



報道関係者 各位

「目指せポカポカ快眠夫婦」夫婦の冷えと不眠に関する調査 2017

養命酒製造株式会社は、「夫婦の冷えと不眠」というテーマで、インターネット調査を2017年11月2日～11月6日の5日間で行い、20歳～59歳の既婚男女1,000名（男性500名 女性500名）の有効回答を回収しました。（調査協力会社：ネットエイジア株式会社）

“冷え”は、肩こりや腰痛、むくみ、便秘などの不調だけではなく、“睡眠”にも関連しており、健康の要である良質な睡眠のためには、冷えから体を守ることが大切です。“冷え”による不調を感じながらの生活や不眠のままの生活では、夫婦関係にも悪影響があるのではないのでしょうか。そこで、養命酒製造株式会社は、夫婦関係と“冷え症”“不眠”の関係を調査しました。

【冷えと不眠】

イマドキ女子は冷え冷え女子？20代妻の8割が冷え症に悩む

既婚者の5人に1人が不眠症を自覚

冷えると不眠に陥りやすい？冷え症夫の4割が不眠症に悩む

【夫婦仲と冷え・不眠の関係】

メンタルにもマイナス？冷え&不眠に悩む人の8割強が些細なことにイライラする傾向

夫が妻にイライラ1位「すぐに機嫌が悪化」、妻が夫にイライラ1位「いびきがうるさい！」

冷え症不眠夫の4人に1人が「寝る時、妻の足が冷たくてヒヤッ！」でイライラ

ポカポカ快眠夫婦では“夫婦喧嘩が頻繁”が僅か9%、冷え症不眠夫婦では53%と約6倍に！

妻に内緒で寄り道！まっすぐ帰らない“フラリーマン”は66%、冷え症不眠夫では84%

冷え&不眠に悩む人の半数強が夫婦一緒のベッドや布団で眠る“ダブルベッド派”

