

サウナーの多くに見られる“短時間睡眠” 適度な睡眠時間の確保とアクティブな休養の実践でリフレッシュ上手になろう ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2022」Vol.3～

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、その研究結果からサウナの実践と休養状況の関係に着目しデータ分析を行いました。その結果、サウナ利用者すなわち「サウナー」の慢性的に疲れている人は睡眠時間が短いという問題点が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】

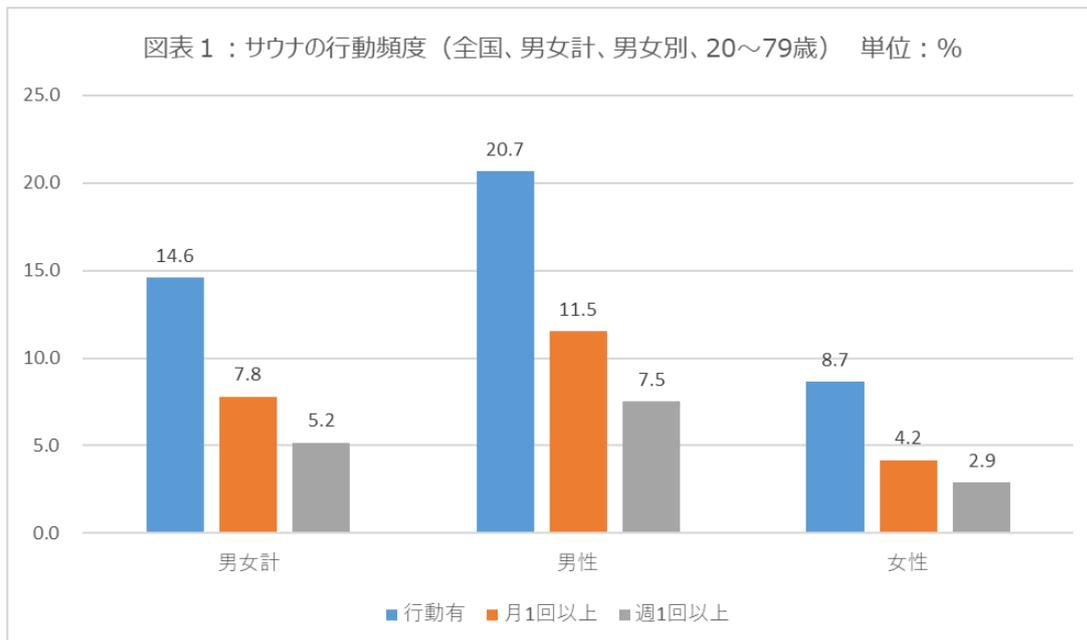
- ◇疲労回復効果が期待できる「サウナ」女性よりも男性のサウナーが多い
- ◇サウナブームの中心20代、男女ともに2番目にサウナーが多い30代の1.5倍以上
- ◇「ミドルサウナー」以上が多い都道府県、男性1位 青森県、女性1位 徳島県
- ◇「サウナ」は疲れを癒すソリューション、疲れている人ほど利用傾向が高い
- ◇コロナ禍で「サウナ」に行けないストレス？ 意外にも休養時間の満足度は低い傾向に
- ◇「5時間未満睡眠」が60%以上！ 慢性的に疲れている人に睡眠時間の課題
- ◇元気な人ほどアクティブにリフレッシュ！ サウナーが実践する休養行動TOP10

■疲労回復効果が期待できる「サウナ」女性よりも男性のサウナーが多い

近年、「サウナブーム」が世間に広がっていると報道をよく目にするようになりました。一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所が発表する『日本のサウナ実態調査 2021』によると、月4回以上サウナを利用する「ヘビーサウナー」と呼ばれる方々が330万人以上を維持しているということもあり、健康を維持する方法の一つとして定着しつつあります。

