



あなたの睡眠は問題なし？

人は、人生の時間の3分の1をベッドの上で過ごします。睡眠により、脳と身体の十分な休息、調整、回復がもたらされます。適切な睡眠は、毎日の仕事や学習に大きな影響を与えます。生理学の実験結果によると、睡眠が不足すると、免疫力が大幅に低下し、睡眠を十分に取っている人に比べて、老化プロセスが4倍から5倍も速く進むといわれています。

現状【中国、成人の約4割が不眠症】

3月21日の「世界睡眠デー」を控え、中国睡眠研究会がこのほど発表した報告書によると、中国では、成人の38%が不眠症に陥っていて、最近1カ月間で「日中に居眠りをした」人は40%を占めました。

中国人の「不眠の原因」のトップは「仕事上の問題(56.2%)」で、続いて第2位「金策」、第3位は「異性関係のトラブル」、また、「良く見る夢の内容」も、「仕事に関すること(29%)」がトップでした。

業種別「睡眠の質」調査—【睡眠の質、最高は公務員、最低は2年連続メディア関係者】

今回の調査によると、睡眠指数レベルの十大業種快眠ランキングは1位から順に、公務員、販売員、金融関係者、肉体労働者、教員、PR担当者、企業管理職、医療関係者、IT関係者、メディア関係者でした。各業種の睡眠指数は軒並みやや上昇していましたが、メディア関係者だけが、2年連続最下位という結果に終わりました。

「睡眠問題」で誘導したニーズ経済：「睡眠経済」

よく眠れるために睡眠補助薬を投入することより、現在は自然環境の改善(例え優しい光の照明、気分を落ち着かせ心地よく睡眠を取れる壁色の活用などの寝室改造)、睡眠誘導用アプリ及びオーダーメイドの手作り寝具の開発、または精神をリラックス・回復させる心理相談室やレジャー施設がどんどん生まれてきました。ただ消費者のニーズ満足からではなく、ニーズ創出のような商品は新たな「睡眠経済の産物」と呼ばれています。

生活分野における、睡眠は飲食とスポーツに次ぐ、もっとも注目されている第3のニーズ経済になってきました。

出所：「人民網」よりジェック上海整理