仲よし夫婦でもダブルベッド派だと2割半が不眠、シングルベッド派より不眠率が高い傾向

今日から不眠症に？妻や夫から言われたら「眠れないほどショック！」な一言とは？

1位「結婚しなきゃよかった」2位「一緒にいても楽しくない」3位「そんなこともできない？」

眠れなくなるセリフ 夫が泣く「洗濯物一緒にしないで」、妻が泣く「すごく老けちゃったね」

【ポカポカ快眠夫婦 VS 冷え症不眠夫婦 理想の夫婦像に近いのは？】

理想の夫婦 1位「言いたいことが言い合える」2位「二人とも健康」3位「気をつかわない」

理想の夫婦関係の実現では“冷え症不眠夫婦”を“ポカポカ快眠夫婦”が圧倒！

【冷え知らずのアツアツ夫婦】

じっくり煮込んだシチューのよう！冷え知らずのアツアツ夫婦と言えど？

3位「藤本敏史さん・木下優樹菜さん夫妻」2位「ヒロミさん・松本伊代さん夫妻」、1位は？

からだも夫婦仲もコトコト温まる！こたつで夫婦一緒に“まったり”見たい番組

1位「紅白歌合戦」2位「世界の果てまでイッテQ！」3位「アメトーーク！」

【冷えと不眠】

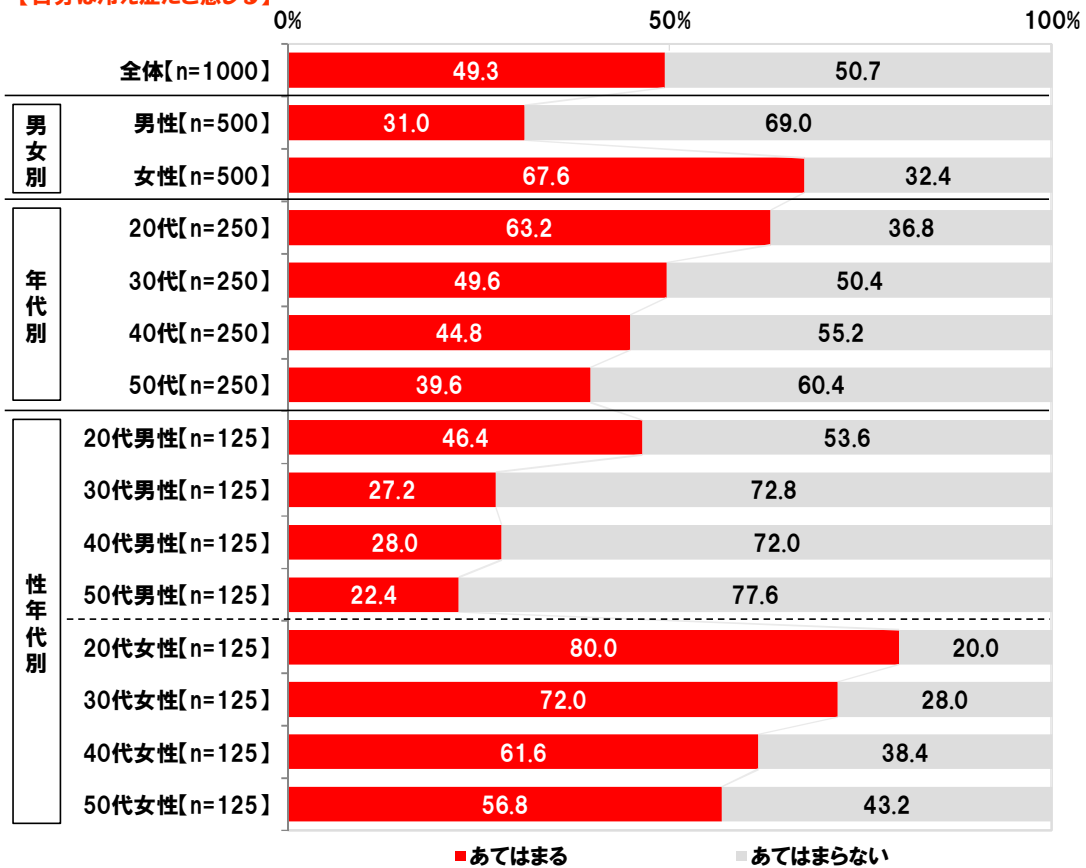
◆イマドキ女子は冷え冷え女子？20代妻の8割が冷え症に悩む

各地で冷え込みが厳しくなってきましたが、どの程度の人が冷え症を自覚しているか、実態を確認しました。

20歳～59歳の既婚男女1,000名（全回答者）に、体の状態として【自分は冷え症だと感じる】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は49.3%となり、半数の人が冷え症を自覚していることがわかりました。

男女別にみると、男性は「あてはまる」が31.0%だったのに対し、女性では67.6%となり、冷え症を自覚する既婚女性は7割弱に上りました。特に20代既婚女性では80.0%と高く、若い奥様の大半が冷え症に悩んでいる実態が明らかになりました。

◆自身の状態について、あてはまるか [単一回答形式]
【自分は冷え症だと感じる】



◆既婚者の5人に1人が不眠症を自覚

◆冷えると不眠に陥りやすい？冷え症夫の4割が不眠症に悩む

人の体温には1日を通じてリズムがあり、眠りとの関係も深いことがわかっています。活動的である日中に体温は上昇しますが、夜になると自然と低下し、体は眠りの体勢に入っていきます。ところが、体が冷えている人は日中も体温が上がらないため、夜には体温が下がりにくく、「休息」のスイッチが入りづらくなることから、睡眠に障害が生じることがあります。では、不眠を自覚する人はどの程度いるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、【自分は不眠症だと感じる】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」は21.5%となり、不眠に悩む人は5人に1人となりました。

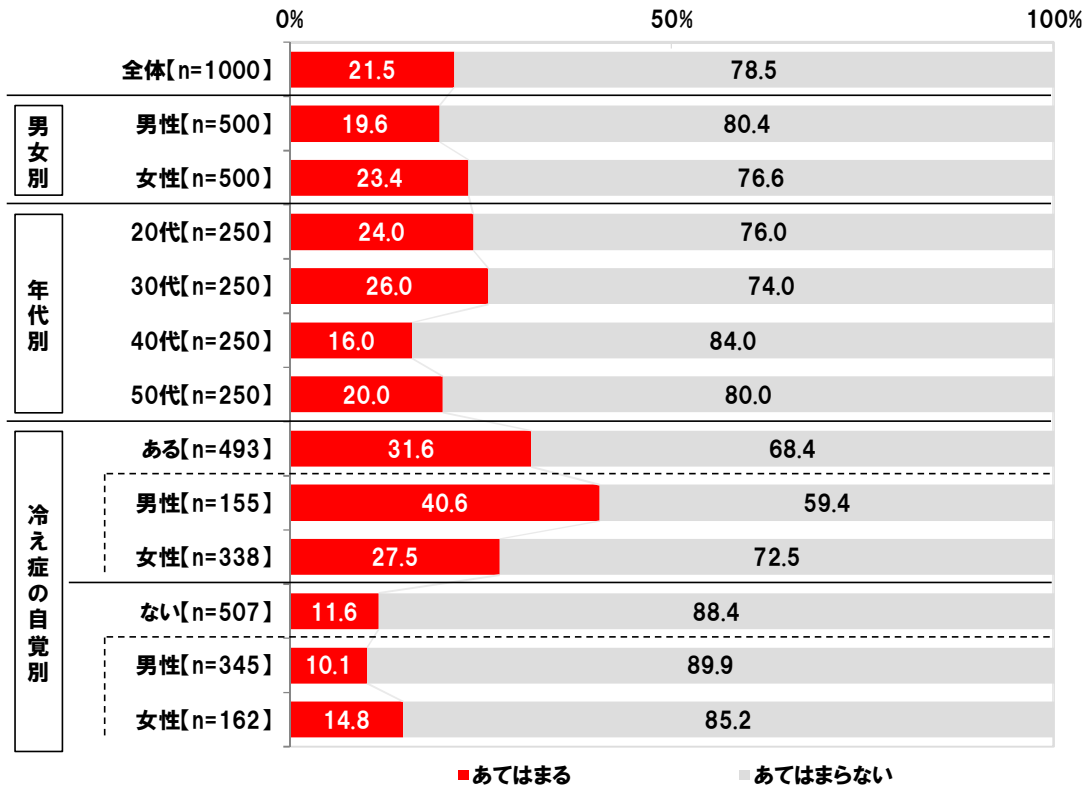
年代別にみると、“不眠症”だと感じる割合は20代・30代で2割半（20代24.0%、30代26.0%）となり、40代以上（40代16.0%、50代20.0%）と比べて高くなりました。

そして、冷え症の自覚有無別にみると、冷え症の自覚がない人が不眠を自覚する割合は11.6%でしたが、冷え症の自覚がある人では31.6%となり、冷え症の自覚がない人と比べ不眠症の割合が約3倍となりました。

さらに、冷えと不眠の関係を男女別にみると、冷え症の自覚がある男性が不眠症を感じる割合は、冷え症でない男性と比べて約4倍（冷え症の自覚がある40.6%、冷え症の自覚がない10.1%）となり、冷え症の自覚がある女性では、そうでない女性と比べて約2倍（冷え症の自覚がある27.5%、冷え症の自覚がない14.8%）となりました。冷え症の自覚がある人は不眠に陥りやすい傾向がみられました。

