

Fuminners 読者 773 名に聞いた「睡眠と呼吸に関する実態調査」
呼吸が浅いと感じる人ほど不眠率が高い！？
人間が無意識に行っている呼吸が睡眠に関係していた

～寝る前の深呼吸が睡眠に良いと答えた人は約 30%程度いるが
 実際に寝る前に呼吸を意識する人は約 17%～
 呼吸が浅い人ほど不眠に悩んでいる傾向がある！

(株)ねむログ(東京都千代田区、代表取締役社長:濱崎 洋一郎)は、4/28(金)～5/8(日)の間に、自社が運営する、睡眠情報メディア「Fuminners(フミナーズ)」の読者、773名(男 441名、女 332名)に対して「睡眠と呼吸に関する実態調査」を実施しました。

■ Fuminners とは

不眠に悩める人たち＝「フミナーズ」

そんなフミナーズのために、自分らしく不眠とうまく付き合う方法、眠りをコントロールできるちょっとしたコツなど、みんなが実践している方法を共有し合い自分にあった睡眠を探していくための情報発信マガジンです。

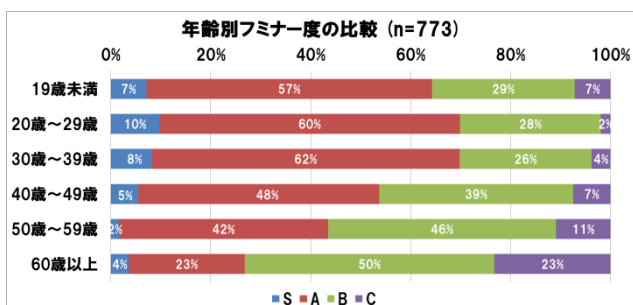
「Fuminners(フミナーズ)」: <http://fuminners.jp/>

本調査結果をご送付いたしますので、ご活用いただけましたら幸いです。

調査サマリー

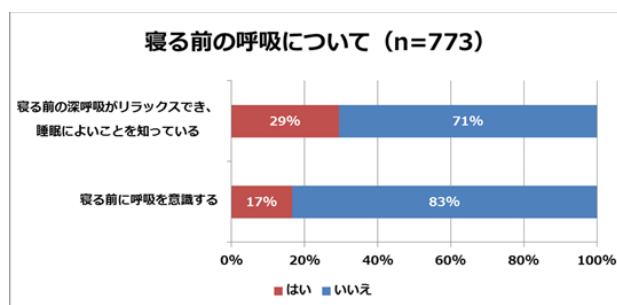
■ 年齢別フミナー度の比較

- ・若い人ほどフミナー度が高いと答えた人が多い
- ・逆に高齢の人はフミナー度が低い傾向にある



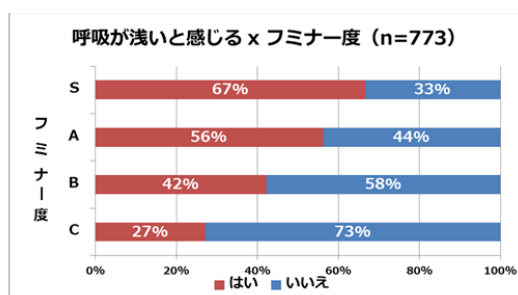
■ 呼吸と睡眠の関係について

- ・寝る前の深呼吸が睡眠に良いと答えた人は約 30%程度いるが、実際に寝る前に呼吸を意識する人は約 17%しかいない



■ 呼吸とフミナー度の関係について

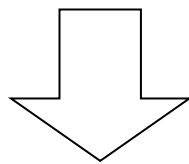
- ・呼吸が浅いと感じると答えた人は、フミナー度が高く不眠の傾向にある人が多い



■フミナー度とは

フミナー度は、(株)ねむログが運営する睡眠情報メディア「Fuminners(フミナーズ)」向けに開発した、不眠につながりやすい生活スタイルをチェックする睡眠チェックシートです。今回、「Fuminners(フミナーズ)」の読者を対象に、フミナー度を利用して、睡眠と呼吸に関する実態調査を行いました。