身体が温まることにより血管を広げ、血流を良くする効果がある「サウナ」は、フィンランドで厳しい寒さと疲れを癒すための健康法として生まれたと言われています。本リリースでは、このように高いリフレッシュ効果が期待できる「サウナ」の実践と休養状況の関係性を探ります。

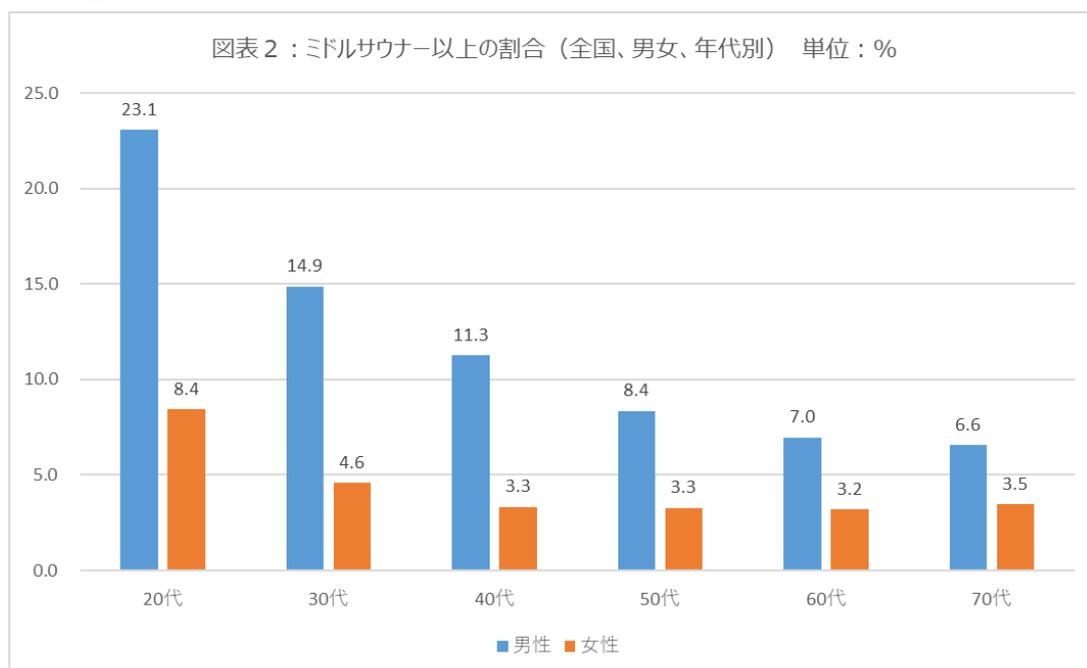
全国の20～79歳の10万人を対象とした本調査の結果、直近1年間でサウナーが、男性では20.7%、女性では8.7%という結果になりました。その内訳として、「ミドルサウナー※」以上の方は男性で11.5%、女性で4.2%、さらにその中でも週に1回以上行く「ヘビーサウナー」は男性で7.5%、女性で2.9%と、どちらも男性が女性の2.5倍以上いることがわかり、男性人気の高さが明確になりました。



※ミドルサウナー：月に1～3回サウナに行く人（参考：一般社団法人 日本サウナ・温冷浴総合研究所『日本のサウナ実態調査 2021』）

■サウナブームの中心 20代、男女ともに2番目にサウナーが多い30代の1.5倍以上

「ミドルサウナー」以上の割合を年代別に見ると、男女ともに20代が最も多い結果となりました。さらに20代は、男女ともに2番目に多い30代の1.5倍以上であることから、「サウナブーム」を牽引しているのは20代であることがわかりました。



■「ミドルサウナー」以上が多い都道府県、男性1位 青森県、女性1位 徳島県

「ミドルサウナー」以上の男性・女性を都道府県別に見たところ、男性は青森県、女性は徳島県が最も多い結果になりました。また、男性の2位は石川県で、寒い地域にサウナ利用者が多いことがわかります。女性のトップ3にはすべて四国地方の県がランクインする結果となりました。

