

最も睡眠時間が短い国、日本。日本人は、遅寝・早起き

世界的に 8 時間睡眠や早寝は、もはや贅沢

働き盛りの 20-40 代では仕事に睡眠が影響

遅寝・夜更のアジア

エーシーニールセンが世界規模で、アジア、米国、ヨーロッパの 28 カ国で 1 万 4 千人の一般消費者に世界各国の“睡眠習慣”について自主調査を行ったところ、午前 0 時を過ぎてから就寝する人が 37%で、アジアはそれよりやや多く 40%が夜更かししていることが明らかになった。

米国では 34%、欧州は 32%とアジアより早寝の傾向が見られる。

国別で見ると、夜更かしランキング上位 10 カ国中、7 カ国がアジアの国で、他の 3 カ国は地中海の昼のシエスタ(昼寝)で知られる、ポルトガル、スペイン、イタリア。

一番夜更し族が多いのはポルトガルで、4 人中 3 人が午前 0 時を過ぎてから寝る。これに 2 位の台湾、3 位の韓国、4 位の香港と続く。

日本も夜更かし族が多く、60%が午前 0 時以降に就寝。4 分の 1 は午前 1 時を回ってから眠りに就く。

これらの夜更し国、特にアジアでは、消費者の生活習慣に合わせた、コンビニエンスストアを始めとする 24 時間サービスやインターネットの普及も、夜更かしに影響していることを示唆している。夜更かしの傾向は 30 代の消費者に多く見られ、それは世界共通の傾向でもある。

一方、早寝をしている国は豪州で、24%が 10 時までに就寝している。続いて、ニュージーランド(19%)であった。

遅寝上位 10 カ国

ランク	国	12 時~1 時まで	1 時以降	合計 12 時以降
1	ポルトガル	47%	28%	75%
2	台湾	34	35	69
3	韓国	43	25	68
4	香港	35	31	66
5	スペイン	45	20	65
6	日本	34	26	60
7	シンガポール	27	27	54
8	マレーシア	40	14	54
9	タイ	24	19	43
10	イタリア	29	10	39

早起きナンバーワンもアジア

一方、起床時間を見ると、アジアと米国の消費者の60%は7時前に起床。これはヨーロッパの50%と比べても多い。国別で見ると、早起きランキングの1位はインドネシア、2位はベトナム。なんとインドネシアの72%とベトナムの55%は6時前に起床している。早起きランキングの上位10か国中、5カ国がアジアの国で、その他はデンマークなどの北欧そしてドイツ、オーストリアなどのヨーロッパであった。日本は遅寝でも上位10位に入っていたが、早起きでも上位10位にランクインしている。

早起き上位10カ国

ランク	国	6時前	6時～7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウエー	21	41	62

日本は睡眠時間の短い、「眠れない」国

睡眠時間で見ると、一番短いのは日本人で、41%が6時間以内の睡眠時間であった。

一方、他のアジアの国でも、台湾は夜更かしであるが起きるのも遅い。26%が午前9時まで寝ていると答えている。同様に香港も13%が午前9時前には起きない。

さて、最もよく寝ている国は、豪州とニュージーランドで、3割が平均約9時間の睡眠を取っている。

世界的に「生活習慣」と「仕事」が睡眠時間を左右

世界的に半数の回答者が睡眠時間を左右する要因として“労働時間”と“生活習慣”を挙げている。特にヨーロッパでは、より“労働時間”が睡眠時間に影響する。アジアと米国では“生活習慣”がより影響する。ただし、20代から40代のアジア人には労働時間が影響する。働き盛りは睡眠時間を削って働いていることが分かる。

なお、「家族や子供」の要因は世界的にそれほど高くない。

もう少し詳しく日本について見ると、睡眠に影響する要素として、20代は仕事、30代は子供・家族、40代以降は自分自身の生活習慣という傾向が見られる。

日本人男性には、子供や家族は睡眠にあまり影響しない？

日本では、3割の女性が子供・家族が睡眠時間に影響すると回答したのに対し、男性のそれは5%に過ぎない。子供・家族が睡眠の影響を受ける要素と回答したのは、ヨーロッパ全体では女性の21%、男性の14%、アジア太平洋全体では女性の21%、男性の18%、米国では女性の39%、男性の17%にのぼる。

これから見ても、世界的にも女性の方が影響を受け易いが、日本の男性は特に影響が低いことが分かる。

調査について：このインターネット調査は、2004年9月28日から10月8日に実施されたものです。