◆自身の状態について、あてはまるか [単一回答形式]

【自分は不眠症だと感じる】



【夫婦仲と冷え・不眠の関係】

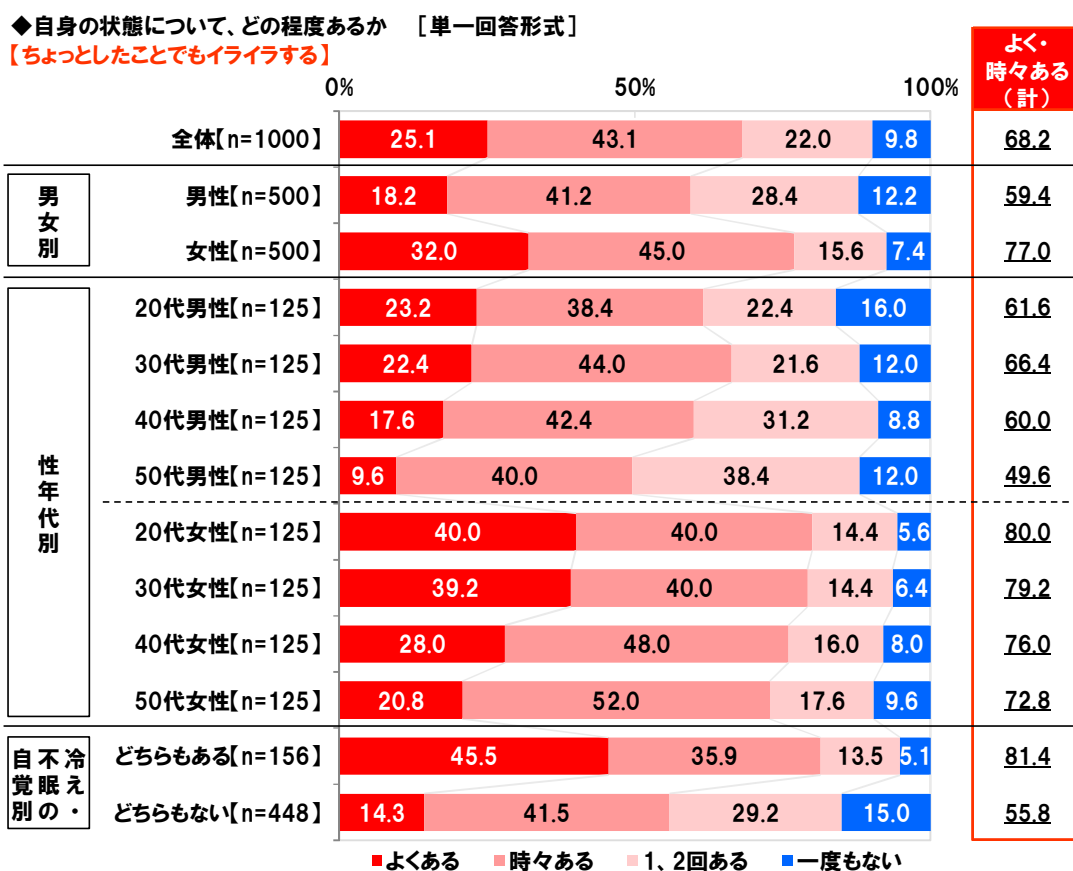
◆メンタルにもマイナス？冷え&不眠に悩む人の8割強が些細なことにイライラする傾向

冷え症と不眠症の関係をみてきましたが、冷えや不眠はメンタルな部分にも影響を及ぼすのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、【ちょっとしたことでイライラする】ことがあるか聞いたところ、「よくある」は25.1%、「時々ある」は43.1%となり、それらを合計した『よく・時々ある(計)』は68.2%となりました。

男女別にみると、女性は【ちょっとしたことでイライラする】ことが『よく・時々ある(計)』割合は77.0%となり、男性(59.4%)より高くなりました。自分はイライラしやすい時があると感じる人は女性に多いようです。

さらに、冷えや不眠の自覚有無別にみると、冷え症・不眠症の両方の自覚がある人では『よく・時々ある(計)』が81.4%となりました。冷えや不眠がメンタルに影響を与えている可能性がうかがえました。



◆ **夫が妻にイライラ 1位「すぐに機嫌が悪化」、妻が夫にイライラ 1位「いびきがうるさい！」**
 ◆ **冷え症不眠夫の4人に1人が「寝る時、妻の足が冷たくてヒヤッ！」でイライラ**

冷えや不眠を感じる人はイライラしやすい傾向にあることがわかりましたが、このような心の状態が夫婦関係にも影響を及ぼすことはあるのでしょうか。まず、“夫や妻に対するイライラ”について聞いてみました。