<男性> 1位 青森県、2位 石川県、3位 山梨県

<女性> 1位 徳島県、2位 高知県、3位 愛媛県

図表3：月1回以上のサウナ行動者の割合（男女、都道府県別） 単位：%

男性				女性							
1	北海道	14.6	25	滋賀県	10.1	1	北海道	4.5	25	滋賀県	4.0
2	青森県	20.0	26	京都府	13.4	2	青森県	3.9	26	京都府	5.1
3	岩手県	11.5	27	大阪府	10.1	3	岩手県	4.0	27	大阪府	4.6
4	宮城県	10.8	28	兵庫県	11.2	4	宮城県	3.0	28	兵庫県	4.3
5	秋田県	10.6	29	奈良県	11.8	5	秋田県	1.9	29	奈良県	4.2
6	山形県	12.1	30	和歌山県	9.6	6	山形県	3.1	30	和歌山県	3.2
7	福島県	11.0	31	鳥取県	10.9	7	福島県	2.6	31	鳥取県	4.3
8	茨城県	8.8	32	島根県	11.6	8	茨城県	3.5	32	島根県	1.0
9	栃木県	10.6	33	岡山県	9.9	9	栃木県	4.6	33	岡山県	2.3
10	群馬県	12.7	34	広島県	8.8	10	群馬県	3.2	34	広島県	3.9
11	埼玉県	10.4	35	山口県	10.2	11	埼玉県	4.5	35	山口県	4.5
12	千葉県	14.1	36	徳島県	10.7	12	千葉県	5.3	36	徳島県	7.2
13	東京都	11.8	37	香川県	9.6	13	東京都	4.3	37	香川県	5.0
14	神奈川県	11.1	38	愛媛県	12.9	14	神奈川県	4.2	38	愛媛県	6.1
15	新潟県	9.7	39	高知県	11.6	15	新潟県	5.8	39	高知県	6.3
16	富山県	13.8	40	福岡県	11.3	16	富山県	4.9	40	福岡県	4.2
17	石川県	18.8	41	佐賀県	14.5	17	石川県	3.9	41	佐賀県	3.9
18	福井県	10.5	42	長崎県	10.4	18	福井県	3.9	42	長崎県	2.1
19	山梨県	15.3	43	熊本県	12.0	19	山梨県	5.3	43	熊本県	4.9
20	長野県	8.2	44	大分県	12.1	20	長野県	3.1	44	大分県	4.9
21	岐阜県	8.0	45	宮崎県	13.6	21	岐阜県	2.7	45	宮崎県	2.7
22	静岡県	11.2	46	鹿児島県	13.2	22	静岡県	4.3	46	鹿児島県	4.3
23	愛知県	12.3	47	沖縄県	14.1	23	愛知県	3.4	47	沖縄県	4.4
24	三重県	8.4				24	三重県	4.2			

■「サウナ」は疲れを癒すソリューション、疲れている人ほど利用傾向が高い

サウナーの中の、「『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」、「慢性的に疲れている」と回答した方の割合を見ると、女性は元気な方と慢性的に疲れている方の差はあまり見られませんでした。一方、男性は「慢性的に疲れている」と回答した方ほどサウナに入る方が多くなっており、サウナを「疲れを癒すソリューション」として考えていることがわかります。

図表4：疲労度合別のサウナ行動頻度（全国、男女別、疲労度合別） 単位：%、倍

性別	サウナ行動頻度		行動有	月1回以上	週1回以上	
	男性	元気な人	A	17.0	9.1	5.8
慢性的に疲れている人		B	23.0	13.3	8.9	%
		A/B	0.74	0.68	0.65	倍
女性	元気な人	A	8.1	4.1	2.9	%
	慢性的に疲れている人	B	8.6	4.2	2.9	%
		A/B	0.95	0.97	1.01	倍

