



統計から社会の実情を読み取る

第100回 睡眠を妨げているもの

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。財団民経研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト(<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>)を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、『統計データはおもしろい!』(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Onlineにて連載を執筆中。



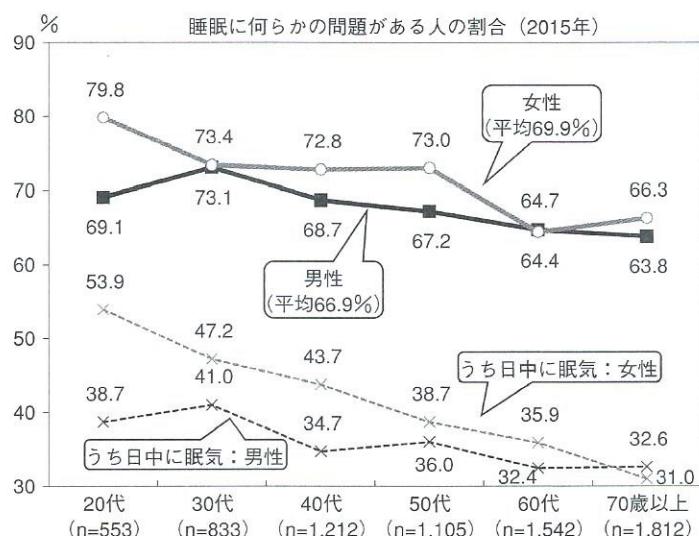
女性を中心に若い世代ほど深刻な睡眠の悩み

日本人の睡眠時間は減り続けている。総務省の社会生活基本調査によると、1976年から2016年にかけての40年間に、働いている男性の睡眠時間は8時間12分から7時間29分へ43分の短縮、働いている女性の場合は7時間45分から7時間15分へとちょうど30分の短縮となっている。

これだけ睡眠時間が減ってきているので、当然、睡眠不足が国民的な課題となっている。図1は、厚生労働省の国民健康・栄養調査の結果から、睡眠で悩んでいる人の割合を、男女別、年齢別にあらわしている。

20歳以上の国民全体では、68.5%と約7割が睡眠上の問題

図1 女性を中心に若い世代ほど深刻な睡眠の悩み



注) この1か月に週3回以上、「寝つきが悪い」、「夜間覚醒」、「早すぎる目覚め」、「睡眠不足」、「眠りの質に不満」、「日中に眠気」といった睡眠に関する六つの問題がいずれもない人の割合を100から差し引いた値。平均68.5%（男性66.9%、女性69.9%）。なお、六つの問題のうち全年代で最も割合の高い「日中、眠気を感じた」のみ、その割合を図に示した。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

を抱えており、男女を比較すると、女性の方が男性より多い。年代別には、若い層ほどその割合が高い傾向にある。中でも20代の女性は79.8%と約8割が睡眠上の問題を抱えているというのだから驚きである。

睡眠上の問題として最も多いのは「日中、眠気を感じる」ということであり、図1には、そう感じた者の割合を男女別・年代別に示した。これを見ると、男女とも、若年層ほどその割合が高まる傾向であり、また、同時に、若年層ほど、女性が男性を上回る程度も拡大する傾向にある。若い女性はともかく日中でも眠たくてしようがないのだ。

それでは、何が睡眠不足の原因になっているのであろうか。

一生の間に大きく移り変わる女性の睡眠の阻害原因

図2には、同調査で睡眠の確保の妨げになっている理由は何かを聞いた設問の回答結果を示した。

男女・年代別に最大となっている要因を取り上げてみると、何の理由で健やかな眠りを確保できないかがそれぞれ異なっている点が目立っている。

男性については、20代から50代の働く年代では「仕事」が第1理由となっている。そして、60代や70歳以上では「健康状態」が第1理由となる。定年後の年代になると、仕事から解放されて、睡眠を確保する時間的な余裕は大きく増すが、今度は、加齢とともに、健康上の理由から、夜中に目が覚めてしまったり、朝早く目が覚めてしまってそれ以上眠れなくなると

