

コロナ禍で50代を中心に「睡眠の質の低下」を感じる結果に “通勤ストレスの解消”と“日当たりの良さ”が睡眠状況に影響 ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート2022」Vol.4～

休養時専用ウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社は、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹）の技術協力のもと、10万人を対象とした「リカバリー（休養）」に関する調査『ココロの体力測定 2021』の情報提供を受け、睡眠状況を分析しました。その結果、コロナ禍で全国的に「睡眠の質・量」が低下している中、東京都・茨城県・神奈川県・高知県・宮崎県の5エリアが比較的良好な睡眠状況であることがわかりました。

■「ベネクスリカバリーレポート」とは

2004年の文科省疲労研究班の報告によると、生産人口の約6割の人が疲労を抱えているという状況があります。さらに近年、新型コロナウイルスの影響により人々は生活において仕事やコミュニケーションなど多くの変化を強いられたことで、ストレス・疲労を感じる場面も多様化しました。このような背景から、当社は10万人を対象とした調査「ココロの体力測定 2021」のデータを活用し、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法などの様々な抗疲労のソリューションを「ベネクスリカバリーレポート」として提案します。今後も当社は、疲れに悩むすべての人に日々元気に過ごしていただけるよう、「休養」の大切さを社会へ発信します。

【調査サマリー】

- ◇コロナ禍によって50代を中心に「睡眠の質・量」の低下を感じている
- ◇日本全体で睡眠状況が悪い傾向の中、東京都・茨城県・神奈川県・高知県・宮崎県が他エリアより良い状況にある要因は「日当たりの良さ」、「コロナ禍による通勤ストレスの減少」
- ◇元気な人の約8割がコロナ禍による睡眠状況に変化はないと回答。普段から意識の高いライフスタイルを送っていることが明確に
- ◇「睡眠の質・量」が良かった人の過半数が健康への意識も高まっている
- ◇睡眠状況が悪くなった人のおよそ3人に1人が5時間未満睡眠！時間が疲労にも影響
- ◇睡眠状況が良かった人の運動習慣は悪くなった人の約1.5倍。健康を維持するには「運動」よりも「睡眠」が近道
- ◇コロナ禍の快眠キーワードは、「エチケット」「週中」「家族と同じ睡眠行動」

■「休養」の中でも特に重要な“睡眠”！ コロナ禍によって50代を中心に「睡眠の質・量」の低下を感じている

3月の春本番に向かう季節の変わり目の今の時期は、暖かい日中と朝晩の寒さの気温差に悩まされたり、新生活が始まることへの期待や不安からストレスを感じやすくなったりと調整が必要となる季節。心と体のバランスを保つためには、明日の活力をチャージする「休養」がしっかり取れているかを見直す必要があります。3月18日は「春の睡眠の日」とされていることから、今回は「休養」のなかでも次の日のパフォーマンスに関わりの大きい“睡眠”に注目し、人々の意識変化を分析しました。

最初に、新型コロナの流行前と後での「休養（睡眠）の質・量」について聞きました。男女全体で良かった人は11.9%、悪くなった人は26.4%で、悪くなった人が14.5%上回る結果となりました。男女別に見ても、「休養（睡眠）の質・量」が悪くなったと感じている人が良かったと感じている人より男性は12.2%、女性は16.9%と、悪くなったと感じる人が上回っており、さらに男性よりも女性に課題を感じている人が多い傾向がわかりました。

図表1：「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計、男女別、20～79歳） 単位：％

睡眠の質・量の変化				
	悪くなった	変わらない	良くなった	
	A		B	B-A
男女計	26.4	61.7	11.9	-14.6
男性	25.4	61.3	13.3	-12.2
女性	27.4	62.1	10.5	-16.9

年代別に「休養（睡眠）の質・量」が良くなった人と悪くなった人の差を見ると、全世代で悪くなったと感じる人が上回る結果となりました。また、特に大きな差が見られたのは50代で-19.3%、次いで40代で-15.9%、60代で-14.7%となっていることがわかりました。

図表2：「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計、20～79歳） 単位：％

睡眠の質・量の変化				
	悪くなった	変わらない	良くなった	
	A		B	B-A
20代	31.4	49.8	18.8	-12.6
30代	28.1	56.3	15.6	-12.5
40代	27.4	61.0	11.5	-15.9
50代	27.8	63.6	8.6	-19.3
60代	23.4	67.8	8.7	-14.7
70代	21.2	69.1	9.7	-11.5

