

新型コロナウイルス感染症に対応した働き方などの変化が 「睡眠の質」に及ぼす影響についての調査研究

ライオン株式会社（代表取締役社長・掬川 正純）は、新型コロナウイルス感染症予防に伴う働き方の変化が、「睡眠の質」に及ぼす影響について、就業者を対象にアンケート調査を実施しました。

その結果、新型コロナウイルスの流行前に比べて「睡眠の質」が変化しており、特に、以下の3つの場合で「睡眠の質」が低くなると回答する人が増える傾向にありました。

- ① リモートワークをしている
- ② 新型コロナウイルスに対して不安を感じている
- ③ 仕事量に変化している

調査研究の結果の一部について、第27回日本時間生物学会学術大会（2020年9月26日（土）～27日（日）オンライン開催）にて発表いたします。

■調査研究の背景

当社は、QOL向上の観点から「睡眠の質」について研究を進めており、その成果の一つとして「清酒酵母 GSP6^{※1}」の摂取が睡眠中の脳波におけるデルタ波パワー値^{※2}を増加させ、起床時の眠気を改善し、「睡眠の質」が向上することを明らかにしています^{※3}。現在は、就業者における「睡眠の質」が日中の業務効率に及ぼす影響などの研究を行っています。

昨今、新型コロナウイルスの感染が長期化する中で、健やかな睡眠をとることは、休養に必須であるだけでなく、免疫機能の増強にも関連している^{※4}とされ、関心が高まっています。

そこでこの度、就業者の睡眠に関する研究の一環として、新型コロナウイルス感染症対策がもたらした働き方や意識の変化、心身への影響について、新型コロナウイルス流行前（2020年1月頃）と2020年6月とを比較したアンケート調査を実施しました。

※1 古くから清酒醸造に用いられている「清酒酵母」のなかで、当社の睡眠研究において睡眠の質の向上に役立つことを見出した菌株を「清酒酵母 GSP6」と命名

※2 眠りの第1周期に含まれるデルタ波の大きさを定量化したものの

※3 2014年5月13日ニュースリリースにて発表

※4 厚生労働省 e-ヘルスネット 健やかな眠りの意義

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>

■調査研究の結果

<調査概要>

新型コロナウイルスの流行による働き方や意識の変化、睡眠への影響を、就業者へのアンケートによりWEB調査しました。

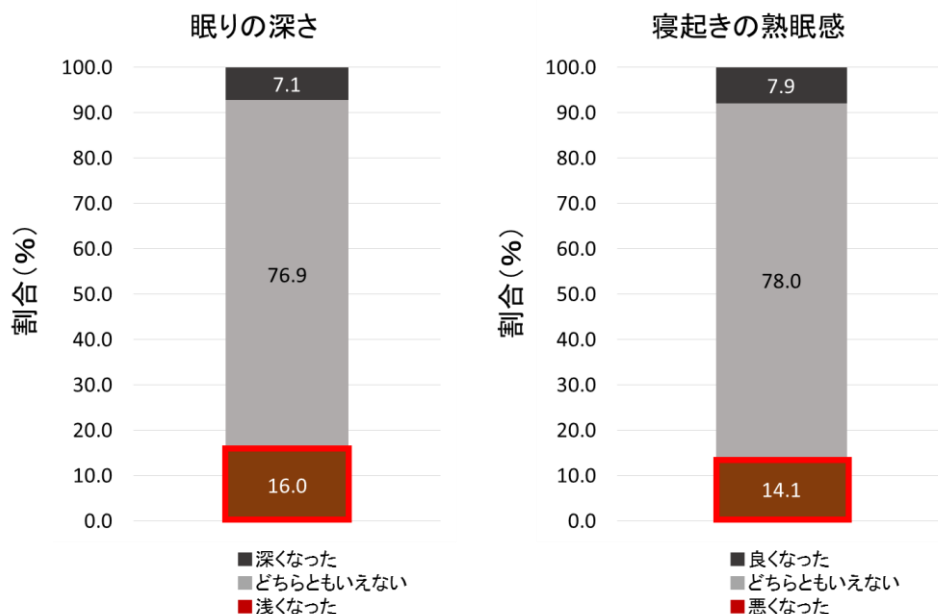
調査概要： 実査期間：2020年6月19日（金）～26日（金） 年齢：20～69歳（男性79.1%、女性20.9%） 対象者：2671名（すべて就業者） 方法：WEB調査

