

眠りの美容術。

現代に広がる「快眠市場」の今

快眠コンソーシアムのホームページでは、眠りに関する正しい情報を提供。月3万ビューのアクセス数は、人々の眠りへの関心の高さをうかがわせる。



<http://www.kaimin.gr.jp/>

快眠市場の現況

睡眠不足で悩む人増加。
眠りの質を高めるサービスに期待。

眠りがビジネスを創造する。

「快眠市場」が注目を集めている。枕などの寝具、入眠剤、照明機器などの電気製品はじめさまざまな商品が「良質な眠り」をキーワードに活性している。

今、眠りは新たな市場を開拓するのかが、「快眠市場」という言葉を創出した組織・快眠コンソーシアムに取材。

またサービス業の雄たるホテルの快眠サービス、眠りの情報を得られる注目スポットなども紹介しよう。

快眠市場は推定5〜10兆円

眠りがビジネスになる。お客様の居眠り、うたたねを日々目の当たりにして、眠りビジネスの図式を明らかに意識したサロンオーナーはどの程度いるのだろうか。日本人の4〜5人に1人が何らかの睡眠障害に悩んでいるという今、理美容&エステティックサロンでも、顧客満足度を高める眠りの価値を改めて考えてみてはどうだろうか。

そこで「快眠市場」なるものが実際、どの程度活性しているのか、また現代人の眠りの課題などについて、快眠コンソーシアムの井上裕隆さんに取材した。快眠コンソーシアムとは、眠り関連分野できちんとしたエビデンス(実証・証拠)を持った商品を扱っていきたいと考える事業種企業7社が集まり、03年12月に設立された組織だ。「快眠市場の規模は正確な数字こそ出ていませんが5〜10兆円とされています。寝具市場は1兆円ですが、良い眠りは寝具だけで得られるものでもないため、快眠まで広げると、眠りに関するすべての環境を含むのです」

快眠コンソーシアムに、寝具だけでなく衣料、製薬、食品、電気製品など広範な分野の企業が協賛する理由もここにある。

日本国民総睡眠不足時代

今や昼であろうと、夜であろうと、街も、家の中も明るい。とくにパソコンやコンビニエンスストアの白くまぶしい光は、睡眠安定効果のあるホルモン「メラトニン」の発生を抑えてしまう。就寝直前までパソコンに向かったり、夜、子どもをコンビニエンスストアに連れて行くのは、眠りの質を落とすことにつながる。では、眠りの質が落ちているのは、パソコンの普及率が高く、コンビニエンスストアの多い首都圏かというところでもない。快眠コンソーシアムがおこなった「現代日本の睡眠実態調査」(03年12月〜04年8月)によれば、眠りの不満率が高かった地域は東海地方なのだ。「今や日本は全国的に眠りの不満率が高まっているといえるでしょう。世代別では30代の不満率が高いために、全年齢で見ても、北海道から九州まで、睡眠不足を感じない人が50%を割る地域はありません」(図1)

これはアンチエイジングの観点からしても危ない、と井上さんは言う。どんなに効果効能の高い化粧品を使っても、眠らない限り老化の進行を抑制することはできないからだ。

睡眠時間がもともと短い40代女性

より質の高い睡眠を得るために、快眠コンソーシアムはさまざまな講演も企画。昨年11月の「第1回ねむりフォーラム」では、子どもの眠りをテーマとして大好評を博した。

「子どもの眠りは大変危ない状況です。寝不足で食欲がわ

図1: 地域別・睡眠時間の不足感

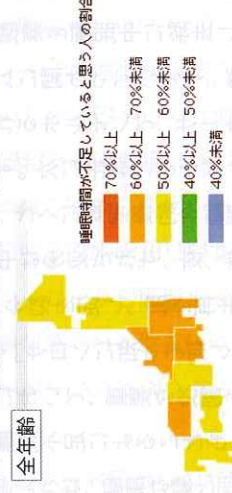
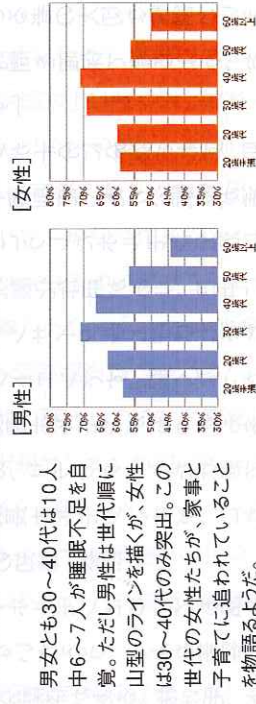


図2: 性別・年代別 睡眠時間の不足感



かず朝食を抜く、朝食抜きだから昼前に血糖値が下がる、血糖値が下がれば人間の体は自然と血糖値を上げるように働き、興奮する。キレやすくなるわけです」

子どもの睡眠不足は親の生活リズムと無関係ではない。前述調査の「性別・年代別 睡眠時間の不足感」を見ると、小中学生の子どもを持つことが多い30〜40代女性の睡眠不足感は同性・他世代から抜きん出ている(図2)。このデータは05年NHK放送文化研究所がおこなった「国民生活時間調査」の結果にも裏付けられており、もともと睡眠時間が短いのは40代女性の平日6時間47分となっている。

理美容サロンのターゲットでもある大人の女性が睡眠不足で悩んでいる。だからこそサロンには、「眠り」を活かしたサービスに期待がもてる。「快眠コンソーシアムとしては、これまでの活動で快眠市場の活性について一歩の成果を出したのかなと思っています。これからは本当に良質な快眠アイテムの追求を目指したい」

快眠市場は今後、量から質へ移行しようだ。サロンの場合、モノではなくサービスの提供となるものの、正しい情報と個別対応によってお客様の眠りの質を向上させてほしい。