

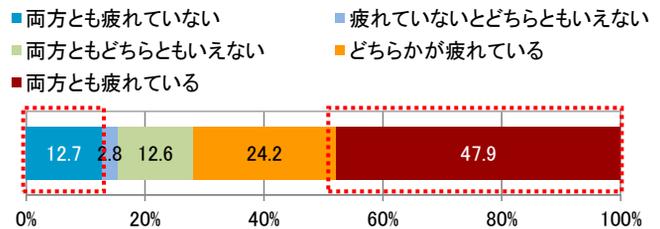
【お疲れの方に朗報】 毎日湯船に浸かればよく眠れる!? ～“自分を整える”暮らし方～

東京ガス株式会社都市生活研究所は、2019年1月、都市生活レポート『“自分を整える”暮らし方 30～50代の生活意識と実態』を発行いたしました。その中から一部をご紹介します。

働き盛りは心も体も疲れている

働き盛りの30～50代の男女に心と体の疲れについて聞いたところ、心も体も疲れている人（疲れている+やや疲れている計）が約5割と多く、一方で心も体も疲れていない人（疲れていない+あまり疲れていない計）は1割とわずかでした(図1)。

図1. 心と体が疲れている人の割合



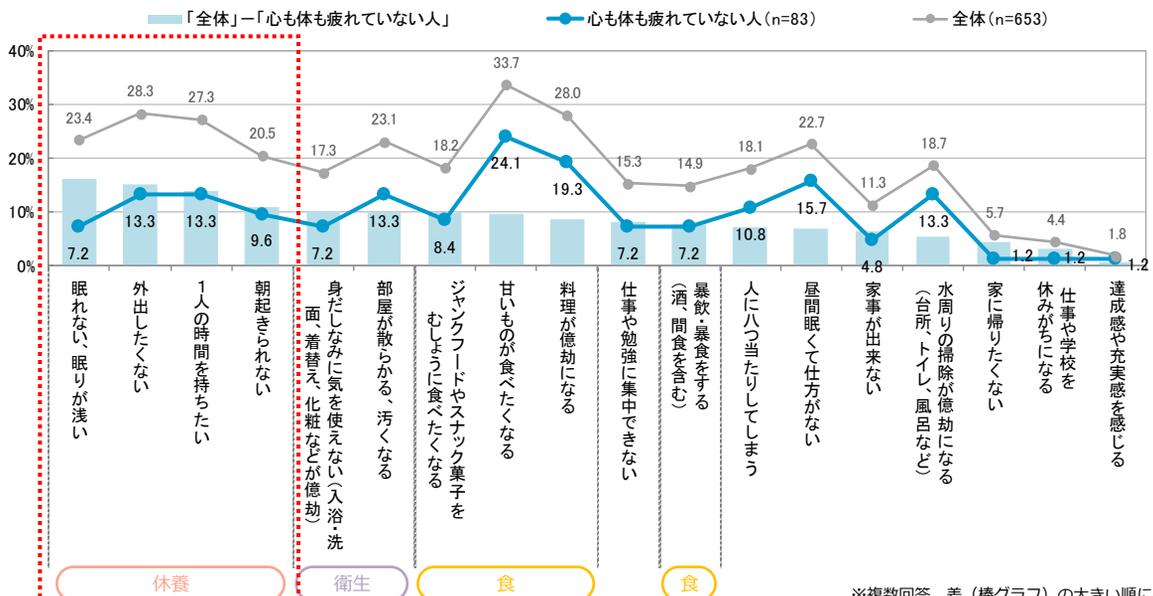
[疲労に関する調査2016 30～50代男女 n=653]

疲れると「眠れない」「外出したくない」「一人の時間を持ちたい」

心も体も疲れていない人の生活と比べて、多くの人にはどのような課題があるのでしょうか。

疲れた時に起こる事や感じる気分について聞いた質問では、【全体】と【心も体も疲れていない人】との差が大きい項目として、「眠れない・眠りが浅い」「外出したくない」「一人の時間を持ちたい」「朝起きられない」など「休養」に関わる問題を抱えていることがわかりました(図2)。

図2. 疲れによって、以下のようなことや、気分になることはありますか



※複数回答、差(棒グラフ)の大きい順に並べて表示
 [疲労に関する調査2016 30～50代男女 n=653]

