

News Release

報道関係各位

2024年3月15日

3月15日は「世界睡眠デー」

ResMed(レスメド)、「レスメド 世界睡眠調査 2024」を発表

日本人の40%が「睡眠の質に満足していない」と回答し、世界ワースト1位



睡眠時無呼吸症候群（SAS）や慢性呼吸器疾患（COPD等）の医療機器を製造販売するレスメド株式会社（所在地：東京都千代田区、代表取締役：黒川貴史）は、世界睡眠デー（3月15日）に合わせ、「世界睡眠調査2024」を発表し、世界中の人々を悩ませている睡眠課題の深刻さを改めて浮き彫りにしました。

レスメド 世界睡眠調査 2024—睡眠不足大国日本と世界 ※調査概要は5ページ目を参照

- 回答者全体の平均睡眠時間は6.8時間。平均睡眠時間が最も短い国は日本で、6.45時間。
- 睡眠の質に「満足していない」と回答した日本人の割合は40%で世界ワースト1位。
- 中途覚醒してしまう日本人は世界平均の30%を大きく上回る42%。
- 世界全体で「毎晩熟睡できる」と回答した人はわずか13%。1週間あたりの睡眠不足日数では日本人が57%でトップに。一方、1週間のうち良質な睡眠をとれた日数が最も多かったのはインドで、27%の人が毎晩よく眠れると回答。

睡眠を改善する食品や睡眠分析ツールなど、睡眠の質向上への関心が高まっている日本ですが、熟睡への道のりは遠いようです。

本調査において、日本の回答者の平均睡眠時間は6.45時間（6時間27分）と、米国国立衛生研究所が推奨する7時間から9時間の睡眠¹を下回っています（グラフ1参照）。さらに、一度入眠した後に目が覚めてしまう「中途覚醒」をしてしまう人も、日本は42%と世界平均の30%に比べて大きく上回っています（グラフ2参照）。このような要因もあり、睡眠の質に「満足していない」または「全く満足してい

¹ National Sleep Foundation（国立睡眠財団）、<https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/how-much>

【報道関係のお問い合わせ】

レスメド広報事務局（共同ピーアール内）福井・横山（由）・菊地

TEL：03-6260-4856

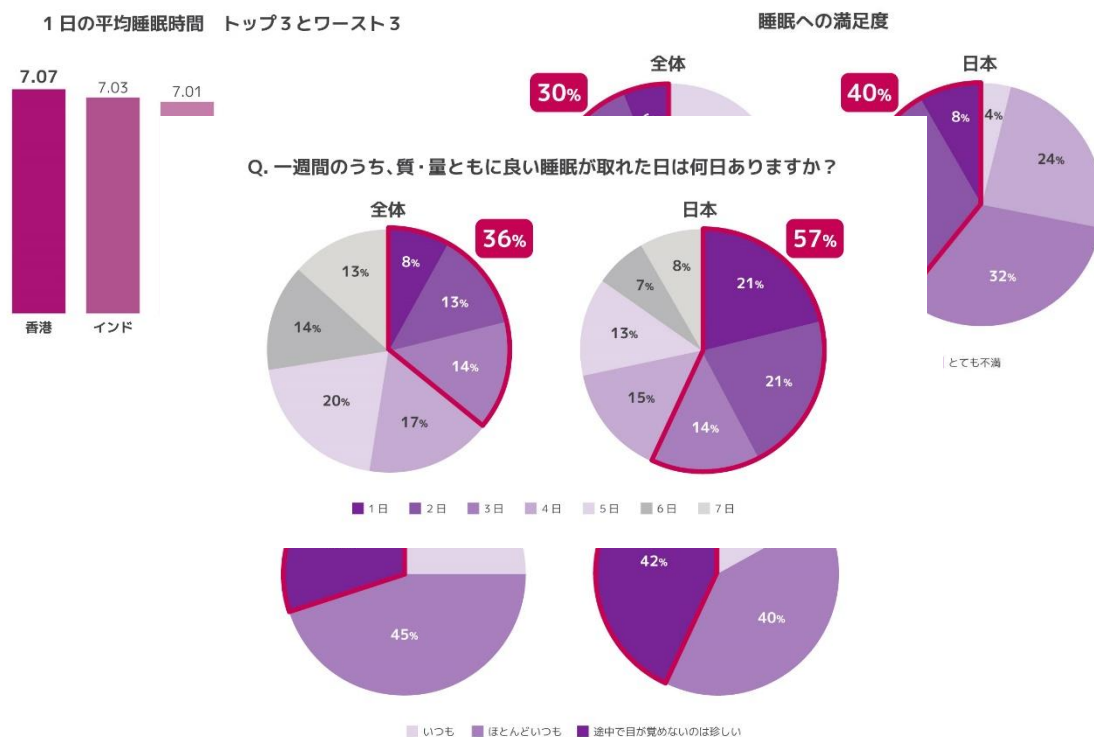
MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp

ない」と回答した人は 40%と世界で最も高い割合を示しました。(グラフ 3 参照)

グラフ 1

グラフ 2

グラフ 3



また、日本では「良質な睡眠がとれるのは週に3日以下」という回答者が 57%に上り、トップにランクインしました。さらに、日本の回答者の 5 分の 1 以上が、毎週 1 日か 2 日しか質・量ともに良い睡眠が取れていないという残念な結果になりました。(グラフ 4 参照)

グラフ 4

睡眠時無呼吸症候群と日本人

- 日本における睡眠時無呼吸症候群の認知度は 78%で世界 1 位。
- 睡眠時無呼吸症候群と診断されたことがある日本の回答者は 8%で最下位。
- 日本で医師に睡眠課題について相談したことがあると回答した方は 19%。

テレビ番組や新聞、雑誌など各メディアが日本人の睡眠状況について取り上げているということもあり、日本において「睡眠時無呼吸症候群を知っている」と回答したのは 78%で世界 1 位でした。一方で、睡眠時無呼吸症候群と正式に診断されたことのある人は 8%と、調査した国・地域の中では最下位でした。

【報道関係のお問い合わせ】

レスメド広報事務局 (共同ピーアール内) 福井・横山 (由)・菊地

TEL : 03-6260-4856

MAIL : resmed-pr@kyodo-pr.co.jp

日本における睡眠時無呼吸症候群の中等症以上（AHI²15以上）の罹患者は約943万人³いるとされていることを鑑みると、この受診率の低さは、睡眠時無呼吸症候群が「自分で対処できる病気」や「病院にかかるまでもない病気」として認識されているためだと考えられるかもしれません。

世界中に蔓延する睡眠問題

- 回答者の10人に4人が、週1～3日しか熟睡できていない。
- 3分の1以上の回答者が自らの睡眠パターンを積極的に追跡しており、その多くが睡眠の質を改善させるために就寝時の習慣を見直している。
- 更年期および閉経期の女性回答者に関しては、56%が睡眠障害に悩まされている。

本調査では、全体の回答者の10人に4人近くが週1～3日しか熟睡できておらず、慢性的な睡眠不足を患う人々が多数存在することが判明しました。また、「日中に過度の眠気を感じる（50%）」、「朝方にネガティブな感情におそわれる（40%）」、「イライラしやすい（39%）」などの回答が寄せられました。

また、睡眠パターンを追跡・分析するアプリやウェアラブルデバイスの普及によって、自らの睡眠状況を分析することが容易になり、本調査では、睡眠パターンを追跡している回答者は36%に上り、日本は9%で最下位でした。睡眠の質向上のためには自らの睡眠状態を知ることが不可欠です。追跡ツールとしては、スマートフォンアプリを使用して追跡している人が最も多く44%、指輪型やマスク、スマートウォッチなどのウェアラブルデバイスが31%と2位にランクインしました。

さらに、本調査では更年期および閉経期の女性の睡眠時無呼吸症候群についても調査を実施しました。調査結果によると、更年期および閉経期の女性回答者に関しては、56%が睡眠障害に悩まされていることがわかりました。また、25%の回答者が、睡眠中に呼吸の停止と再開を何度も繰り返すという睡眠時無呼吸症候群の症状に見舞われた経験がありました。女性の場合、寝ている間に呼吸が停止してしまう「無呼吸」ではなく、呼吸が浅くなってしまいう「低呼吸」に陥っていることも少なくないため注意が必要です。

「眠りのスーパーパワーを発見しよう（Discover Your Sleep Superpower）」キャンペーン

- 良い睡眠の後に経験したプラス面として、集中力の向上（50%）、生産性の向上（51%）、精神的健康の向上（44%）が上位3つに上がりました。
- 回答者の10人に9人近くが、良い睡眠は肉体的にも効果があると答え、83%が質の良い睡眠は創造性を高めると答えています。

4回目となる今年度の本調査は、レスメドの「眠りのスーパーパワーを発見しよう（Discover Your Sleep Superpower）」キャンペーンの一環として実施され、過去最も包括的な調査として17カ国・地域の36,000名の協力のもと、世界中の人々の睡眠に関する状況と動向を調べました。本キャンペーンは、