全回答者（1,000名）に、家にいるときに配偶者に対してイライラを感じるのとはどのようなことが聞いたところ、「いびきがうるさい」が19.4%で1位となりました。

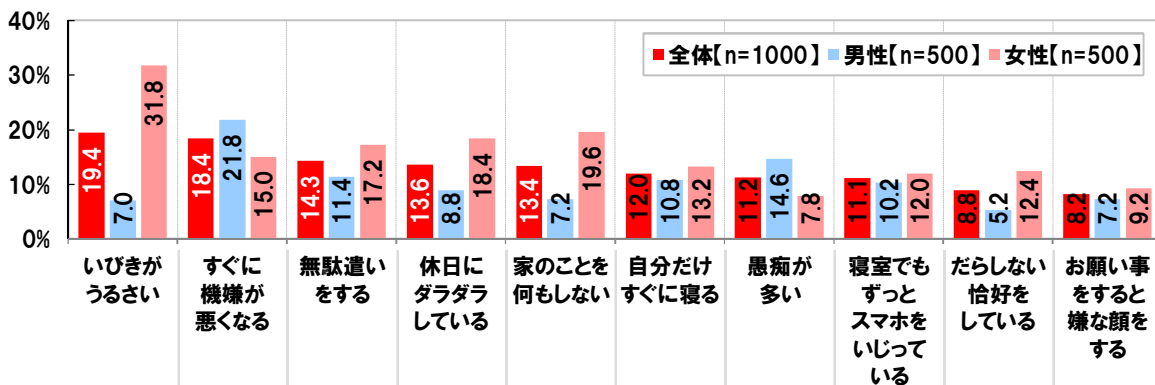
男女別にみると、男性では1位「すぐに機嫌が悪くなる」（21.8%）、2位「愚痴が多い」（14.6%）、3位「無駄遣いをする」（11.4%）と続きました。男性は妻の“ご機嫌斜め”と“とりとめのない愚痴”にイラッとくるようです。

一方、女性では1位「いびきがうるさい」（31.8%）、2位「家のことを何もしない」（19.6%）、3位「休日にダラダラしている」（18.4%）となりました。女性は睡眠中の夫の“高いびき”や家事への不参加、休日の“ダラダラ”などにイライラしているようです。

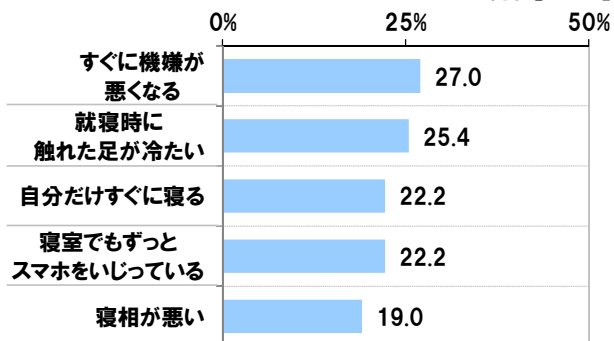
さらに、冷えや不眠の自覚有無別にみると、冷え症・不眠症の両方の自覚がある男性では、就寝に関連する内容で割合が高くなり、2位「就寝時に触れた足が冷たい」（25.4%）、3位「自分だけすぐに寝る」と「寝室でもずっとスマホをいじっている」（ともに22.2%）、5位「寝相が悪い」（19.0%）でした。妻の冷たい足やスマホ画面の明るさなど、快適な睡眠を妨げる妻にイライラする夫が多いようです。

また、冷え症・不眠症の両方の自覚がある女性では、1位「いびきがうるさい」が43.0%と際立って高くなりました。ただでさえ不眠で困っているのに、夫のいびきまで加わって、さらに眠れないという冷え症不眠妻のイライラ感が伝わる結果となりました。

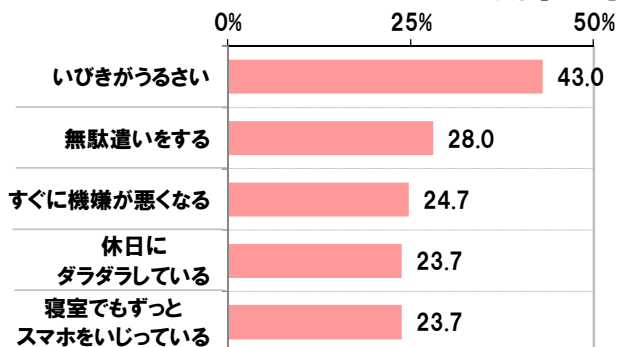
◆家にいるときに配偶者に対してイライラを感じる事 [複数回答形式]
 ※上位10位までを抜粋



◆家にいるときに配偶者に対してイライラを感じる事 [複数回答形式] ※上位5位までを抜粋
 対象：冷え症と不眠症の自覚がどちらもある男性 ■男性[n=63]



◆家にいるときに配偶者に対してイライラを感じる事 [複数回答形式] ※上位5位までを抜粋
 対象：冷え症と不眠症の自覚がどちらもある女性 ■女性[n=93]



◆ポカポカ快眠夫婦では“夫婦喧嘩が頻繁”が僅か9%、冷え症不眠夫婦では53%と約6倍に！

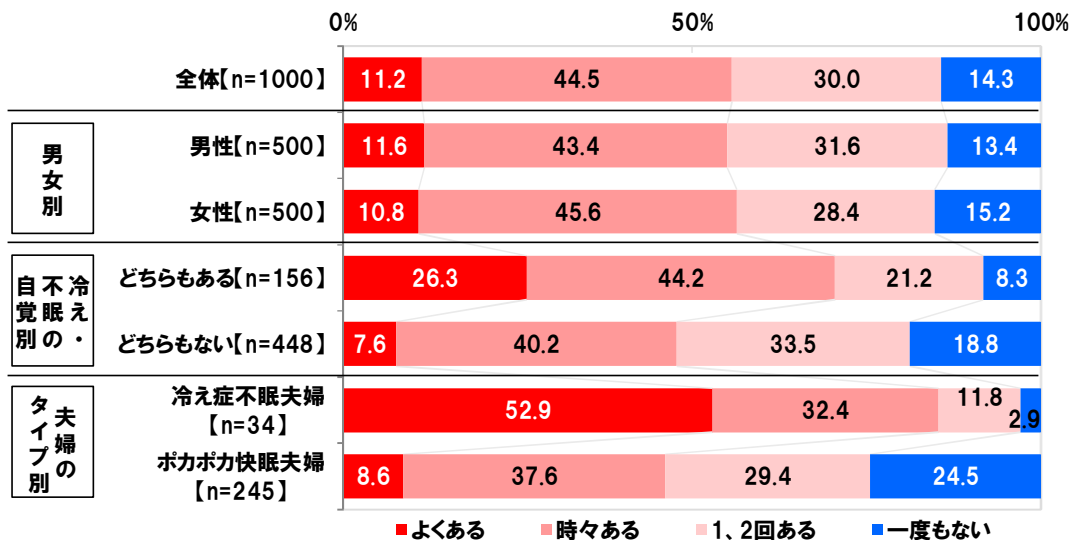
心理的なイライラが蓄積すると、夫婦喧嘩の導火線に火がつきやすい状態になることがあるのではないのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、【夫婦喧嘩をする】ことがあるか聞いたところ、「よくある」は11.2%、「時々ある」44.5%となりました。頻繁に夫婦喧嘩をしてしまうのは約1割、時々喧嘩になるのは4割半との結果になりました。