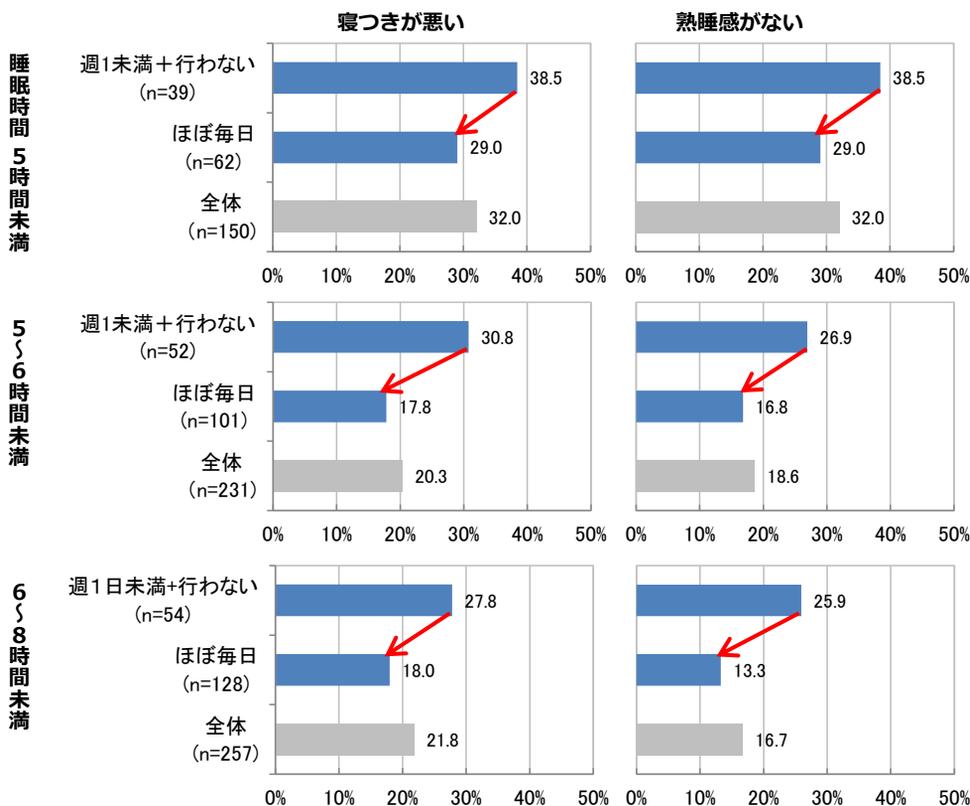
毎日湯船に浸かる人は、よく眠れる？

疲れた時に起こる事で、【心も体も疲れていない人】と【全体】を比べて、最も大きく差が生じたのは「眠れない・眠りが浅い」という睡眠の不満でした。それを解決するにはどのような方法があるのでしょうか。

平日の睡眠時間が同じグループごとに浴槽入浴習慣の有無と睡眠への不満の関係を調べました。その結果、睡眠時間の長短に関わらず、毎日浴槽入浴する人は週1回未満の人と比べて、「寝つきが悪い」「熟睡感がない」という不満を持つ人が少ないことがわかりました(図3)。

毎日の浴槽入浴をとりいれることで、睡眠不満の緩和に繋がります。

図3. 浴槽入浴習慣の有無と睡眠への不満



[疲労に関する調査2016 30〜50代男女 n=653]

ココロとカラダに効くお風呂の入り方

入浴によって改善が期待できるのは、睡眠だけではなく、お風呂の効能や入り方の基本を詳しく知りたい方は、是非こちらをご覧ください。

家のコトで役立つ 東京ガス暮らし情報サイト【ウチコト】お風呂のはなし
<https://tg-uchi.jp/topics/4613>

調査概要

「疲労に関する調査」

・調査時期：2016年1月

・調査対象：一都三県在住 15〜69歳 男女1,500名

・調査方法：インターネット調査

・データ抽出：30〜50代男女 653名

都市生活レポート『“自分を整える”暮らし方 30〜50代の生活意識と実態』は、東京ガス都市生活研究所ホームページからのダウンロードが可能です。 <http://www.toshiken.com/report/life47.html>