

約半数が寝ても疲れが残る
睡眠満足度が低い人では8割超が起床時の疲労感を実感
9月3日「秋の睡眠の日」に考える、睡眠環境と寝具の見直し



フランスベッド株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:池田茂)は、9月3日の「秋の睡眠の日」に合わせ、全国の20代～60代の男女1,000名を対象に、「快眠のための習慣・環境と睡眠の質に関する調査」を実施しました。

調査では、朝起きたときの腰や肩の痛み、身体のだるさなど疲労感のある人は46.6%と、約半数にのぼることが分かりました。また、睡眠に「非常に不満」と回答した人の82.0%が起床時に疲労感を感じており、睡眠満足度と起床時のコンディションに関連があることがうかがえます。

さらに、睡眠中の暑さや寒さ、寝苦しさなどによる中途覚醒を経験している人は55.3%にのぼり、寝室環境や寝具を含めた睡眠環境全体を見直すきっかけになりそうです。

<調査結果のポイント>

- 起床時の疲労感を覚える人は46.6%、約半数が寝ても疲れが残ると実感
- 睡眠に「非常に不満」な人の82.0%が起床時の疲労感を実感
- 睡眠中の暑さ・寒さ・寝苦しさなどによる中途覚醒を経験した人は55.3%
- 寝室環境への満足度と睡眠満足度には関連がみられる
- 睡眠の質向上のために見直したいものは「枕」「敷寝具」が上位
- 敷寝具の使用年数は「10年以上」が最多

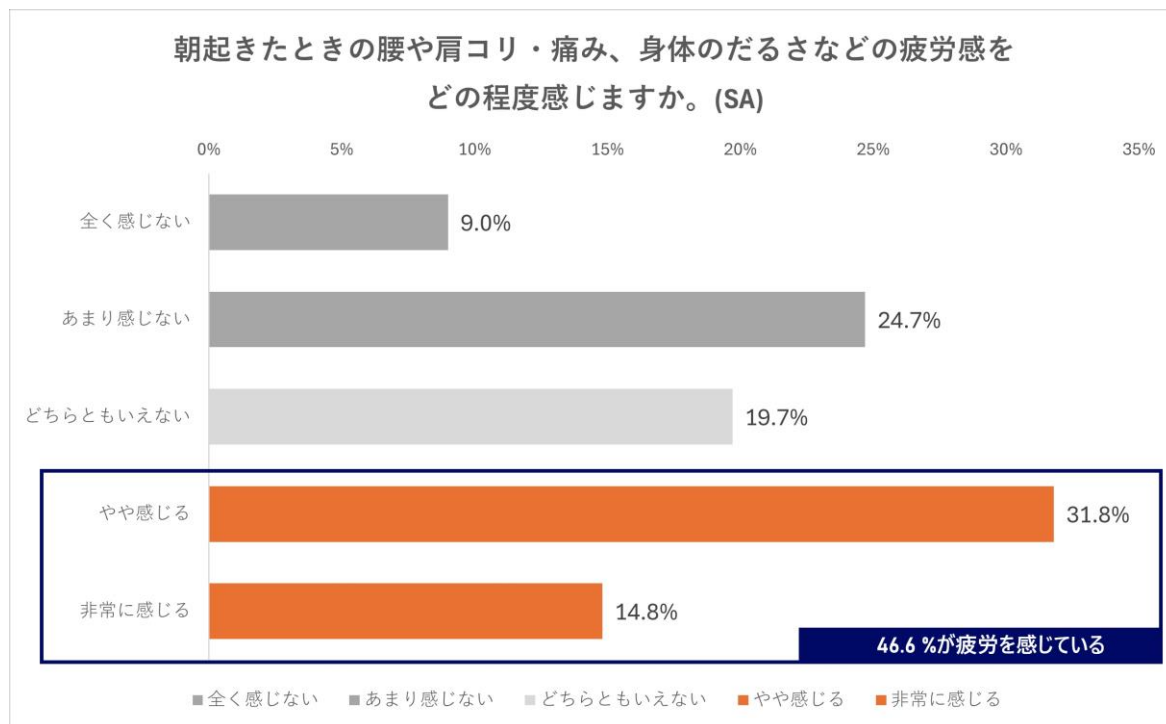
■調査結果①

約半数が朝の疲労感を実感

朝起きたときの腰や肩こり・痛み、身体のだるさなどの疲労感について聞いたところ、「やや感じる」が 31.8%、「非常に感じる」が 14.8%となり、46.6%が起床時に何らかの疲労感を感じていることが分かりました。(図 1)

