

2023年11月22日

不調やストレスと睡眠の健康意識調査を実施 ～不調を感じる人はストレスも感じやすく ストレスを感じる人ほど睡眠悩みも増える傾向に～

株式会社ヤクルト本社（社長 成田 裕）は、全国の10代～60代の男女8,400人を対象に、季節の変わり目の「不調」や「ストレス」と「睡眠」の関係について「不調やストレスと睡眠の健康意識調査」を行いました。調査結果については下記のとおりです。

記

1. 調査結果のまとめ

◎不調について

- 10代～60代の男女の半数が季節の変わり目に「不調」を感じている
- 身体的不調は「疲れ」「肩こり」「睡眠の不調」、精神的不調は「倦怠感」「おっくう」「不安」が多い
- 不調にならないために、2人に1人は「十分な睡眠」、4人に1人は「質のいい睡眠」に関する対策を実践している

◎ストレスについて

- 7割以上が日常的にストレスあり。ストレスを感じるのは「人間関係」、次いで「睡眠が足りないとき」
- 勤務時間が長いと感じている人、時間に追われている人はストレスを感じやすい
- コロナ禍後の生活変化で「睡眠時間」が減り「通勤時間」が増えた人はストレスが増幅している
- 「趣味」に打ち込んでいる人、「充実した生活」が実践できている人はストレスが少ないが、「毎日の刺激」が足りないと感じている人は足りていると感じる人よりストレスが高い

◎不調やストレスと睡眠の関係

- 9割の人が「ストレスは健康に影響する」と回答している
- 不調を実感する人は不調がない人に比べ、より強く「ストレスを感じやすい」
- ストレスを感じない人は、不調にならないための睡眠と食事に関する対策を「毎日」実践する人が多い
- 日本人の睡眠悩みTOP3 「寝起きがすっきりしない」「日中も眠い」「睡眠時間が短い」
- ストレスを感じる人ほど睡眠悩みも増える傾向にある

以上