

報道関係各位

2024年9月3日

大正製薬株式会社

## 各世代の男女で睡眠の悩みは異なる？！

～睡眠の質向上と疲労回復に効果的なタウリン、GABA、グリシン、トリプトファンを解説～

大正製薬株式会社は男女 20-69 歳の 2500 人を対象に「睡眠に関する調査（2024 年）」を実施しました。

9 月 3 日は「秋の睡眠の日」として、睡眠の重要性を再認識する日です。2021 年の経済協力開発機構の調査によると、加盟 33 カ国の中で日本人の平均睡眠時間が最も短いことがわかりました。2023 年には厚生労働省が「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」を公表し、成人の睡眠時間は 6 時間以上を目安にするなど睡眠に関する指針を示し、国民の睡眠への関心がますます高まっています。

今回、「睡眠に関する調査（2024 年）」を実施し、各年代の男女で睡眠の悩みが異なることがわかりました。また、睡眠の質を良くするアイテムとして寝具や医薬品、サプリメント摂取など様々な対策が実践されている中で、睡眠の質向上と疲労回復の効果が期待できるタウリン、GABA、グリシン、トリプトファンといった栄養成分について解説します。

### 【調査概要】

調査エリア：

全国 47 都道府県

調査対象者：

男女 20-69 歳 2500 人

割付	20 代	30 代	40 代	50 代	60 代
男性	250 人				
女性	250 人				

実査期間：2024 年 3 月 22 日（金）～23 日（土）

調査手法：クロス・マーケティング アンケートモニターへのインターネットリサーチ

調査機関：株式会社 クロスマーケティング

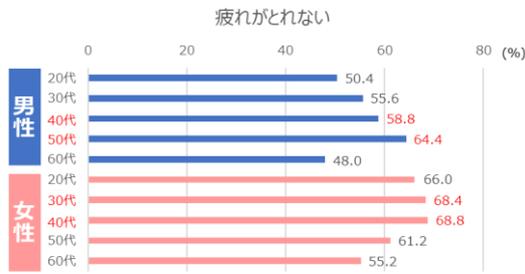
### ➤ 20 代、30 代男女は“寝つき”も“寝起き”も悪い

まず、睡眠の状態について「寝つきが悪い」と回答した方の割合は、男性は 20 代（46.8%）と 30 代（49.2%）、女性も 20 代（52.0%）と 30 代（48.0%）が他の世代と比較して高い結果となりました。さらに「寝起きが悪い」と回答した方の割合は、男性は 20 代（53.2%）と 30 代（51.6%）、女性も 20 代（64.4%）と 30 代（58.8%）が他の世代と比較して高い結果となりました。男女関係なく、20 代と 30 代の約 2 人に 1 人が寝つきが悪い、あるいは寝起きが悪いと回答しました。



### ➤ 40代前後の男女は睡眠で“疲れがとれない”

睡眠の状態について「疲れがとれない」と回答した方の割合は、男性が40代（58.8%）と50代（64.4%）、女性は30代（68.4%）と40代（68.8%）が他の世代と比較して高い結果となりました。特に女性30代と40代の3人に2人以上が疲れがとれないと回答しました。



### ➤ 50代、60代男女は“夜中にも”“朝早くにも”目が覚める

睡眠の状態について「夜中に目が覚める」と回答した方の割合は、男性が50代（64.0%）と60代（66.8%）、女性も50代（62.4%）と60代（68.0%）が他の世代と比較して高い結果となりました。さらに「朝早く目が覚める」と回答した方の割合は、男性が50代（68.4%）と60代（68.4%）、女性も50代（60.4%）と60代（63.6%）が他の世代と比較して高い結果となりました。男女関係なく、50代と60代の約3人に2人が夜中に目が覚める、あるいは朝早くに目が覚めると回答しました。



これらの結果から、男女で各世代が抱える睡眠の悩みが多岐にわたることが明らかになりました。一方で、睡眠の質に良いと思うアイテムの中で、現在やっていることについて調査すると、医薬品や飲料、サプリメント、機能性表示食品など“体の中からケアする”睡眠改善のための様々なアプローチを実践していることが分かりました。

睡眠は疲労や、認知機能、免疫系、ホルモンバランスに関与し、健康維持のために重要です。特に疲労は、寝つきの悪さ、睡眠維持、早朝覚醒と相関があり、疲労と睡眠の質の低下を改善することはQOLの向上につながります。睡眠やそれに伴う疲労回復に対して、ケアを行う成分は様々ありますが、今回は睡眠の質向上と疲労回復に意識したい栄養素として、タウリンと GABA、グリシン、トリプトファンについて解説します。

## 1. タウリン

タウリンは抗酸化作用を発揮する非タンパク質性のアミノ酸の 1 種です。2023 年 6 月には Science 誌でタウリンの寿命延長作用や骨量増加、筋力増強作用など、抗老化にまつわる作用が報告されました。2024 年 3 月には大正製薬株式会社から、タウリンが睡眠を調節する因子（睡眠調節因子）の発現異常を抑制するという研究成果が発信されました。タウリンを摂取することは、疲労回復や良質な睡眠にもつながり、快適な朝のスタートをサポートすることが期待されます。一方で、タウリンの血中濃度は年齢とともに減少することから、日々の摂取を意識したい栄養素です。

2024年3月12日発表「[タウリンやグリシン、生薬シゴカの成分に疲労回復や睡眠の質改善につながる作用を発見!](#)」

## 2. GABA

GABA（ $\gamma$ -アミノ酪酸）は非タンパク質性のアミノ酸の 1 種であり、食品として手軽に摂取できる成分です。GABA 摂取の睡眠に与える影響としては、入眠するまでの時間の短縮やノンレム睡眠時間の増加作用などがあります。近年では、健康維持の観点から腸内環境を整えることが注目されていますが、一部の乳酸菌やビフィズス菌は GABA を産生することが報告されています。体の GABA を増やすためには、GABA そのものを摂取するだけでなく、乳酸菌やビフィズス菌を摂取する方法も期待できます。

## 3. グリシン

グリシンは体の中でも産生されるアミノ酸の 1 種であり、様々な生理機能に関与しています。疲労や睡眠には細胞にダメージを与える酸化ストレスが関わっています。グリシンは酸化ストレスを抑制するグルタチオンの元になる成分として知られています。グリシンの摂取は睡眠の質を向上させることが報告されています。グリシン摂取は深部体温（からだの内部の体温）の低下させることにより、睡眠改善効果を発揮すると考えられています。

#### 4. トリプトファン

トリプトファンは乳製品や魚類などに含まれる必須アミノ酸の 1 種であり、日々の食事から摂取しなければならないアミノ酸です。トリプトファンは睡眠を促すホルモンであるメラトニンへと体の中で変換されます。メラトニンは深部体温を下げることで睡眠を促しますが、日中に光を多く浴びることで夜間の分泌量が増加します。またビタミン B<sub>6</sub> はトリプトファンからメラトニンへの変換をサポートする栄養素として知られています。睡眠を促すメラトニン分泌のためには、トリプトファンの摂取だけでなく、日光浴やビタミン B<sub>6</sub> の摂取も意識したいです。

#### 【まとめ】

各世代の男女が抱える睡眠の悩みは多岐にわたりますが、タウリン、GABA、グリシン、トリプトファンといった栄養成分の摂取が睡眠の質向上や疲労回復に役立つと期待されます。「秋の睡眠の日」を機に、皆様が自身の睡眠の質を見直し、より良い睡眠習慣を築く一助となれば幸いです。