また、現在の睡眠満足度について聞いたところ、「非常に満足」が 6.7%、「やや満足」が 24.1%で、睡眠に満足している人は 30.8%でした。一方、「やや不満」は 26.0%、「非常に不満」は 13.3%で、39.3%が睡眠に不満を感じていました。

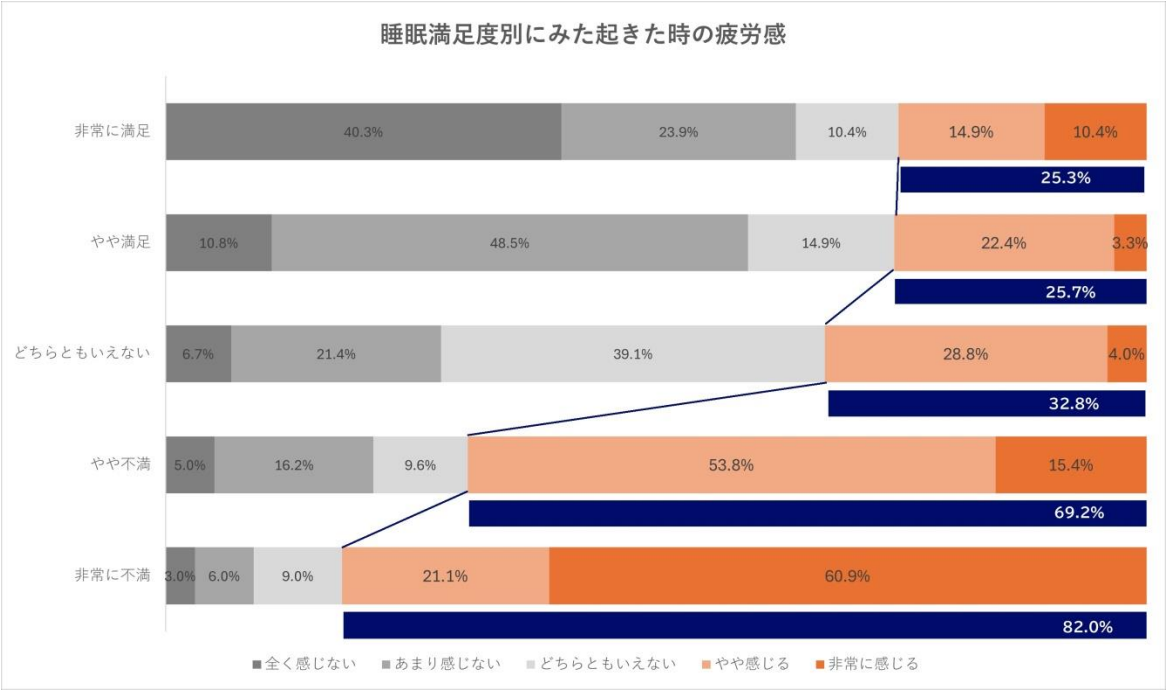
図 1)



さらに、睡眠満足度別に見ると、睡眠に「非常に不満」と回答した人では、82.0%が起床時に疲労感を感じている一方、「非常に満足」と回答した人では 25.3%にとどまりました。(図 2)

この結果から、睡眠満足度が低い人ほど、朝の疲労感を感じる傾向があることがうかがえます。

図 2)

