



報道関係各位

2023年3月14日  
レスメド株式会社

**レスメドのグローバル睡眠調査で、  
睡眠の健康とウェルビーイングの相関については明確な知識格差が浮き彫りに**

**～ 急がれる啓発と意識向上 ～**

デジタルヘルスと睡眠、呼吸器ケアのグローバルリーダーである ResMed（レスメド）の日本法人 レスメド株式会社（以下 レスメド、所在地：東京都千代田区、代表：代表取締役 黒川貴史）は本日、睡眠の健康に関する態度、認識、行動、およびウェルビーイング全般に与える影響に関する年次睡眠調査の結果を発表しました。レスメドの委託調査はオーストラリア、ブラジル、中国、インド、日本、韓国、シンガポール、メキシコ、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツで実施され、これによると、調査対象者 20,069 人のうち大多数が質の高い睡眠を得ることの重要性と健康全般への影響を認識していますが、睡眠関連の問題を解決するための様々なソリューションへの理解はまだ十分とは言えないことが分かりました。

日本の調査結果では、回答者の 10%が睡眠時間の改善を報告した一方で、53 %はストレスや心配事が睡眠の質の低下を招き、日中の過度の眠気といった悪影響を及ぼすと述べていることがわかりました。さらに憂慮すべきことは、49%が、これらの症状が閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSA）やその他の睡眠関連疾患の引き金となりうることに気づいていない点です。一方、自覚している回答者のうち 68%は、医療機関を受診したことがないと認めています。

レスメド株式会社の代表取締役 黒川貴史は次のように述べています。「一部の方々が睡眠時間を改善されていることは心強く思いますが、多くの人々が、潜在的な睡眠障害を示す可能性のある、睡眠に関するさまざまな問題を経験していることは、依然として懸念すべきことです。健やかな睡眠は睡眠時間だけでなく、睡眠の質に影響を与える様々な要因によって定義されると認識することが重要です。適切な栄養摂取と定期的な運動が健康の基本であると認識されているように、睡眠の質の重要性も見過ごされるべきではありません。この調査により、健康的な睡眠全般に関する教育が喫緊の課題であることが明らかになり、当社は正しい知識をもって、人々が自分の睡眠の健康を管理できるよう後押しする役割を担っていると考えています」

### 人々は依然として睡眠の質に課題を抱えており、これまでとは異なる睡眠の改善方法を模索している

- 睡眠の質の低下に関連する症状としては、日中の過度の眠気（21%）、口の渇きや喉の痛みで目覚める（18%）、気分の変化（16%）が最も多くみられました。
- 質の良い睡眠を取れていないことが要因で、19%の人が朝から疲れを感じています。
- 日本人はいびきを質の悪い睡眠のサインだと考える一方、睡眠の健康増進の一環として、睡眠の習慣やパターンを記録するスリープトラッカーの利用を検討する人は12%にとどまっています。
- 実に79%もの回答者が、医師から睡眠の質について聞かれたことがないと答えています。

日本では、睡眠に関する課題を抱えている回答者が58%いるにもかかわらず、多くの人（33%）が特に治療費に対する不安や疑問が大きいことから、睡眠時無呼吸症候群やその他の睡眠疾患の治療を受けることをためらっています。

実際に、調査結果から、医療機関に相談する人はほんの一握りで（10%）、大半はインターネット上の情報を参考にしたり（15%）、家族・友人に相談したり（12%）することが多いとわかりました。また、回答者の約8割が、かかりつけの医師から睡眠の質について質問されなかったと回答していることから、日中の過度の眠気や、口の渇きや喉の痛みで目覚めるといった主要な症状が睡眠全体の健康に及ぼす可能性のある影響と、それに対処するための予防策について啓発することが喫緊の課題であることがわかります。

黒川はまた、次のように述べています。「健やかな睡眠に影響する症状がすべて簡単に見つけられるわけではないと理解してもらうことが重要です。レスメドの目標は、治療や革新的なソリューションへのアクセスを改善することで、人々がより健康的な睡眠、呼吸、生活ならびに質の高い生活を送ることができるようにすることです。そのため、日中の過度の眠気や、口の渇きや喉の痛みで目覚めるような睡眠不足の症状がある方には、医療機関に相談し、より快適で健康な生活を送るために、睡眠の問題を解決するための最適な治療や解決策について指導を受けることをお勧めしています」

世界中で9億3,600万人以上が睡眠時無呼吸症候群に悩まされていると推定されており、日本だけでもAHI（1時間当たりの無呼吸・低呼吸の回数）が15以上の中等度の閉塞性睡眠時無呼吸症候群の潜在患者は900万人いると言われています。肥満、高血圧、喫煙、高齢、糖尿病などの特定の危険因子もOSAの警告となり得ます。レスメドは、睡眠時無呼吸症候群を治療するクラウド接続デバイスとマスクをグローバルで提供する企業として、今後も健康的な睡眠に対する意識を高め、個人や患者全体に対して治療効果の理解を深めるために市場についての洞察を引き続き提供していきます。

睡眠不足や睡眠の質の低下に悩む方にとって、[レスメドの睡眠セルフチェック](#)などのツールは、睡眠と健康を改善するための第一歩として、ご自身の睡眠時無呼吸症候群のリスクをより把握するのに役立ちます。また、睡眠時無呼吸症候群に関する一般的な悩みを相談できる「[おはようコーチ（カスタマーサービスチーム）](#)」<sup>\*1</sup>にウェブフォームから相談ができます。これらのツールやサービスでは、睡眠時無呼吸症候群に関連



した一般情報の提供のみを目的としており、医療相談に対して、緊急に対応する窓口ではありません。症状が持続したり、悪化したり、予期せず変化したりした場合は、医療機関に相談ください。

### **調査方法**

『レスメド グローバル睡眠調査 2023』は、米国、英国、ドイツ、フランス、韓国、メキシコ、日本、シンガポール、オーストラリア、ブラジル、中国、インド全域の合計 20,069 人を対象に、2023 年 1 月に実施されました。本調査では世代比較のため、Z 世代を 18～26 歳、ミレニアル世代を 27～42 歳、X 世代を 43～58 歳、ベビーブーマーを 59～77 歳、サイレント世代を 78～95 歳としています。

\*1 おはようコーチは医療従事者ではありませんので、診断はできません。

### **レスメドについて**

ResMed は、人々がより健康で質の高い生活を送れるよう、自宅での治療を可能にする革新的なソリューションを開発しています。当社のデジタルヘルス技術とクラウド接続型医療機器は、睡眠時無呼吸症候群、COPD、その他の慢性疾患を持つ人々のケアを変革します。当社の包括的な病院外ソフトウェア・プラットフォームは、患者が在宅または自ら選択した医療環境にて健康を維持できるよう支援する専門家や介護士を支援します。より良いケアを可能にすることで、人々の生活の質を向上させ、慢性疾患の影響を軽減し、世界 140 カ国以上で消費者と医療システムのコスト削減に貢献しています。詳細は[こちら](#)を参照ください。