冷えや不眠の自覚有無別にみると、冷え症・不眠症の両方の自覚がある人では、夫婦喧嘩をすることが「よくある」が26.3%となり、どちらも自覚がない人（7.6%）と比べ、夫婦喧嘩を頻繁にする割合が約3倍となりました。

さらに、自身と配偶者の二人ともが冷えと不眠の両方を感じる“冷え症不眠夫婦”では、夫婦喧嘩をすることが「よくある」と回答した割合が52.9%に上り、自身と配偶者ともに冷えも不眠も感じない“ポカポカ快眠夫婦”で「よくある」とした割合（8.6%）と比べ、約6倍となりました。冷えや不眠は、夫婦関係にも深刻な影響を及ぼしているのかもしれない。

◆自身や配偶者の状態について、どの程度あるか [単一回答形式]
【夫婦喧嘩をする】



◆妻に内緒で寄り道！まっすぐ帰らない“フラリーマン”は66%、冷え症不眠夫では84%

夫婦仲がギクシャクすると、「まっすぐ家に帰りたくない」という気持ちになりがちではないでしょうか。最近では、仕事が終わってもまっすぐ家に帰らずフラフラしている、“フラリーマン”が話題になっています。そこで、配偶者に内緒で行う寄り道の経験について聞いてみました。

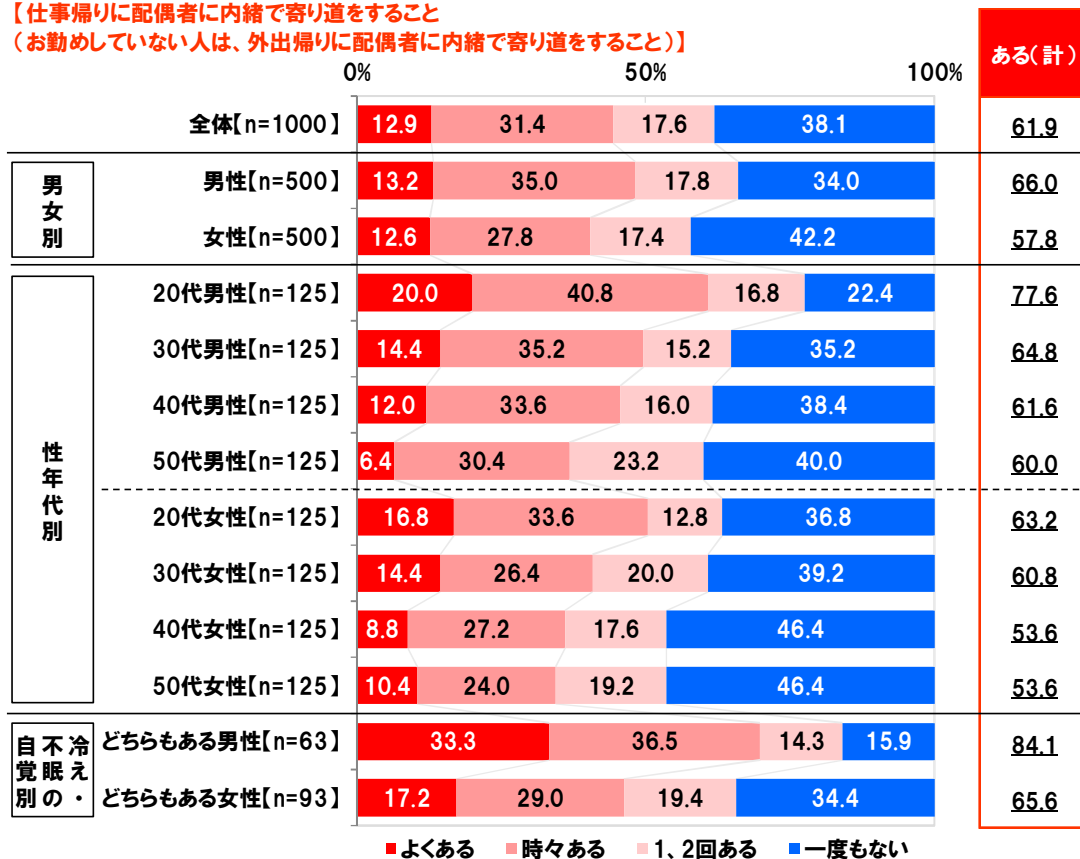
全回答者（1,000名）に、【仕事帰りに配偶者に内緒で寄り道をする（お勤めしていない人は、外出帰りに配偶者に内緒で寄り道をする）】があるか聞いたところ、『ある（計）』（「よくある」「時々ある」「1、2回ある」の合計）は61.9%となりました。

男女別にみると、男性は『ある（計）』が66.0%となり、夫の3人に2人が妻に内緒の寄り道経験があると回答しました。また、女性も約6割（57.8%）が『ある（計）』と回答しています。