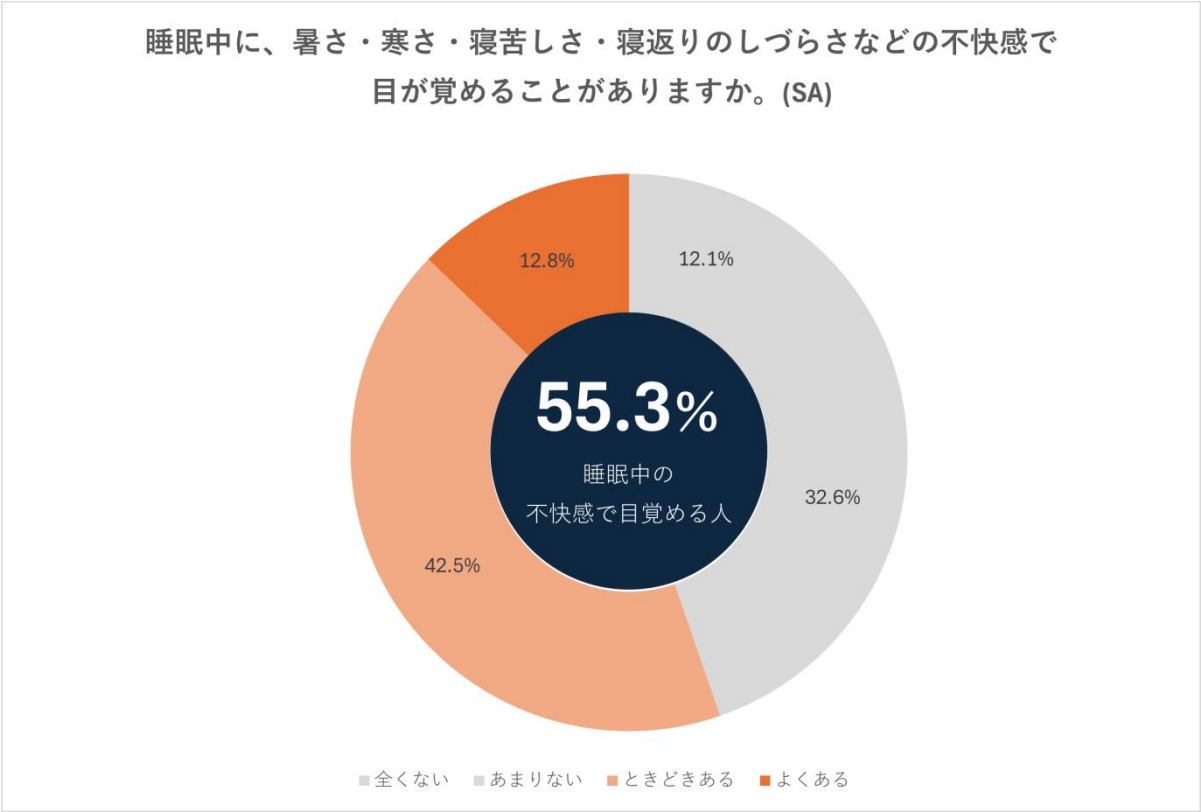


■調査結果②

睡眠中の不快感による目覚めは 55.3%

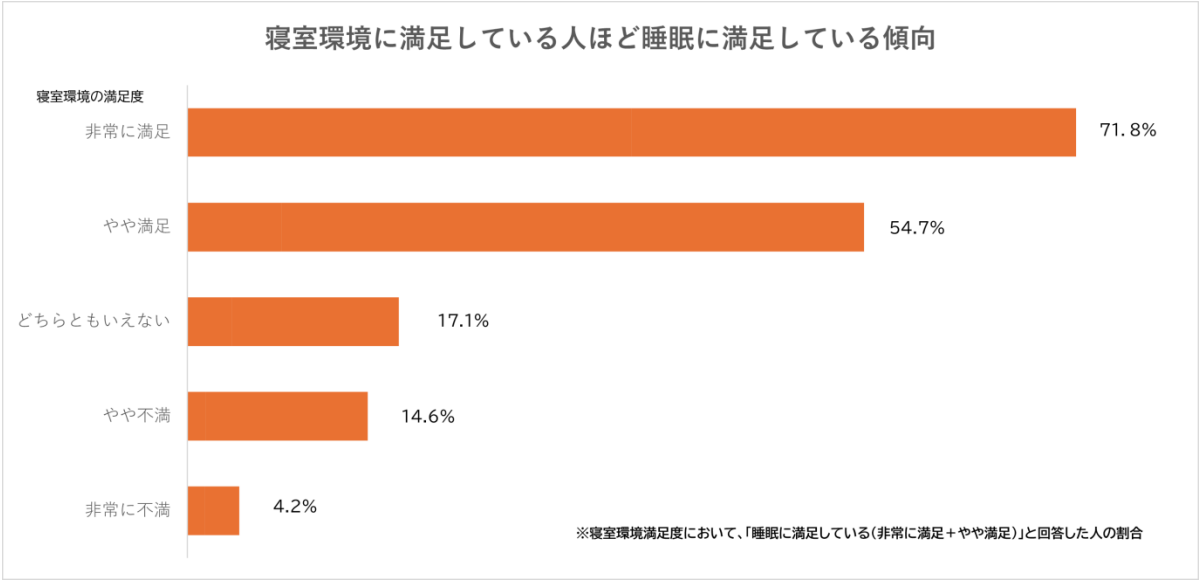
睡眠中に、暑さ・寒さ・寝苦しさ・寝返りのしづらさなどの不快感で目が覚めることがあるかを聞いたところ、「ときどきある」が 42.5%、「よくある」が 12.8%となり、55.3%が睡眠中の不快感による目覚めを経験していました。(図 3)