■日本全体で睡眠状況が悪い傾向の中、東京都・茨城県・神奈川県・高知県・宮崎県の5エリアが比較的良好な理由とは都道府県別に「休養（睡眠）の質・量」が良くなった人と悪くなった人の割合の差を見ると、すべての都道府県において悪くなったと感じている人が上回る結果となりました。その中でも差が小さく、比較的他エリアよりも悪くなったと感じる人が少ない都道府県は、東京都・茨城県・神奈川県・高知県・宮崎県となりました。

首都圏である東京都・茨城県・神奈川県の3エリアは、通勤時間が「休養（睡眠）の質・量」への変化に関係していると考えられます。コロナ禍により、テレワークが一般化し通勤時間が短くなったことで、睡眠時間が以前に比べて確保できるようになり、他県よりも「休養（睡眠）の質・量」が良くなったと感じる人が増加したということが考えられます。

一方、高知県と宮崎県の2エリアに共通しているのは、どちらも温暖で多日照という特徴です。土地特有の気候を活かした柑橘類の果物やトマトなどの野菜の栽培が盛んであり、宮崎県は「日本のひなた宮崎県」と言われるほど日照時間が長く、このあたたかく過ごしやすいという環境が今回の「休養（睡眠）の質・量」への意識変化に関係していると考えられます。

図表3：「休養（睡眠）の質・量」（男女計、都道府県別） 単位：％

睡眠の質・量の変化									
	悪くなった	変わらない	良くなった			悪くなった	変わらない	良くなった	
	A		B	B-A		A		B	B-A
北海道	25.3	64.3	10.4	-14.9	滋賀県	26.1	62.4	11.5	-14.6
青森県	25.3	64.2	10.6	-14.7	京都府	25.7	63.3	11.0	-14.8
岩手県	26.9	63.7	9.3	-17.6	大阪府	27.1	61.4	11.5	-15.6
宮城県	30.2	59.8	10.0	-20.2	兵庫県	25.7	63.0	11.3	-14.4
秋田県	24.9	65.4	9.7	-15.2	奈良県	25.1	63.0	11.8	-13.3
山形県	27.8	64.6	7.6	-20.3	和歌山県	27.2	63.3	9.5	-17.8
福島県	29.0	58.6	12.4	-16.6	鳥取県	25.0	66.8	8.2	-16.9
茨城県	25.5	61.3	13.3	-12.2	鳥根県	27.7	63.6	8.8	-18.9
栃木県	26.6	62.3	11.0	-15.6	岡山県	22.7	67.7	9.6	-13.1
群馬県	27.0	62.2	10.8	-16.1	広島県	25.8	61.2	12.9	-12.9
埼玉県	25.9	62.1	12.1	-13.8	山口県	26.2	61.9	11.9	-14.3
千葉県	26.0	60.8	13.2	-12.8	徳島県	28.8	59.5	11.7	-17.0
東京都	26.2	59.1	14.7	-11.5	香川県	25.4	64.1	10.5	-15.0
神奈川県	25.8	60.9	13.3	-12.4	愛媛県	25.6	63.7	10.6	-15.0
新潟県	24.3	66.6	9.2	-15.1	高知県	24.7	61.1	14.2	-10.5
富山県	27.9	60.1	12.0	-15.9	福岡県	28.5	59.2	12.3	-16.3
石川県	26.7	61.5	11.8	-14.9	佐賀県	28.5	60.1	11.4	-17.1
福井県	27.9	61.4	10.7	-17.1	長崎県	26.2	62.0	11.8	-14.4
山梨県	26.4	62.9	10.7	-15.7	熊本県	24.8	64.0	11.2	-13.6
長野県	25.2	64.6	10.2	-15.0	大分県	26.3	61.9	11.8	-14.5
岐阜県	30.9	58.7	10.5	-20.4	宮崎県	22.8	66.9	10.3	-12.5
静岡県	24.8	63.9	11.3	-13.5	鹿児島県	27.9	62.5	9.7	-18.2
愛知県	27.6	60.6	11.8	-15.8	沖縄県	33.2	55.2	11.7	-21.5
三重県	26.2	63.1	10.7	-15.5					