■コロナ禍で「サウナ」に行けないストレス？ 意外にも休養時間の満足度は低い傾向に

「ミドルサウナー」以上の方とサウナに全く入らない方の休養時間の満足度を見ると、男女ともに満足度が低い傾向にありました。近年のコロナ禍の影響によりサウナ利用が制限されたことで、普段リフレッシュできていたはずのストレスが溜まってしまい、本調査の結果に表れていると推測できます。

図表5：サウナ行動有無別の休養時間の満足度（男女、サウナ行動有無別） 単位：%、倍

男性	休養時間の満足度		不満足 (0-4点)	どちらでもない (5点)	満足 (6-10点)	
	サウナ月1回以上行動	A	37.6	21.6	40.8	%
	サウナ行動無し	B	29.1	32.1	38.8	%
		A/B	1.29	0.67	1.05	倍

女性	休養時間の満足度		不満足 (0-4点)	どちらでもない (5点)	満足 (6-10点)	
	サウナ月1回以上行動	A	38.7	21.8	39.5	%
	サウナ行動無し	B	28.1	29.7	42.2	%
		A/B	1.38	0.73	0.94	倍

■「5時間未満睡眠」が60%以上！ 慢性的に疲れている人に睡眠時間の課題

「ミドルサウナー」以上の睡眠時間を疲労度合別に見ると、男女ともに慢性的に疲れていると回答した60%以上の方の睡眠が5時間未満という結果に。サウナを利用しない人と比べても、男性で2.8倍、女性で4.1倍と結果に大きな差があることがわかりました。サウナは疲れの癒しとして効果的ではありますが、睡眠時間を削ることが習慣化してしまうと結果、睡眠不足による不調に繋がってしまいます。健康に過ごすために、リフレッシュの時間だけでなく自分に合った睡眠時間も取るようバランスを意識してみたいかがでしょうか。

図表6：睡眠時間（サウナ月1回以上行動者、男女、疲労度合別） 単位：%、倍

男性	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	
	サウナ行動しない		22.0	23.5	31.6	17.7	5.3	
	サウナ月1回以上行動	元気な人	A	44.9	14.1	22.9	13.3	4.8 %
	サウナ月1回以上行動	慢性的に疲れている人	B	63.1	12.2	12.8	8.6	3.4 %
			A/B	0.71	1.16	1.79	1.55	1.42 倍

女性	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	
	サウナ行動しない		16.0	23.7	32.9	20.5	6.8	
	サウナ月1回以上行動	元気な人	A	36.8	13.9	29.2	14.3	5.8 %
	サウナ月1回以上行動	慢性的に疲れている人	B	66.2	9.0	11.4	8.7	4.7 %
			A/B	0.56	1.54	2.55	1.65	1.23 倍

■元気な人ほどアクティブにリフレッシュ！ サウナーが実践する休養行動 TOP10

「ミドルサウナー」以上の方が実践する、リラックスタイムの過ごし方、すなわち「休養行動」を疲労度合別に見ていきます。

男性の元気な方は「ウォーキング、ジョギングをする」、「温泉旅行（泊まり）」、「歯磨きをする」などがランクインし、全体的にアクティブな行動によってリフレッシュしている方が多いことがわかりました。一方で、慢性的に疲れている方は「YouTube などの無料動画を見る」、「とにかくゆっくりする」、「空を見る」など、穏やかな休養時間の過ごし方が好まれる傾向が見られました。

図表 7：休養行動TOP10（サウナ月1回以上行動者、男性、疲労度合別）単位：%、倍

男性					
元気な人（サウナ月1回以上行動）		慢性的に疲れている人（サウナ月1回以上行動）			
1	入浴する	42.7	1	入浴する	28.0
2	サウナに行く	35.0	2	サウナに行く	22.7
3	ウォーキング、ジョギングをする	25.0	3	シャワーを浴びる	22.1
4	寝る	24.6	4	寝る	16.5
5	温泉旅行（泊まり）	23.6	5	コーヒーを飲む	14.1
6	シャワーを浴びる	23.4	6	YouTubeなどの無料動画を見る	14.0
7	温浴施設（銭湯、健康ランド、温泉 ※日帰り）	23.3	7	温浴施設（銭湯、健康ランド、温泉 ※日帰り）	12.9
8	歯みがきをする	22.9	8	とにかくゆっくりする	12.8
9	コーヒーを飲む	22.3	9	空を見る	12.8
10	テレビを見る	21.1	10	テレビを見る	12.5