さらに、冷えや不眠の自覚有無別にみると、冷え症・不眠症の両方の自覚がある男性では、『ある（計）』が84.1%となりました。冷え症・不眠夫の大多数が、“フラリーマン”であるといえそうです。

◆自身の状態について、どの程度あるか [単一回答形式]

【仕事帰りに配偶者に内緒で寄り道をする（お勤めしていない人は、外出帰りに配偶者に内緒で寄り道をする）】



◆冷え & 不眠に悩む人の半数強が夫婦一緒のベッドや布団で眠る “ダブルベッド派”

◆仲よし夫婦でもダブルベッド派だと2割半が不眠、シングルベッド派より不眠率が高い傾向

夫婦の冷えや不眠は夫婦の寝室の環境も関係があるのではないのでしょうか。そこで、普段寝るときの環境について聞いてみました。

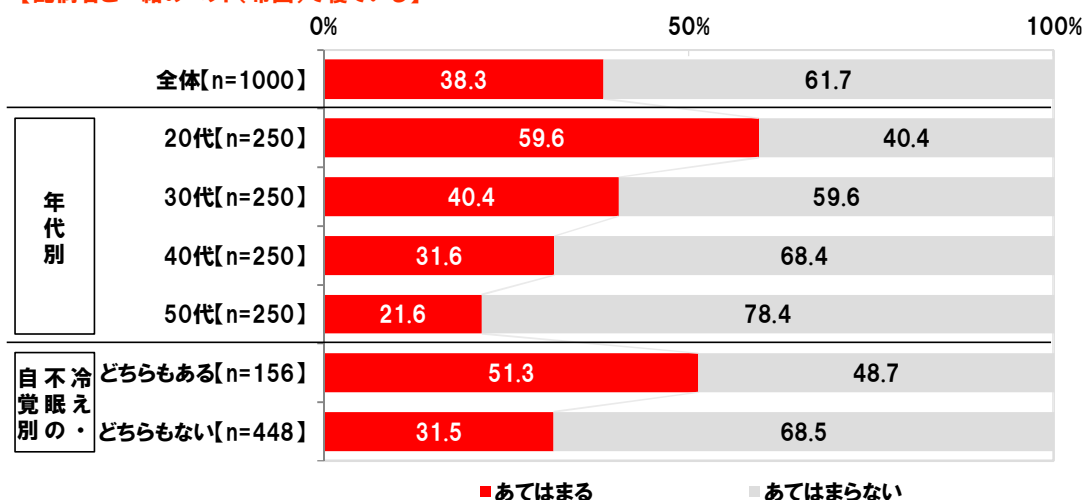
まず、夫婦の寝室環境の実態をみるため、全回答者(1,000名)に、【配偶者と一緒のベッド(布団)で寝ている】にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」と回答した割合は38.3%となり、4割弱が夫や妻と一緒にベッドや布団で寝ていることがわかりました。

年代別にみると、「あてはまる」割合は20代で59.6%となり、夫婦が一緒に寝る割合が全年代で最も高くなりましたが、年齢が上がるにつれ割合が低くなる傾向がみられました(30代40.4%→40代31.6%→50代21.6%)。

また、冷えや不眠の自覚の有無別にみると、冷え症・不眠症の両方の自覚がある人では、夫婦一緒に寝ている割合は51.3%だったのに対し、どちらも自覚がない人では31.5%にとどまりました。冷えや不眠を感じている人ほど、夫婦一緒にベッドや布団で寝ている割合が高いようです。

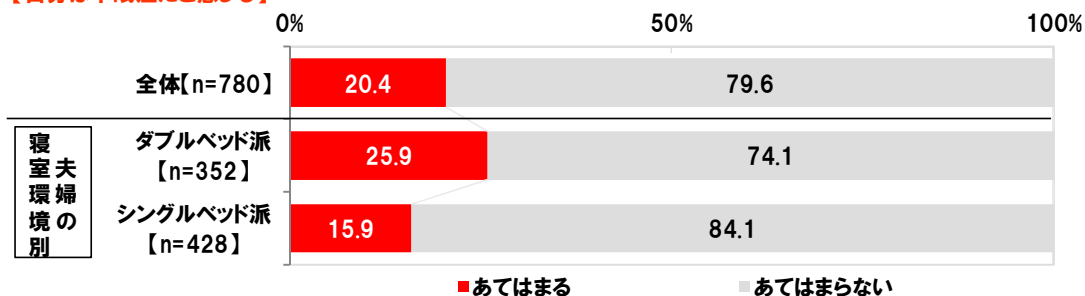
◆自身の状態について、あてはまるか [単一回答形式]

【配偶者と一緒のベッド(布団)で寝ている】



さらに、不眠と寝室環境の関連を探るために、“仲よし夫婦”(「夫婦仲が良い」と回答した780名)における不眠の状況と寝室の環境の関係性をみました。夫婦一緒にベッドや布団で眠る《ダブルベッド派352名》では、【自分是不眠症だと感じる】割合が25.9%となった一方で、夫婦別々の寝具で眠る《シングルベッド派428名》では不眠の割合が15.9%にとどまりました。“快眠優先”で考えると、ラブラブな夫婦関係であっても、寝室は別々のほうが良いのかもしれませんが。