「悪くなった」 … 上位10位

B-A … 下位10位

■元気な人の約8割がコロナ禍による睡眠状況に変化はないと回答！普段から健康意識の高いライフスタイルを送ろう

同調査の「『疲労』についてどの程度前から悩んだり、意識したりしていますか」という質問で、「元気」および「慢性的に疲れている」と回答した人の「休養（睡眠）の質・量」をそれぞれ分析しました。

「元気」と答えた人は、「休養（睡眠）の質・量」が良くなったと感じる人と悪くなったと感じる人が同じ割合で「変わらない」人が74.9%となり、コロナ禍によって大きく変化することなく安定したライフスタイルを送っていることがわかります。一方、慢性的に疲れている人は、良くなったと感じる人と悪くなったと感じる人の差が-27.9%と大きく差が表れていることから、睡眠状況が疲労に大きく関わっていることが明確になりました。

図表4：疲労度合別の「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女別、疲労度合別） 単位：％

睡眠の質・量の変化				
	悪くなった	変わらない	良くなった	
	A		B	B-A
元気な人	12.6	74.9	12.6	0.0
慢性的に疲れている人	38.6	50.7	10.7	-27.9

■「睡眠の質・量」が良かった人の過半数が健康への意識も高まっている

さらに「休養（睡眠）の質・量」が良かったと感じる人と悪くなったと感じる人の健康意識の違いを分析しました。「休養（睡眠）の質・量」が良かったと感じている人の57.5%は健康意識も良かったと答えており、睡眠と健康の両方を意識し生活しているという傾向があります。一方、「休養（睡眠）の質・量」が悪くなったと感じる人は、健康意識に対する意識の変化に大きな差は見られませんでした、悪くなったと感じる人が良かった人よりも少し多い結果となりました。

図表5：健康意識変化と「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計） 単位：%

		健康意識			
		悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良かった (7-10点)	
		A		B	B-A
睡眠の質・量の変化	良かった	15.3	27.1	57.5	42.2
	悪くなった	32.6	36.9	30.4	-2.2

■睡眠状況が悪くなった人のおよそ3人に1人が5時間未満睡眠！時間が疲労にも影響しているという結果に

次に、睡眠時間と「休養（睡眠）の質・量」との関係性を分析しました。全体で睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が32.3%と一番多くなりましたが、その中で「休養（睡眠）の質・量」が良かった人も、睡眠時間が「6時間以上7時間未満」で31.0%と最も多い結果となりました。一方、悪くなった人は、「5時間未満」睡眠が30.9%と最も多いことがわかります。今回の結果では睡眠時間が6時間未満の人ほど疲労を感じやすくなっているということが考えられます。

図表6：睡眠時間と「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計） 単位：%

		自分の睡眠時間					
		5時間 未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間 以上
	全体	18.9	23.6	32.3	19.1	4.9	1.1
睡眠の質・量の変化	良かった	20.4	16.3	31.0	23.7	7.1	1.4
	悪くなった	30.9	26.1	25.7	12.7	3.5	1.1

■睡眠状況が良かった人の運動習慣は悪くなった人の約1.5倍。健康を維持するには「運動」よりも「睡眠」が近道

「休養（睡眠）の質・量」と「運動の質・量」の意識変化の関係性を見ると、「休養（睡眠）の質・量」が悪くなった人のうち60.8%の人が、「運動の質・量」も悪くなったと感じている結果になりました。また、睡眠状況が良かった人は運動にも積極的に取り組んでいるということがわかりました。

図表7：「運動の質・量」への意識変化と「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計） 単位：%

		運動の質・量			
		悪くなった (0-4点)	変わらない (5点)	良かった (7-10点)	
		A		B	B-A
睡眠の質・量の変化	良かった	28.8	27.8	43.5	14.7
	悪くなった	60.8	28.7	10.5	-50.3

続いて、運動習慣と睡眠状況の変化の関係性を分析しました。「休養（睡眠）の質・量」が良かった人のうち 42.5%の人が習慣的に 1 日合計 60 分以上歩いたり動いたりする※と回答しました。これは「休養（睡眠）の質・量」が悪くなった人の 1.25 倍となっています。また、「休養（睡眠）の質・量」が良かった人で運動習慣が 1 日 30 分以上ある人は 39.6%と、悪くなった人の 1.47 倍になっています。

コロナ禍において運動習慣の低下が問題視されていますが、本調査では健康維持には「運動」よりも「睡眠」をしっかり取ることが大切であるとわかりました。

図表 8：運動習慣と「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計）単位：％、倍

1日合計60分以上歩いたり、動いたりする					
			習慣無し	習慣有り (低頻度)	習慣有り (高頻度)
睡眠の質・量の変化	良くなった	A	19.1	38.4	42.5
	悪くなった	B	28.7	37.2	34.1
		A/B	0.66	1.03	1.25

運動習慣（1日30分以上）					
			習慣無し	習慣有り (低頻度)	習慣有り (高頻度)
睡眠の質・量の変化	良くなった	A	27.8	32.5	39.6
	悪くなった	B	43.6	29.4	27.1
		A/B	0.64	1.11	1.47

※厚生労働省では、「早世」「生活習慣病等への罹患」「生活機能の低下のリスク」を減少させるために、18-64 歳は毎日 60 分以上の歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を行うことが理想の基準であるとされています。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-01-001.html>

■コロナ禍の快眠キーワードは、「エチケット」「週中」「家族と同じ睡眠行動」

睡眠の環境・習慣と「休養（睡眠）の質・量」の関係性を見ていきます。まず、「シーツや枕カバーは毎日取り換える」と「平日に 1 日以上、睡眠をしっかり取る日を作っている」の睡眠習慣があるという回答において、「休養（睡眠）の質・量」が良かった人が悪くなった人の 1.8 倍と最も大きな差が出ていることがわかります。また、「家族でほぼ同じ時間に起きている」、「家族と一緒に寝ている」の睡眠習慣がある回答をした人も睡眠状況が良かった人と悪くなった人との間で差が大きいことがわかります。

〈快眠を導くキーポイント〉

- ① 睡眠環境を整える「エチケット」
- ② 休日にまとめて休むのではなく「週中」で休む
- ③ 「一緒に過ごす家族やパートナーと同じ睡眠行動」をする

最近、「よく眠れない」「寝ても寝た気にならない」などと悩まれている方、疲労を感じやすくなっている方は、ぜひこの習慣を実践してみてください。いかがでしょうか。

図表9：睡眠の環境・習慣と「休養（睡眠）の質・量」（全国、男女計）単位：％、倍

睡眠の質・量の変化			
	良くなった	悪くなった	
	A	B	A/B
シーツや枕カバーは毎日取り換える	12.7	7.0	1.8
平日に1日以上、睡眠をしっかり取る日を作っている	43.0	24.1	1.8
家族でほぼ同じ時間に起きている	31.7	19.0	1.7
家族と一緒に寝ている	39.4	28.7	1.4
寝具の質にこだわっている	32.4	24.1	1.3
一年中エアコンなどで部屋を一定温度に保って寝ている	10.6	9.2	1.1
パジャマは毎日取り換える	23.2	20.6	1.1
寝るときはパジャマに着替える	60.6	59.3	1.0
眠ければ昼寝（仮眠）をする	50.7	54.5	0.9
休日の朝起きる時間は、平日よりも2時間以上遅いことが多い	26.1	29.8	0.9
パートナーと寝る時間に差がある	41.5	49.9	0.8
自分が一番遅く寝ることが多い	33.8	44.2	0.8

…エチケット

…週中

…家族と同じ睡眠行動

【調査概要】

調査名： 「ココロの体力測定 2021」

期間： 2021年 11月 15日～12月 20日

SCR 調査対象： 全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

本調査対象： 1248人（男女各624人）

方法： インターネット調査

SCR 調査項目： 10問、本調査項目： 30問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※集計データ：県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

※睡眠の質について：【休養（睡眠）の質・量】を0～10点で回答してもらい、0～4点を意識が「悪くなった」、5点を「変わらない」、6～10点を意識が「良くなった」と集計

【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計135万着（2022年1月末時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回 健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維1本1本に練りこんで開発したポリエステルの特特殊繊維「PHT」。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けないノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カットイングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。

【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス
代表： 代表取締役 中村 太一
所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4階
電話： 046-200-9288
設立： 2005年9月30日
事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売
ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会
所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F
会長： 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学大学院医学研究科 名誉教授）
顧問： 大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）
杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）
代表理事： 片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、Genki Vital Academy 顧問）
提携： ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）
公式HP： <https://www.recovery.or.jp/>
「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