女性の元気な方は、「旅行に行く」、「顔や手を洗う」、「温浴施設（銭湯、健康ランド、温泉 ※日帰り）」、「家族と過ごす」など外出やスキンケアなどを通してリフレッシュしていることがわかります。一方で、慢性的に疲れている方は「シャワーを浴びる」、「甘いものを食べる」、「空を見る」、「YouTube などの無料動画を見る」など、男性の慢性的に疲れている方と同じくおうちの中でできるリラックス方法が多くランクインしていました。

図表 8：休養行動TOP10（サウナ月1回以上行動者、女性、疲労度合別）単位：%、倍

女性					
元気な人（サウナ月1回以上行動）		慢性的に疲れている人（サウナ月1回以上行動）			
1	入浴する	53.9	1	入浴する	34.8
2	寝る	37.4	2	サウナに行く	22.3
3	歯みがきをする	35.4	3	寝る	21.8
4	サウナに行く	35.1	4	とにかくゆっくりする	19.8
5	旅行に行く（温泉旅行除く）	32.4	5	シャワーを浴びる	19.0
6	顔や手を洗う	31.3	6	甘いものを食べる	18.3
7	温浴施設（銭湯、健康ランド、温泉 ※日帰り）	31.0	7	歯みがきをする	17.6
8	テレビを見る	29.7	8	空を見る	16.8
9	とにかくゆっくりする	28.9	9	YouTubeなどの無料動画を見る	16.4
10	家族と過ごす	28.1	10	テレビを見る	16.0

これらの結果から、男性は運動を通して体を動かすこと、女性は外出して人との会話を楽しむことが、休養時間を満足させるために有効な方法であるということが伺えます。

近年の新型コロナウイルスの影響で、生活様式が一変しストレスを感じる場面が多くなる一方で、ストレスを発散するのにも制限がかかってしまうこともあります。しかし、そのなかでも適切な睡眠時間を取ったり、自分に合った休養時間の過ごし方を見つけるなどして、それらを上手く組み合わせて取り入れることで、活力あふれる日々を過ごしませんか。

【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

※サウナ行動者の抽出：あなたご自身の下記行動の直近1年間の行動回数をお聞かせください。[サウナに入る]の回答者を頻度別に集計

【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の「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

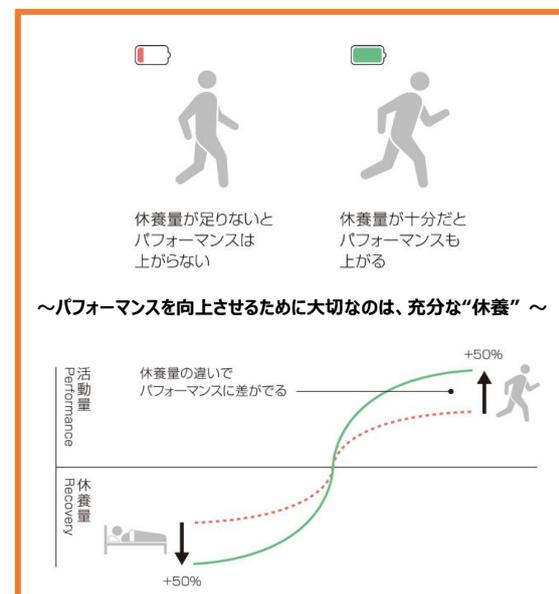
■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

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 4 F
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/>