

男性の育休取得率は上がったものの…女性は満足に眠れていない？！

令和の子育て世帯における睡眠についての調査結果

宇宙空間と地球上の人々がそれぞれ有する生活課題に対して、ボーダーレスな課題解決を生み出す商品企画開発を行っている株式会社エムエスディ（本社：東京都港区、代表取締役：北島大器）は、首都圏に住む子育て中の30代～50代男女795人を対象に「睡眠」に関するアンケート調査を行いましたので、以下にご報告します。

■調査結果サマリー■

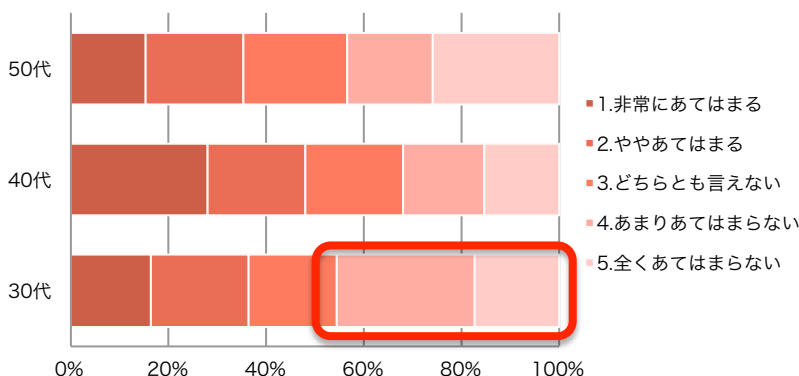
1. 子育て世帯において、睡眠時間に満足しているかどうかは、男女で大きな隔りがあることがわかった。その傾向は特に30代で顕著である。
「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と答えた女性は48.6%と過半数に迫ったのに対して、男性は25.2%にとどまった。
2. また、睡眠の質に満足しているかどうか、同程度に男女間での差が多く見受けられる。
3. 女性の睡眠の質に関しては、「寝つきの悪さ」や「夜中に目覚めてしまう」ことが多く、課題となっている。

■各データ詳細■

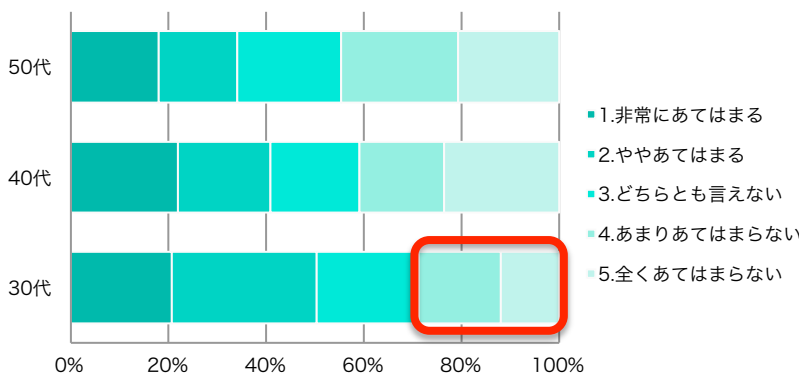
睡眠時間についての満足度

・子育て中の30代～50代男女に「睡眠時間に満足している」かどうか調査したところ、子育て世代の女性の41.6%が睡眠時間に満足していない。
また、年代別に見ると、30代が特に満足しておらず「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と答えた割合は、**48.6%**と高い数値を出している。

Q.睡眠時間に満足している（女性）



Q.睡眠時間に満足している（男性）

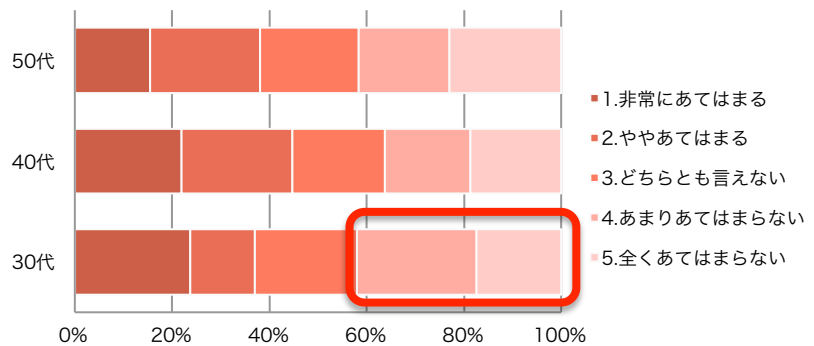


・一方で男性はというと、満足していないのは34.3%と女性より低い。
その中でもなんと30代で「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と答えた割合は、**25.2%**と女性と**23%も大きな差**が認められた。