² AHI（Apnea Hypopnea Index）：睡眠1時間あたりの無呼吸低呼吸数を表す。

³ Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnea: a literature-based analysis Adam V Benjafield, Najib T Ayas, Peter R Eastwood, Raphael

Heinzer, Mary S M Ip, Mary J Morrell, Carlos M Nuez, Sanjay R Patel, Thomas Penzel, Jean-Louis Pepin, Paul E Preppard, Sanjeev Sinha, Sergio Tufik, Kate Valentine, Atul

Malhotra

【報道関係のお問い合わせ】

レスメド広報事務局（共同ピーアール内）福井・横山（由）・菊地

TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp

世界中の人々が自身の睡眠の潜在能力を再発見し、ポテンシャルを最大限に引き出すことを目的としています。

レスメドの最高医療責任者であるカルロス・M・ヌニェス医学博士は次のように述べています。「睡眠は、食事、運動と並んで健康の第三の柱であり、睡眠の優先は健康全般を改善するために最も効果的な方法のひとつです。世界中で9億3600万人以上が睡眠時無呼吸症候群を患っている現在⁴、私たちが調査した36,000人のうち、10人に4人が週に3日以下しか熟睡できておらず、憂慮すべき事態だと捉えています。この世界睡眠デーを機に、私たちは人々が自らの睡眠健康を管理し、睡眠時無呼吸症候群の症状を理解するよう促し、睡眠不足が睡眠時無呼吸症候群を含む疾患の指標となり得ることを、医療従事者と議論したいと考えています」。

睡眠時無呼吸症候群と本調査について

睡眠時無呼吸症候群とは、喉の筋肉が弛緩して空気の流れが抑制され、一晩中何度も呼吸が止まる慢性疾患を意味し、その認知度も高まりつつあります。調査回答者のうち57%がこの疾患について知識があり、日本（78%）と韓国（75%）で最も認知度が高いことが明らかになりました。しかし、注目すべきは、これらの回答者のうち、診断を受けたのは26%（日本では8%）にとどまるという事実です。

レスメドの「世界睡眠調査2024」に関する詳細は下記のリンクよりご確認くださいませ。

<https://link.resmed.com/jp-sleepstudy-pdf>

またご自分の睡眠状況をふり返るには、以下の「睡眠セルフチェック」をご覧ください。

気になる症状がある場合はご自身の判断で、医師に相談されてもよいかもしれません。

<https://sleepspot.resmed.jp/online-sleep-assessment>

調査方法

「レスメド2024年世界睡眠調査」は、2023年12月から2024年1月にかけて、オーストラリア、ブラジル、中国本土、フランス、ドイツ、香港、インド、アイルランド、日本、韓国、メキシコ、ニュージーランド、シンガポール、台湾、タイ、英国、米国の17カ国・地域において、合計36,000人の回答者を対象にインターネット調査で実施されました。

日本では1,500人を対象に調査が実施され、回答者の内訳は下記の通りです。

【年齢】

18~24歳：120人（8%） 25~34歳：226人（15%）

35~44歳：254人（17%） 45~54歳：225人（15%）

55~64歳：270人（18%） 65歳以上：405人（27%）

【性別】

女性：765人（51%） 男性：734人（48.93%） その他：1人（0.07%）

レスメドについて

レスメドは、睡眠時無呼吸症候群（SAS）や慢性呼吸器疾患（COPD等）を持つ人々が「呼吸のギフト」を得られるよう、CPAP装置をはじめとした医療機器を製造・販売しています。特にデジタルヘルス技術とクラウド接続型医療機器に強みを持ち、患者がどこでも健康を維持できるよう、製品の小型化

⁴ Benjafield A. 他：The Lancet Respiratory Medicine, 2019年

【報道関係のお問い合わせ】

レスメド広報事務局（共同ピーアール内）福井・横山（由）・菊地

TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp



と病院外ソフトウェア・プラットフォームの開発等を手掛けています。「2025年までに2億5千万人の人生をよりよいものに変える」という企業ミッションのもと、睡眠時無呼吸症候群、慢性閉塞性肺疾患、その他の主要な慢性呼吸器疾患などの治療支援に取り組んでいます。

公式ホームページ：<https://www.resmed.jp/>

睡眠専門情報サイト「レスメド スリープスポット」：<https://sleepspot.resmed.jp/>

公式 X：<https://twitter.com/resmedjp>

公式 Instagram：<https://www.instagram.com/resmedjp/>

公式 YouTube：<https://www.youtube.com/@resmedjapan518/featured>

【報道関係のお問い合わせ】

レスメド広報事務局（共同ピーアール内）福井・横山（由）・菊地

TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp