケア」(機能性表示食品)

2021年10月20日(水)から、当社の通信販売と直営店舗で新発売した機能性表示食品です。キリンホールディングス株式会社の子会社である協和発酵バイオ株式会社が開発した「L-オルニチン塩酸塩」と、クチナシの果実などに含まれる「クロセチン」を配合。「睡眠の質の向上」と「起床時の疲労感の軽減」の両方にアプローチするサプリメントでより良い気分の目覚めへと導きます。



内容量:120粒(30日分)
価格:3,240円(税込)

<本調査概要>

調査名:「あなたの生活に関するアンケート」

調査期間:2021年9月17日(金)~2021年9月21日(火)

調査対象:全国の有職者/20代から50代の男女、計1,000人(性年代均等割付)

調査方法:インターネット

エリア:全国

本調査を貴媒体にてご紹介いただく際は、以下表記を必ずご利用ください。

「朝の疲労感と睡眠の質に関する調査/ファンケル」

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 経営企画室 広報部 森貴英・三澤敬之

TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202 / <https://www.fancl.co.jp/>