<調査結果の詳細>

(1) 新型コロナウイルス感染症の流行前後での「睡眠」の変化

新型コロナウイルス感染症の流行前後での「睡眠」の変化について尋ねた結果、「眠りの深さ」で「浅くなった」と回答した人の割合が「深くなった」と回答した人の割合より多く、「寝起きの熟眠感」で「悪くなった」と回答した人の割合が「良くなった」と回答した人の割合より

り多い結果となりました。眠りの浅さや熟眠感の悪さは「睡眠の質」と深く関連するため、新型コロナウイルス感染症の流行に伴って、一部の方で睡眠の質が低下していることが示唆されました。

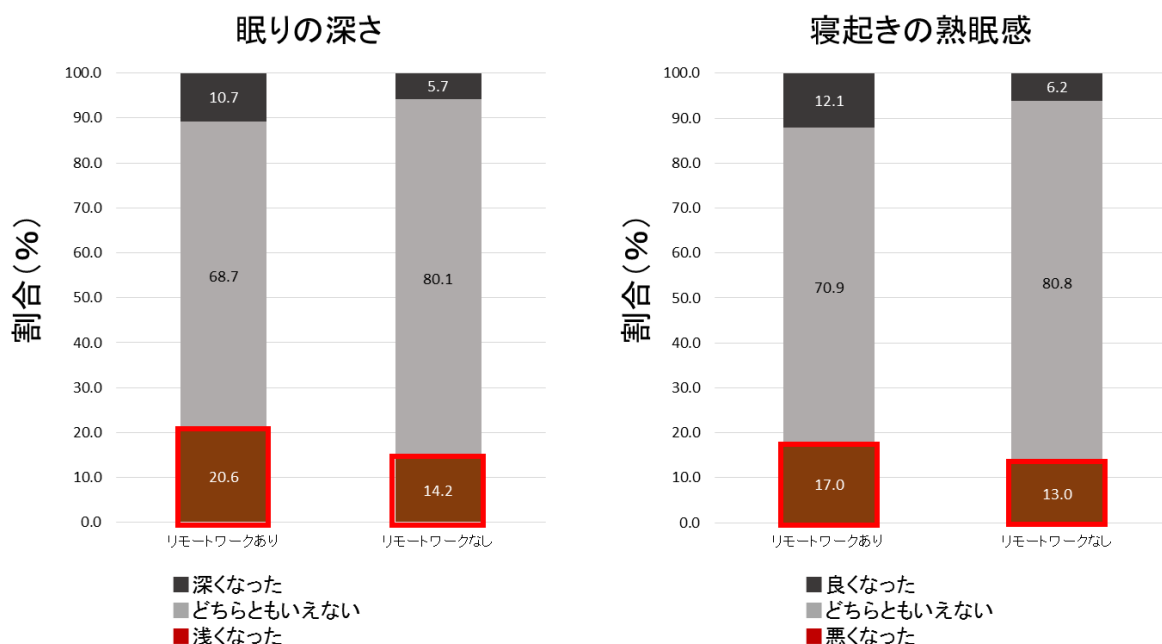


(2) 働き方などの変化による「睡眠の質の低下」

次に、働き方などの変化として、①リモートワーク実施の有無、②新型コロナウイルスへの不安、③仕事量の変化が、「睡眠の質（眠りの深さ、寝起きの熟眠感）」にもたらす影響を調べました。