図 3)



また、寝室環境の満足度別に睡眠満足度を分析したところ、寝室環境に満足している人ほど睡眠にも満足している傾向がみられました。(図4)

図 4)



睡眠時間だけでなく、温度や湿度、寝具の使い心地など、睡眠環境に対する満足度と睡眠満足度には関連があることがうかがえます。

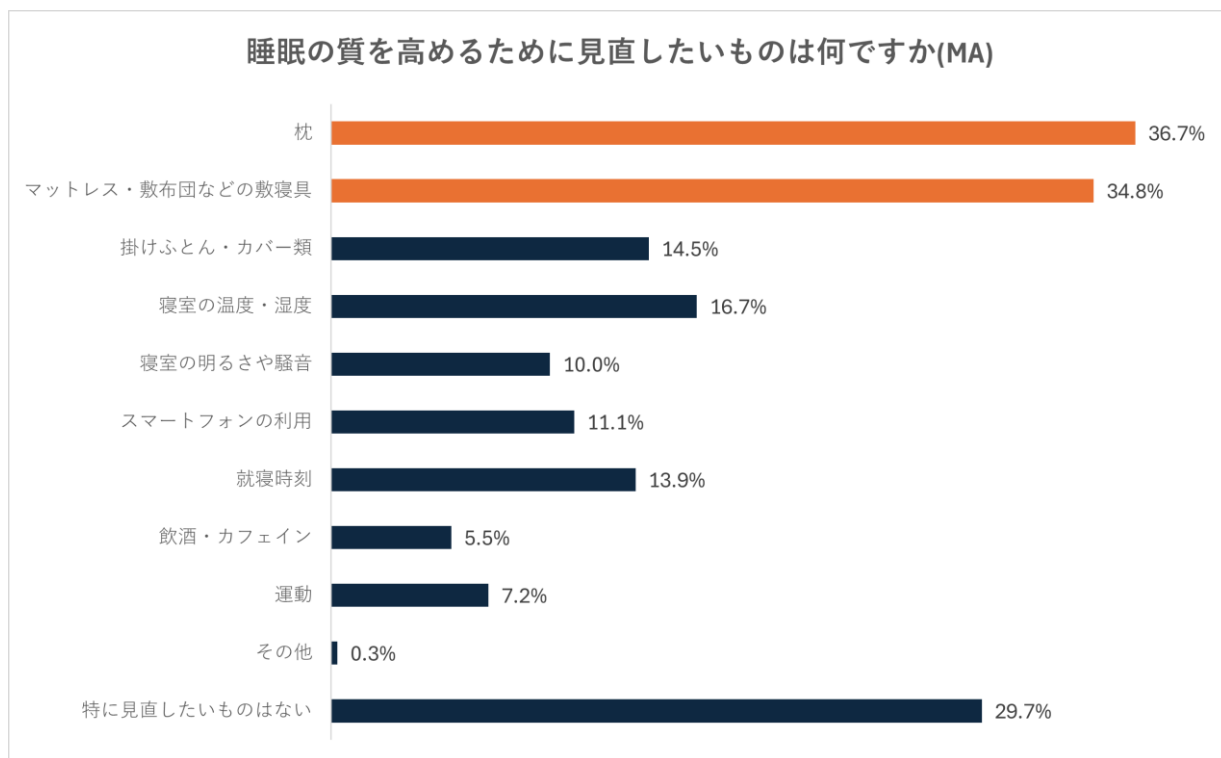
■調査結果③

睡眠の質向上のために見直したいものは「枕」「敷寝具」

睡眠の質を高めるために見直したいものを聞いたところ、「枕」が 36.7%で最多、次いで「マットレス・敷布団などの敷寝具」が 34.8%となりました。(図 5)

起床時の疲労感や睡眠中の不快感を覚える人が多い中、生活者の関心は就寝前の習慣だけでなく、身体を支える寝具にも向けられていることが分かりました。

図 5)