睡眠・呼吸チェックリスト			
【睡眠チェック（フミナー度チェック）】			
あてはまるものに、チェックしてください。 ※このチェックは病気を診断するものではありません。			
1	寝床に入ってもなかなか寝つけない	はい	いいえ
2	日中、デスクワークが多い	はい	いいえ
3	日中、日の光を浴びる機会が少ない	はい	いいえ
4	気になった仕事やゲームは、その日のうちにやらないと気がすまない	はい	いいえ
5	寝床に入ってもスマホやタブレットが手放せない	はい	いいえ
6	寝ていたいのに目が覚めてしまったり、眠りが浅く熟眠感がない	はい	いいえ
7	夢に上司や悩み事が出てくる	はい	いいえ
8	気分転換が下手だ	はい	いいえ
9	いつでもどこでも眠れる	はい	いいえ
10	眠気は気合でふきとばす	はい	いいえ
11	時間があるときはできるだけ長く寝る	はい	いいえ
12	休日明けはなんだか疲れている	はい	いいえ
13	平日と休日で睡眠時間が2時間以上違う	はい	いいえ
14	朝、なかなか起きられない	はい	いいえ
15	忙しく睡眠時間を犠牲にしがち	はい	いいえ
16	昼夜逆転生活になる事がよくある	はい	いいえ
17	疲れがたまって、やる気が出ない	はい	いいえ
18	起きてすぐは食欲がない	はい	いいえ
フミナー度：「はい」の数を足し合わせて下さい⇒			



チェックした個数を
足し合わせる

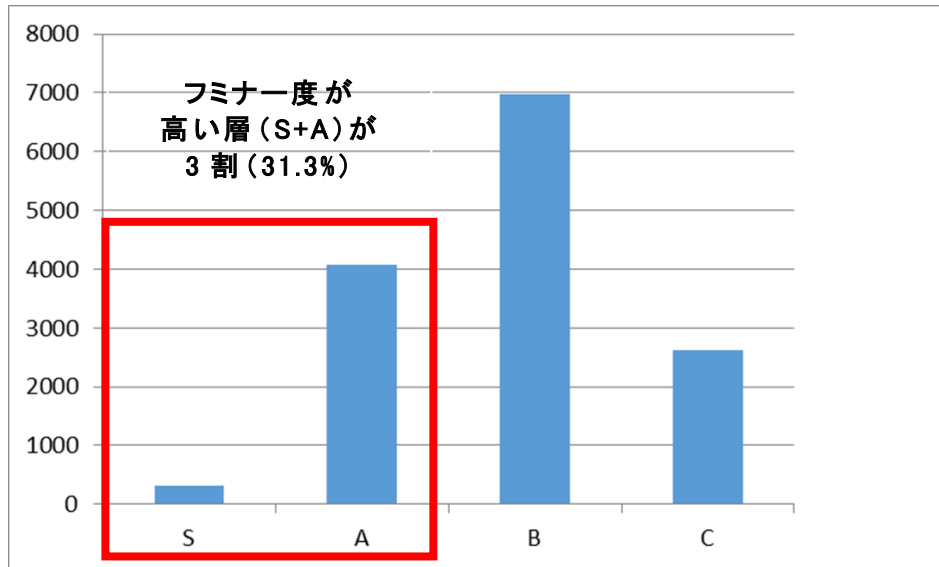
レベル	「はい」の数	コメント
S	15~18	フミナー度最高レベル！
A	10~14	眠りが悪化している可能性があります。
B	5~9	いま一歩よい睡眠がとれていないようです。
C	0~4	今のところ、フミナー度は低いレベル。

・フミナー度
のレベル

今回の調査ではチェックシートの「はい」の数でS~Cの4段階に分類しています。

【フミナー度のレベルの分布】

睡眠メディア「Fuminners(フミナーズ)」上で、
2015/7/13-2016/6/1 にチェックを行った
13,974 名の分布



・フミナー度の割合

睡眠メディア「Fuminners(フミナーズ)」上で、2015/7 から 2016/6 までに、フミナー度チェックを実施した、13,974 名のデータによると、フミナー度が高い人(S)、やや高い(A)を合わせると約 31%が不眠の傾向があるとなっています。

さらに、今回の調査では、呼吸に関する質問とフミナー度を組み合わせて調査を行いました。その結果、呼吸が浅いと答えた人ほど不眠の傾向にある(フミナー度が高い)という、睡眠と呼吸の関係について興味深い調査結果が得られました。