◆自身の状態について、あてはまるか [単一回答形式] 対象:自分たち夫婦は仲が良いと回答した人
【自分是不眠症だと感じる】



◆ 今日から不眠症に？妻や夫から言われたら「眠れないほどショック！」な一言とは？

1位「結婚しなきゃよかった」2位「一緒にいても楽しくない」3位「そんなこともできない？」

◆ 眠れなくなるセリフ 夫が泣く「洗濯物一緒にしないで」、妻が泣く「すごく老けちゃったね」

不眠は心理的な要因も関係しますが、夫や妻が発した何気ない一言に、眠れないほどのダメージを受けることもあるかもしれません。

全回答者（1,000名）に、配偶者に言われると「眠れないほどショック」だと思う一言は何か聞いたところ、1位は「結婚しなきゃよかった」（34.0%）となり、結婚したことを後悔するような言葉に大ダメージを受けるとの意見が最も多くなりました。そして、2位は「一緒にいても楽しくないね」（25.8%）、3位は「そんなこともできないの？」（17.8%）と続きました。相手と過ごす楽しさを否定したり、相手をバカにしたりするような言葉には、大きなショックを受けるようです。

男女別にみると、男性回答では「洗濯物は一緒にしないでね」（13.8%）が3位にランクインしました。自分の洗濯物を“汚いもの”として扱われると、心のダメージが大きいようです。一方、女性回答では、3位に「すごく老けちゃったね」（27.8%）という年齢や容姿に関する言葉、4位に「ご飯をもっと美味しく作れないの？」（23.8%）という“家事力”にクレームをつける言葉がランクインしました。

◆ 配偶者に言われると「眠れないほどショック」だと思う一言 [複数回答形式]

※各上位10位までを表示

全体[n=1000]

男性[n=500]

女性[n=500]

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
順位	項目	%	順位	項目	%	順位	項目	%
1位	結婚しなきゃよかった	34.0	1位	結婚しなきゃよかった	23.8	1位	結婚しなきゃよかった	44.2
2位	一緒にいても楽しくないね	25.8	2位	一緒にいても楽しくないね	18.0	2位	一緒にいても楽しくないね	33.6
3位	そんなこともできないの？	17.8	3位	洗濯物は一緒にしないでね	13.8	3位	すごく老けちゃったね	27.8
4位	すごく老けちゃったね	17.0	4位	そんなこともできないの？	12.8	4位	ご飯をもっと美味しく作れないの？	23.8
5位	ご飯をもっと美味しく作れないの？	15.1	5位	考え方が合わないね	11.2	5位	そんなこともできないの？	22.8
6位	考え方が合わないね	13.7	6位	ちゃんと稼いでね	9.4	6位	考え方が合わないね	16.2
7位	洗濯物は一緒にしないでね	12.8	7位	来月から給料が下がるね	8.2	7位	いつも楽そうだね	14.0
8位	いつも楽そうだね	10.3	8位	いつも楽そうだね	6.6	8位	洗濯物は一緒にしないでね	11.8
9位	来月から給料が下がるね	8.8	9位	ご飯をもっと美味しく作れないの？	6.4	9位	来月から給料が下がるね	9.4
10位	ちゃんと稼いでね	8.2	10位	すごく老けちゃったね	6.2	10位	ちゃんと稼いでね	7.0

【ポカポカ快眠夫婦 VS 冷え症不眠夫婦 理想の夫婦像に近いのは？】

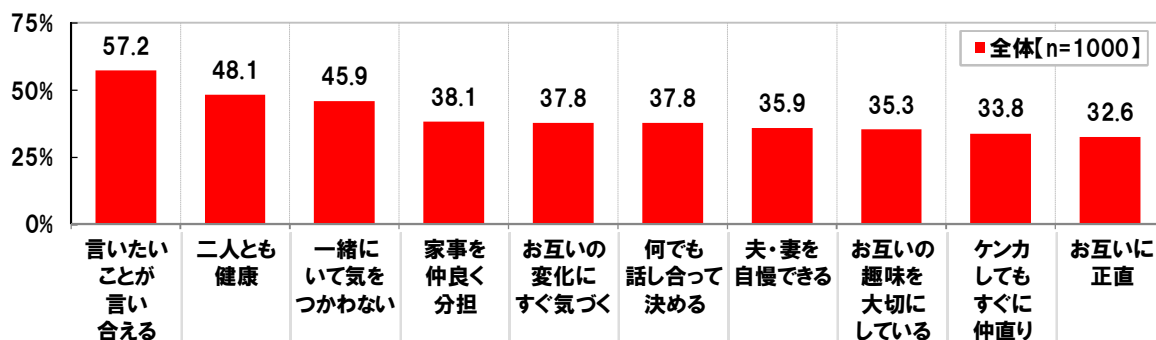
◆理想の夫婦 1位「言いたいことが言い合える」2位「二人とも健康」3位「気をつかわない」

冷えや不眠が夫婦関係に与える影響をみてきましたが、そもそも“理想の夫婦”とはどのような姿なのでしょう。理想の夫婦像を探ってみました。

全回答者（1,000名）に、理想の夫婦だと思えるものを聞いたところ、「言いたいことが言い合える」が57.2%で最多となりました。どんなことも遠慮せずに言い合える関係が、理想の夫婦の条件だとする意見が最も多くなりました。次いで、「二人とも健康」（48.1%）、「一緒にいて気をつかわない」（45.9%）が4割台となり、夫婦揃って健康であることや、気の置けない関係性も重要と考える人が多いようです。そして、「家事を仲良く分担」（38.1%）、「お互いの変化にすぐ気づく」（ともに37.8%）と続きました。