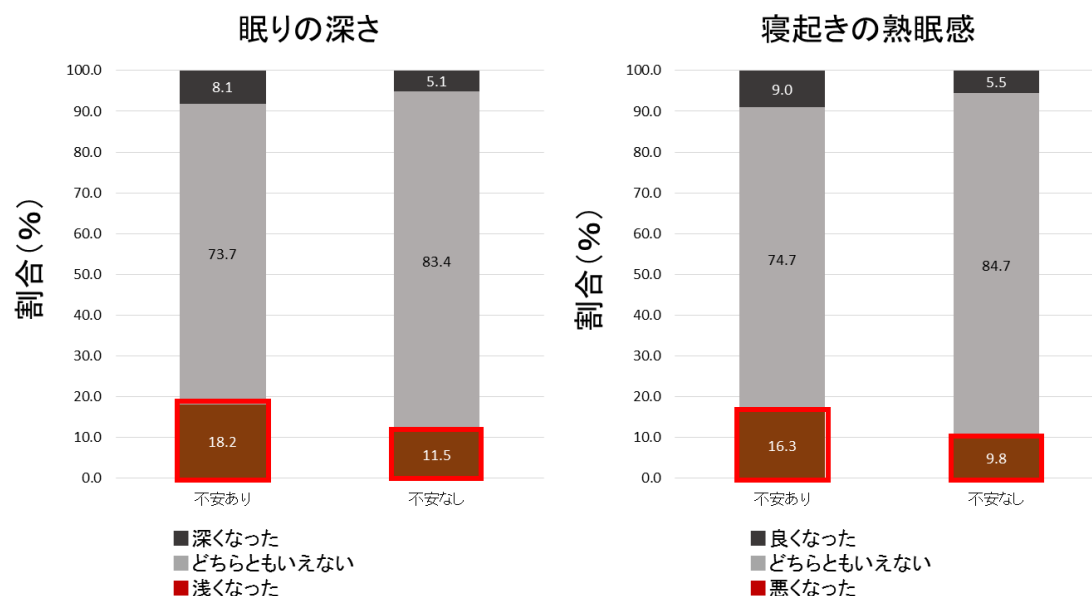
① リモートワーク実施の有無

リモートワークの実施者（全体の約3割）と実施していない人の睡眠の質を比較しました。「リモートワークあり」では、「眠りの深さ」「寝起きの熟眠感」ともに、「リモートワークなし」よりも睡眠の質が改善した人・悪化した人ともに割合が多く、睡眠への影響が大きい結果となりました。しかし、その傾向としては悪化した人の割合のほうが大きく、睡眠の質は低下する傾向と考えられます。