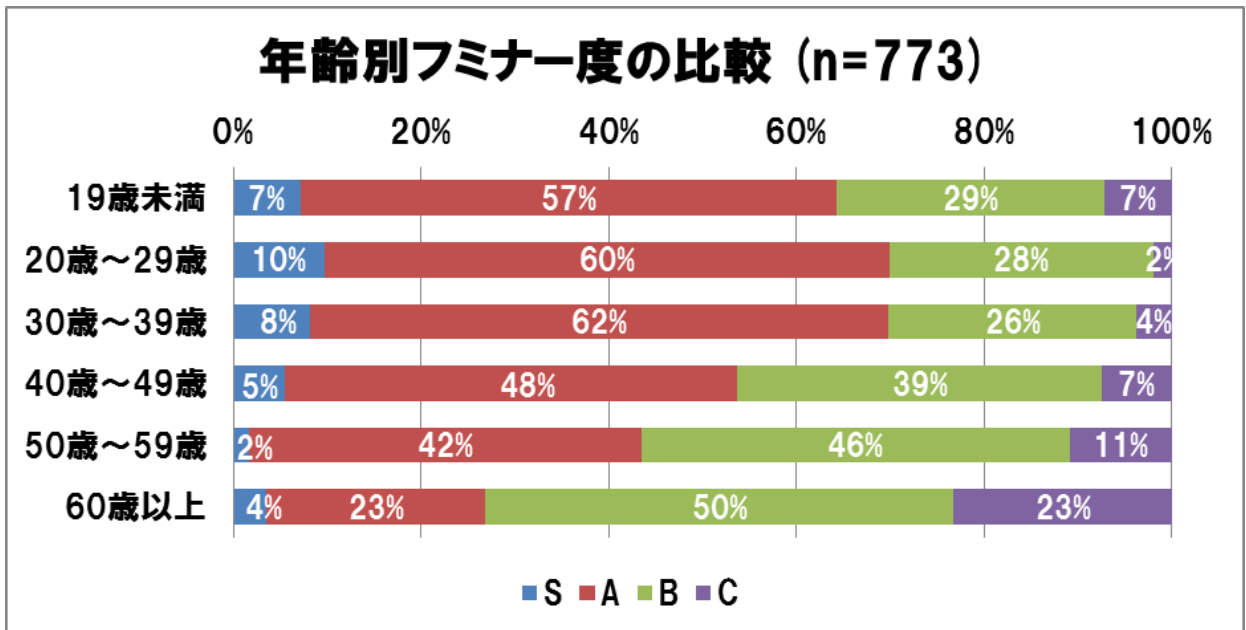
【呼吸に関する質問】

1	呼吸が浅いと感じることがある	はい	いいえ
2	眠る前に呼吸を意識する	はい	いいえ
3	眠る前の深呼吸がリラックスでき、睡眠に良いことをご存知ですか？	はい	いいえ