睡眠の質についての満足度

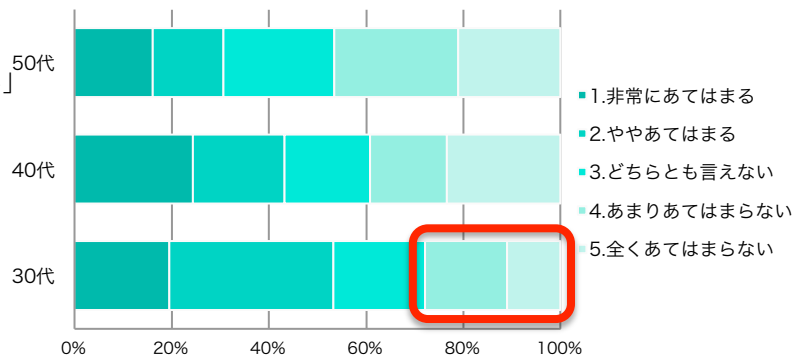
・同じく子育て中の30代～50代男女に「睡眠の質に満足している」かどうか調査したところ、子育て世代の女性の41.6%が同様に睡眠時間に満足していない。
また、年代別に見ると、30代が特に満足しておらず「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と答えた割合は、47.6%と高い数値を出している。

Q.睡眠の質に満足している（女性）



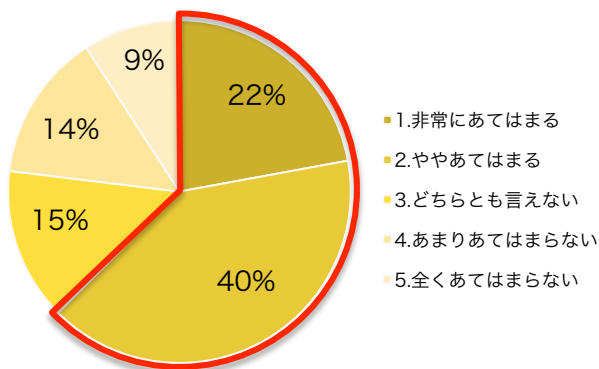
・一方で男性はというと、満足していないのは33.3%と女性より低い。その中でもなんと30代で「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」と答えた割合は、22.3%と女性と25.3%も大きな差が認められた。

Q.睡眠の質に満足している（男性）

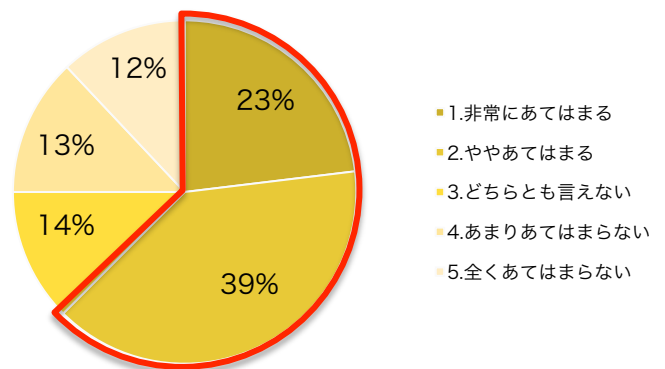


睡眠の質についての課題

（起床時すっきりと目覚めることができないと感じる人のうち）
Q.就寝中に目覚めてしまいその後眠れない時がある



（起床時すっきりと目覚めることができないと感じる人のうち）
Q.就寝時、寝付きが悪いと感じる



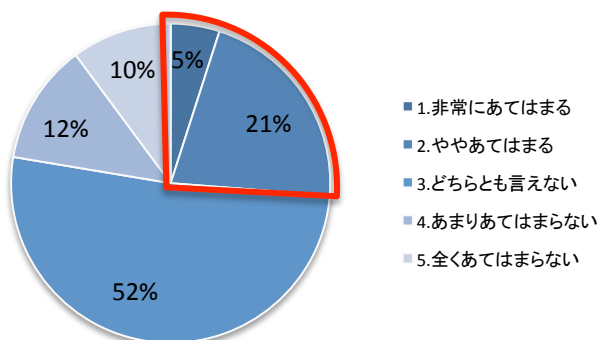
・女性で起床時にスッキリと目覚めることの出来ない人のうち、「就寝時に目覚めてしまいその後眠れない時がある」「就寝時に寝付きが悪いと感じる」人はいずれも62%と多い。