◆理想の夫婦だと思えるもの 【複数回答形式】

※上位10位までを抜粋

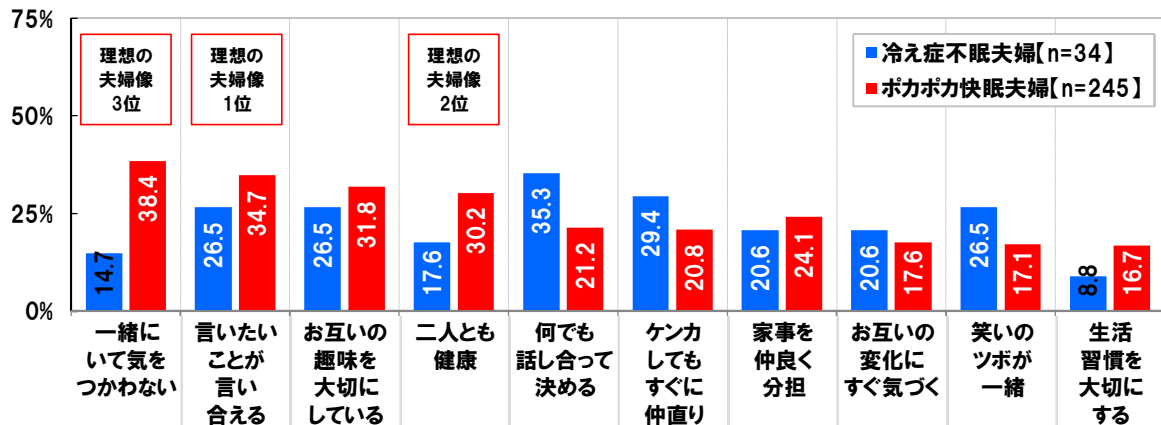


◆理想の夫婦関係の実現では“冷え症不眠夫婦”を“ポカポカ快眠夫婦”が圧倒！

では、理想の夫婦関係を築くことができているのは、どのような人でしょうか。

現在の自分たち夫婦にあてはまると思うもの（夫婦関係）を聞いたところ、理想の夫婦像として挙げた上位3つの夫婦関係全てにおいて、“ポカポカ快眠夫婦”が“冷え症不眠夫婦”を大幅に上回る結果となりました（「言いたいことが言い合える」：ポカポカ快眠夫婦34.7%、冷え症不眠夫婦26.5%、「二人とも健康」：ポカポカ快眠夫婦30.2%、冷え症不眠夫婦17.6%、「一緒にいて気をつかわない」：ポカポカ快眠夫婦38.4%、冷え症不眠夫婦14.7%）。理想の夫婦像を目指すなら、二人で冷えや不眠を改善し、“ポカポカ快眠夫婦”を目指すのも一つの方法かもしれません。

◆現在の自分たち夫婦にあてはまると思うもの [複数回答形式]
※全体の上位10位までを抜粋



【冷え知らずのアツアツ夫婦】

◆ じっくり煮込んだシチューのよう！冷え知らずのアツアツ夫婦と言えば？

3位「藤本敏史さん・木下優樹菜さん夫妻」2位「ヒロミさん・松本伊代さん夫妻」、1位は？

全回答者（1,000名）に、「冷え知らずのアツアツ夫婦」だと感じる芸能人夫婦を自由回答形式で聞いたところ、1位はおしどり夫婦として知られる、元プロレスラーの「佐々木健介さん・北斗晶さん夫妻」、2位は「ヒロミさん・松本伊代さん夫妻」、3位はSNS上の仲睦まじいツーショットが印象的な「藤本敏史さん・木下優樹菜さん夫妻」となりました。ドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」最終回で夫婦役を演じて話題となった「藤井隆さん・乙葉さん夫妻」はアツアツ夫婦の6位にランクインしています。

◆「冷え知らずのアツアツ夫婦」だと感じる芸能人夫婦 [自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	芸能人夫婦	件数
1位	佐々木健介・北斗晶	108
2位	ヒロミ・松本伊代	88
3位	藤本敏史・木下優樹菜	46
4位	杉浦太陽・辻希美	36
5位	中尾彬・池波志乃	33
6位	DAIGO・北川景子	18
	三浦友和・山口百恵	18
	藤井隆・乙葉	18
	林家ペー・パー子	18
10位	唐沢寿明・山口智子	17

◆**からだも夫婦仲もコトコト温まる！こたつで夫婦一緒に“まったり”見たい番組**
1位「紅白歌合戦」2位「世界の果てまでイッテQ!」3位「アメトーーク！」

夫婦二人でこたつに入り、好きなテレビ番組を見ながらまったりと過ごすのは、自宅にこたつがある人にとっては“冬の醍醐味”といえるのではないのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、「こたつで夫婦一緒にまったり見たい」と思うテレビ番組を自由回答形式で聞いたところ、1位は年末の定番「NHK 紅白歌合戦」、2位は「世界の果てまでイッテQ!」、3位は「アメトーーク!」となりました。60年以上続く超長寿番組や肩ひじ張らずに夫婦で楽しめる番組が上位にランクインしました。

◆「こたつで夫婦一緒にまったり見たい」と思うテレビ番組
[自由回答形式] ※上位10位までを表示
全体[n=1000]

	テレビ番組	件数
1位	NHK紅白歌合戦	52
2位	世界の果てまでイッテQ!	42
3位	アメトーーク!	23
4位	ダウンタウンのガキの使いやあらへんで!	19
5位	サザエさん	17
6位	秘密のケンミンSHOW	12
7位	ザ!鉄腕!DASH!!	11
	月曜から夜ふかし	11
9位	笑点	10
10位	コウボリ	9
	家、ついて行ってイイですか?	9

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : 「目指せポカポカ快眠夫婦」夫婦の冷えと不眠に関する調査2017
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の20歳～59歳の既婚男女
- ◆調査期間 : 2017年11月2日～11月6日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル (有効回答から、各性年代125sとなるよう1,000サンプルを抽出)
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町 16-25
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩澤太郎
設立 : 大正 12(1923)年 6月 20日
所在地 : 東京都渋谷区南平台町 16-25
業務内容 : 養命酒の製造販売等

◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。