いった生理的な困難に遭遇する確率が高まるのである。

女性の場合は、高齢になれば、男性と同じように、健康状態が睡眠阻害要因となるが、50代までは、睡眠確保にとっての最大の妨げが、各年代で、次々と異なる原因に移り変わっていく。20代では「就寝前スマホ」、30代では「育児」、40代では「家事」、50代では「仕事」がトップの睡眠阻害の原因となるのである。まさに、女性がたどる男性とは異なったライフサイクルの特徴があらわれていると言えよう^{注1)}。

結婚前は、スマホを使った友人との交流や遊びに忙しく、子どもを生む年代には育児に追われ、子どもが大きくなると、家族のための家事に目が回るほど忙しくなり、そして、子どもが大きくなると、パートなどでの仕事が忙しくなるという「女の一生」が目に浮かぶようである。そして、女性の70代は健康状態が睡眠上の最大の問題となるというのは分かるが、その手前の60代における「その他」の理由とは何だろう？知人との交流、家族に対する心配、隣近所の騒音、あるいは夫のいびき？

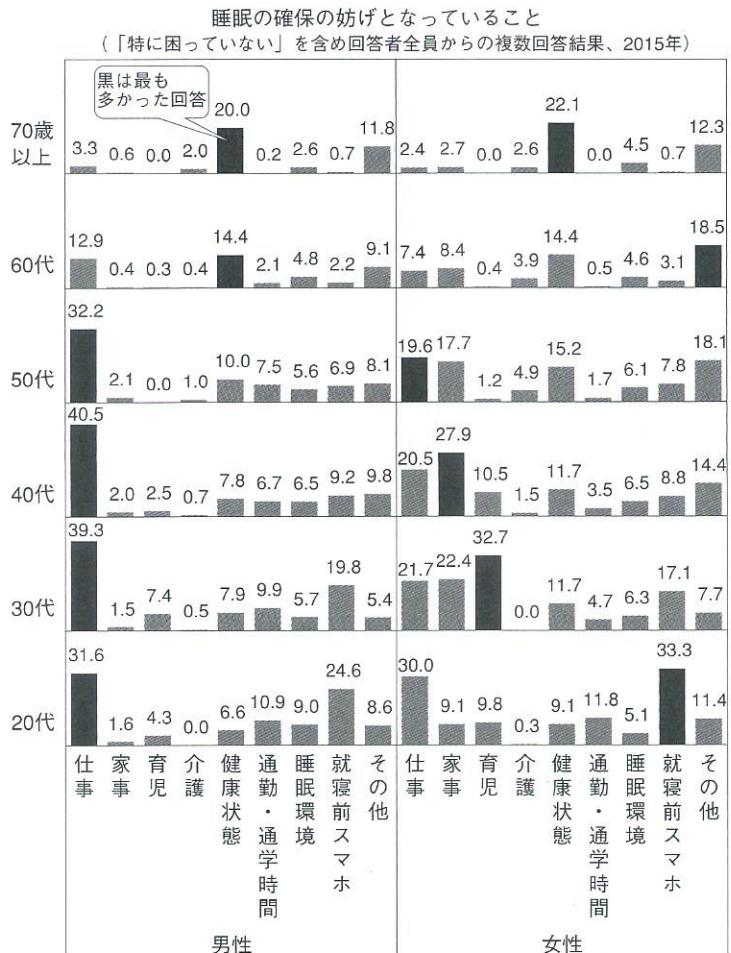
男性の育児参加が関心を呼んでいるが、育児で睡眠不足の30代の女性は32.7%であるのに對して男性は7.4%と大きな差があり、なお、男女のギャップを埋めるのは難しいことがリアルに理解される。

睡眠不足が何によってもたらされているかについて要約すると、男性の場合は50代まで「仕事」、60代以上は「健康」と比較的単純であるのに対して、女性の場合は「スマホ」→「育児」→「家事」→「仕事」→「健康」と一生の間に大きくシフトしている。

注1) 同じように、食品を選択する際に最も重視する項目が、男性は、年代を問わず、ほぼ「おいしさ」であるのと比べて女性の場合は年代ごとに「好み」、「おいしさ」、「価格」、「鮮度」と大きく移り変わっていく（本連載第93回（2019年4月号）「食品選びでは何が重視されるか」参照）。