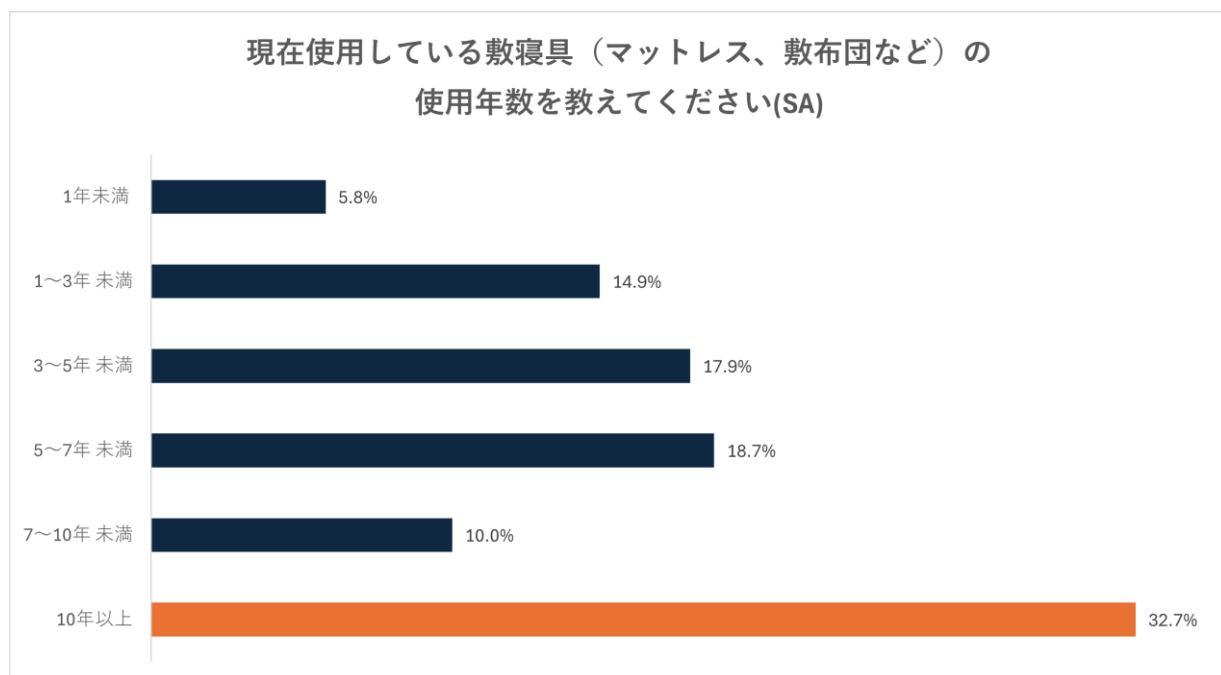


■調査結果④

敷寝具の使用年数は「10年以上」が最多

現在使用している敷寝具の使用年数を聞いたところ、「10年以上」が32.7%で最も多い結果となりました。(図6)
 また、敷寝具に「非常に不満」と回答した人では、66.1%が10年以上同じ寝具を使用していることも分かりました。
 寝具は毎日使用するものであり、長期間使用することで寝心地や体の支え方に変化が生じている可能性があります。

図6)



フランスベッドが提案する快適な睡眠環境づくり

今回の調査では、起床時の疲労感を感じている人が約半数にのぼる一方で、敷寝具への満足度について「どちらともいえない」と回答した人も42.8%にのびました。

毎日使う寝具だからこそ、現在の自分に合っているかを定期的に確認することが大切です。

フランスベッドでは、全国のショールームなどで寝姿勢測定機による測定サービスを実施しています。

体格や寝姿勢などからご自身に合ったマットレス選びを体験することができます。

9月3日は「秋の睡眠の日」であるとともに、全日本ベッド工業会が選定する「ベッドの日（グッドスリープデー）」でもあります。

毎日使うベッドや寝具は、睡眠環境を支える大切な要素です。秋の睡眠の日、そしてベッドの日を機に、現在の睡眠環境や寝具を見直し、「寝ても疲れが残る」と感じる原因について考えてみてはいかがでしょうか。

■調査概要

調査名：快眠のための習慣・環境と睡眠の質に関する調査

調査期間：2026年7月

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国の20代～60代の男女

有効回答数：1,000名