▼調査結果

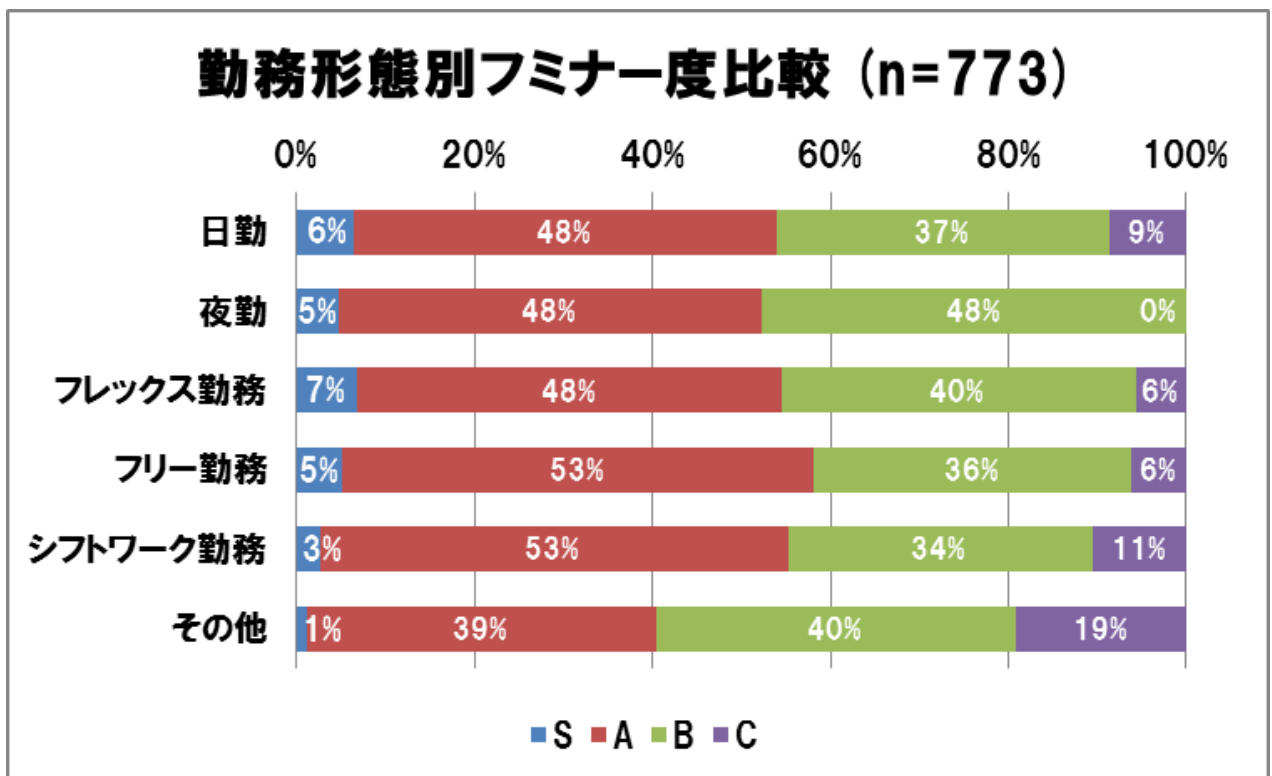
1.年齢別フミナー度の比較

若い人ほどフミナー度が高いと答えた人が多く、高齢の人はフミナー度が低い傾向にあることがわかりました。若い世代で不眠の症状を抱えている人が多い結果となりました。



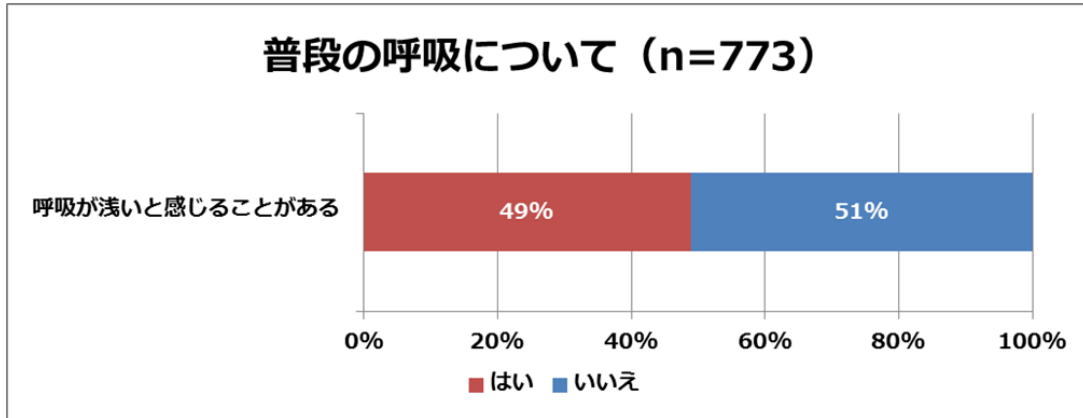
2.勤務形態別フミナー度の比較

勤務形態ごとのフミナー度の割合に大きな違いはないですが、夜勤と答えた人でフミナー度 C レベルの人が 0%というデータになりました。

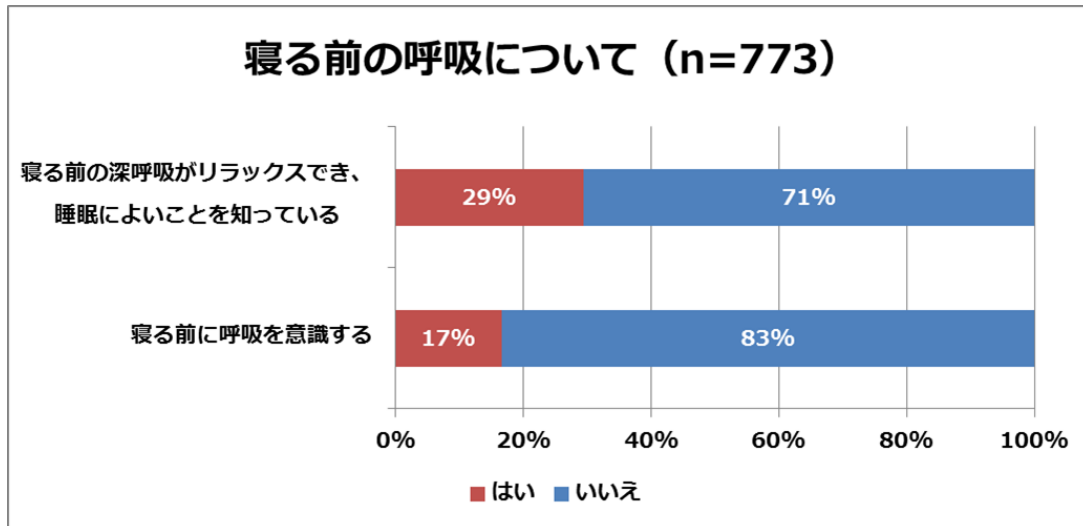


3.呼吸と睡眠の関係について

普段、呼吸が浅いと感じる人は、約半数もいることがわかりました。

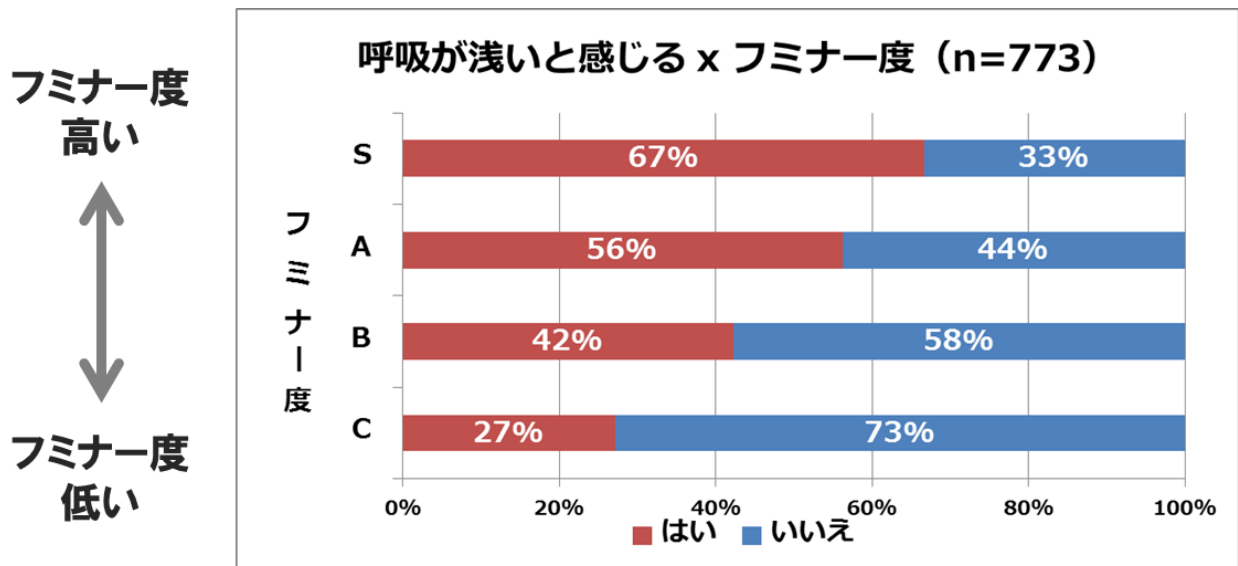


寝る前の深呼吸が睡眠に良いと答えた人は約 30%程度いるが、実際に寝る前に呼吸を意識する人は約 17%しかいないことがわかりました。



4.呼吸とフミナー度の関係について

呼吸が浅いと感じると答えた人は、フミナー度が高く不眠の症状がある人が多いということがわかりました。



[調査概要]

表題:「睡眠と呼吸に関する実態調査」

調査主体:(株)ねむログ

調査方法:睡眠情報メディア「Fuminners(フミナーズ)」読者を対象としたウェブ調査

調査期間:2016/4/28(木)～2016/5/8(日)

パネル数:773名

対象者:15歳～70歳、男女

※本調査のデータと画像をご利用の際には、
ねむログ「睡眠と呼吸に関する実態調査」と明記ください。

《本件に関する報道関係者のお問い合わせ先》

株式会社ねむログ PR 事務局(ビルコム株式会社 [BILCOM, Inc.])

担当:九鬼(くき)、山村(やまむら)

TEL:03-5413-2411 FAX:03-5413-2412

MAIL: media@bil.jp