■エムエスディ研究担当からのコメント

近年、「男性の育休取得」や「父親の育児参加」が盛んとなり、女性の物理的な育児への負担を軽減させることが推進されていると言われています。しかし今回の調査研究結果では、女性の睡眠時間と睡眠の質に大きな課題があることが明らかになりました。睡眠の課題はなかなか自覚をしにくく、また子育てや仕事、家事など様々なタスクに追われる中でおざなりにされがちな課題です。持続的な睡眠の課題は、その後の肉体的・精神的な疾病の要因になると言われています。現代日本人女性を悩ませる大きな課題である睡眠の問題は、隠れた大きな社会問題と言えるでしょう。

本調査と合わせて行ったオルニチンの認知度調査によると、「オルニチンを摂取することで睡眠時の快眠が期待」出来ると答えた方は、26%にとどまります。

Q.オルニチンを摂取することで睡眠時の快眠が期待できる



先行研究*では、就寝前にオルニチンを摂取する事により、眠りの体感が良くなり、翌朝起床した際に疲れがとれたと感じる可能性が示されています。

また、別の先行研究**では、極地のような厳しい睡眠環境においても、オルニチンを摂取することにより睡眠の質が改善したことが示されています。

株式会社エムエスディが宇宙食開発の過程で開発したレイセンス・リストーレは、UCAA***の1種であるオルニチンを簡単にかつ十分な量摂取することができる、リカバリーゼリー飲料です。

*「Randomised controlled trial of the effects of L-ornithine on stress markers and sleep quality in healthy workers (Mika Miyake, Takayoshi Kirisako, Takeshi Kokubo, Yutaka Miura, Koji Morishita, Hisayoshi Okamura, and Akira Tsuda)」<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4055948/>

**「Horiuchi, M. et al. "Ornithine ingestion improved sleep disturbances but was not associated with correction of blood tryptophan ratio in Japanese Antarctica expedition members during summer." ,Nutr Res 33, 557-564, 10.1016/j.nutres.2013.05.001 (2013).」<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23827130/>

***UCAA (Urea-Cycle Amino Acidの略称) は毒素を排出するアミノ酸の総称です。

ー調査概要ー

調査方法：インターネットによる回答 調査期間：2021年12月24日～12月37日

調査エリア：首都圏（東京・神奈川・千葉・埼玉） 有効回答数：1292件（名）

■レイセンス・リストーレのご紹介■



レイセンス・リストーレは宇宙食開発の副産物です。UCAAの1種であるオルニチンを1000mg（世界最高レベル）配合したゼリー飲料です。蓄積疲労や二日酔い軽減、快眠を目的に、幅広い世代のお客様からご好評いただいております。

◇ 商品名：Laysens Ristore（レイセンス・リストーレ）

◇ 発売年月日：2020年12月

◇ 価格（税込）：

・3本入トライアルパック 1,390円

・10本入エコパック 4,200円

・30本入ボリュームパック 10,500円

（上記は公式サイトでの価格です）

◇ 販売場所：公式サイト、Amazon、販売店（バー、エステ、ゴルフ場等）

◇ URL：<https://laysens.jp/>

【会社概要】

社名：株式会社エムエスディ（TEL.03-5843-9372）

代表：代表取締役 北島 大器

本社所在地：東京都港区芝浦1-13-10-8F

URL：<https://msd1996.jp/>

設立年：1996年

資本金：10,000,000円

従業員数：11名

事業内容：自社商品の企画開発・ブランディング

<報道関係者からのお問い合わせ先>

株式会社エムエスディ 広報担当 濱田 麻里

TEL:090-1739-0859

E-mail:mari.h@msd1996.jp