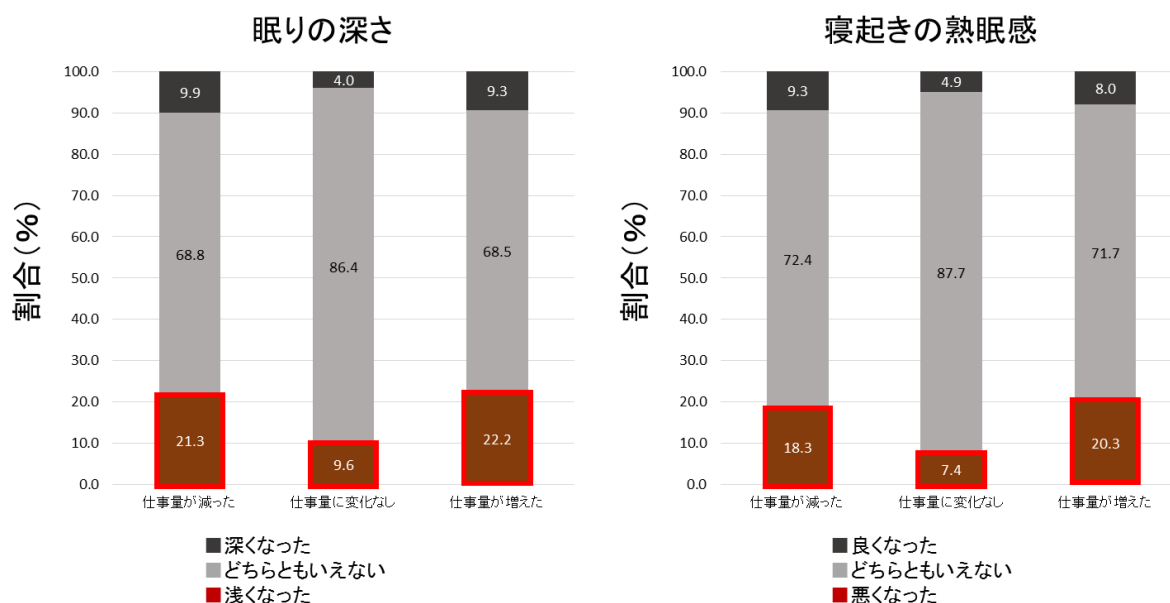
② 新型コロナウイルスへの不安

新型コロナウイルスに対して「不安あり」と回答した人（全体の約7割）と「不安なし」と回答した人の睡眠の質を比較しました。「不安あり」では、「眠りの深さ」「寝起きの熟眠感」とともに、「不安なし」よりも睡眠の質が低下する傾向が見られました。



③ 仕事量の変化

新型コロナウイルス流行前後で、仕事量が減った人（全体の約4割）、変化がなかった人（全体の約5割）、増えた人（全体の約1割）に層別し、睡眠の質を比較しました。仕事量に変化した人は量の増減にかかわらず、「眠りの深さ」「寝起きの熟眠感」とともに、「仕事量に変化なし」の人よりも睡眠の質が低下する傾向が見られました。



<まとめ>

新型コロナウイルス感染症対策として緊急事態宣言が発令され、外出自粛などにより、就業者は、急遽リモートワーク等の新しい働き方への対応を迫られることが増えました。今回の働き方などの変化が「睡眠」にあたる影響について、就業者を対象としたWEB調査を行いました。その結果、働き方などが変化したと回答している場合に、眠りが浅くなり、寝起きの熟眠感が悪化する傾向が見られました。特に「リモートワーク実施」「新型コロナウイルスへの不安」「仕事量の変化」があった場合にその傾向が現れました。つまり、就業者にとって一日の大半を占める働き方などの変化が、気持ちのあり方や生活のリズムにも影響をおよぼし、「睡眠の質」を低下させていると考えます。

今回の調査は生活者ご自身の「主観」を尋ねたアンケートの結果ですが、脳波計での測定などの「客観」測定では、中途覚醒時間が「主観」評価よりも長くなるなど、「客観」と「主観」に乖離が生じる場合があることが報告されています^{※5}。当社では睡眠の実態を客観的に「見える化」し、個人が自分自身の状態を正しく把握した上で適切な対応をすることが、今後の健康づくりにおいて重要であると考えております。

当社は、本調査の結果を踏まえ、with/afterコロナで様変わりする就業者の健康を維持するため、「睡眠の質」を管理する必要性を改めて確認できたと考えています。睡眠を全身の健康にかかわる重要な生活基盤と捉え、引き続き、良質な睡眠習慣の普及に向けた研究を続けてまいります。今回得られた調査研究の結果の一部については、2020年9月26日（土）～27日（日）オンライン開催の「第27回日本時間生物学会学術大会」にて発表する予定です。

※5 Svetnik, et al. J Sleep Res. 2017

【第27回日本時間生物学会学術大会】

期間：2020年9月26日（土）～27日（日）、オンライン開催

○演題 COVID-19 パンデミック期においてリモートワークが睡眠に及ぼす影響

○発表者 ライオン株式会社 研究開発本部 水光 貴彦、岩井 崇郎、青野 恵
杏林大学 医学部 古賀 良彦 名誉教授

学会公式HP：<https://jsc270.wixsite.com/home>

以上

お問い合わせ窓口

ライオン株式会社 〒130-8644 東京都墨田区本所1-3-7
<報道関係の方> コーポレートコミュニケーションセンター 03-3621-6661