図2 年齢によって大きく移り変わる女性の睡眠の阻害原因

単位：%



注) 「睡眠環境」、「就寝前スマホ」の元の設問文は、それぞれ「睡眠環境（音、照明など）」、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」である。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

SNSなどスマホの長時間使用が若年層の睡眠不足原因

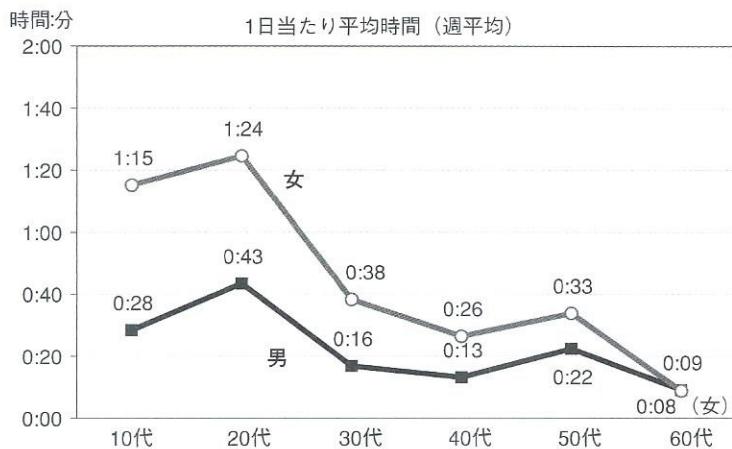
「仕事」が50代までの男女、特に男性の睡眠阻害原因となっており、「育児」や「家事」が50代までの女性の主要な睡眠の妨げとなっていることは図のデータから確かであるが、総務省の社会生活基本調査によると、平均すると、仕事の時間は男女とも減少傾向、家事時間はも

ともと少ない男性はやや増だが女性はむしろ減少傾向なので、仕事や家事・育児が原因で睡眠不足が増えているとは、必ずしも言えない。

むしろ、時代の変遷とともに睡眠不足要因としての影響が大きくなっているのはスマホに費やしている時間の長さである。

「就寝前スマホ」は、20代女性の33.3%が睡眠の妨げとなっていると答えており、「仕事」

図3 SNSに使っている時間（2018年）



注) 関東の10～69歳2,400人を対象に配布回収法で実施された調査（調査有効数1,265人、52.7%）。行動項目が印刷された15分目盛の日記式調査票で2018年12月2日(日)・3日(月)の生活時間について調べられた。図の平均時間は非行為者を含む値であり週平均は(月曜×6+日曜)7で算出。

資料) NHK放送文化研究所「メディア利用の生活時間調査」

を上回る最大の睡眠阻害要因となっているが、20代男性も24.6%と仕事に次ぐ大きな要因となっている。また、20代ほどではないが30代の男女でも「就寝前スマホ」は大きな睡眠の妨げとなっている。スマホはそう古くからある存在ではないから、近年、増えてきた睡眠不足の大きな要因になっていると言わざるを得ないであろう。

図3には、最近NHKが行った多様化しているメディア利用の利用時間の実態についての調査から、性・年齢別のSNS利用時間を示した。

これを見ると、10代～20代の若い世代、特に女性がいかに多くの時間をSNSに割いているかをうかがうことができる。

同調査では、スマホ（タブレットを含む）をほぼ毎日どんな時に利用しているかを聞いている。最も多かったのは「寝る前の時間」で52.3%、これに次いで「朝起きてすぐ」(40.9%)、「通勤・通学の移動中」(31.6%)、「テレビを見ながら」(26.2%)、「家事の合間に」(26.0%)、「トイレで」(12.6%)、「食事をしながら」(9.8%)が続いている。実際に、生活のさまざまな場面でスマホを使い続けていることが分かるが、寝る前の時間に利用する比率が一番多かった点に、寝不足との関連がうかがわれる。

寝不足をおしてまでSNSを通じた情報交換や交流が必要かについてはもう少し議論が必要なのではないだろうか。