

Press Release

報道関係各位

2025 年 2 月 26 日

3 月 14 日は「世界睡眠デー」 「レスメド 世界睡眠調査 2025」が世界の睡眠危機を明らかに 世界では 10 人中 7 人の従業員が睡眠不足で病欠 日本では 3 人に 1 人が「睡眠の質が悪くてもそのまま過ごす」と回答

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）は、世界睡眠デー（3 月 14 日）に合わせ、「レスメド 世界睡眠調査 2025」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 2025—睡眠不足大国日本と世界

- 回答者全体の平均睡眠時間は 7.09 時間。日本は最も短く 6.56 時間。
- 質と量ともに良い睡眠が取れる日が週に 3 日以下と答えた日本人は 59%と昨年より悪化。

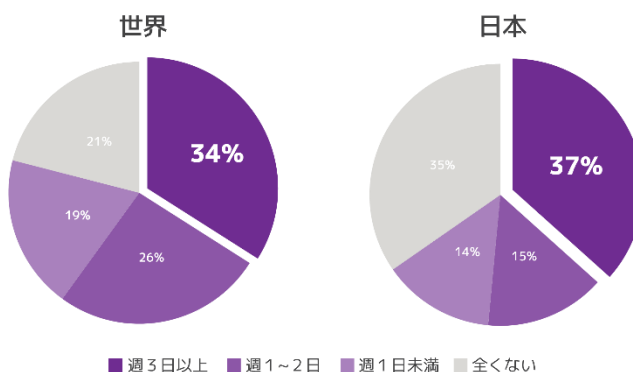
13 の国と地域を対象にした最新の「レスメド 世界睡眠調査 2025」では、日本人の平均睡眠時間は 6.56 時間と 3 年連続で最下位でした。質と量ともに良い睡眠が取れる日が週に 3 日以下と答えた人も、昨年の 57%から 59%に増加し、睡眠をめぐる状況は悪化しています。

認識と行動の乖離

- 日本の回答者の 37%が週に 3 日以上入眠に苦しんでいるが、改善のためにすぐに行動する人は 5%。
- さらに 3 人に 1 人が「睡眠の質が悪くてもそのまま過ごす」と回答。
- スマートウォッチやアプリなどを利用した睡眠状況の記録率は 21%のみで世界平均の 55%と乖離。

良質な睡眠によるたくさんのメリットや睡眠状況の悪さが認識されているにもかかわらず、実際に改善の行動につながるケースは多くありません。日本人の 3 人に 1 人が「睡眠の質が悪くてもそのまま過ごす」と答え、睡眠リテラシーの低さが浮き彫りになりました。特に女性においてその傾向が強く、3 割以上の人が眠気を抱えたまま過ごすと答えました。

Q.どれくらいの頻度で入眠に悩むことがありますか？



【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・菊地・横山（由）

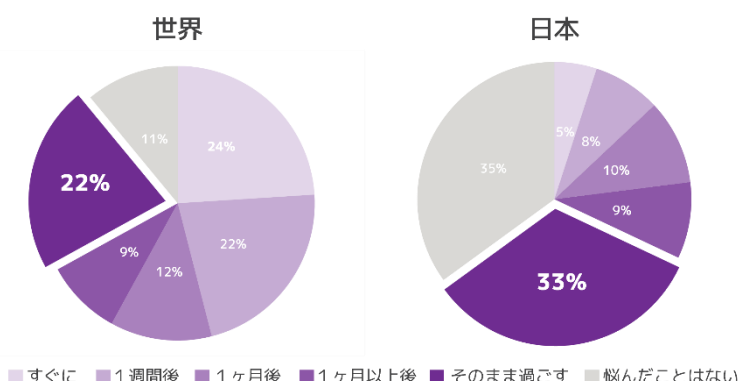
TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp

このような結果を踏まえると、近年睡眠の質を改善するための様々なアイテムやスリープテックが発展しているにもかかわらず、活用している人は少ないと推測されます。調査結果によると日本人の約 21% が睡眠の状況を記録しておらず、世界平均の約 55% と比べるとかなり低くなっています。

レスメド最高医療責任者 (CMO) であるカルロス・M・ヌネス医学博士は次のように述べています。「人々は睡眠が自分の健康に影響を与えることを認識していますが、多くの人々は沈黙の中で苦しむことを選んでいます。この研究は、認識と行動における大きなギャップを強調しており、これは世界的な睡眠の健康を改善するために緊急の注意を要する問題です。」

Q.睡眠の質に悩んでいるとき、症状に気づいてからどのくらいで助けを求めますか？



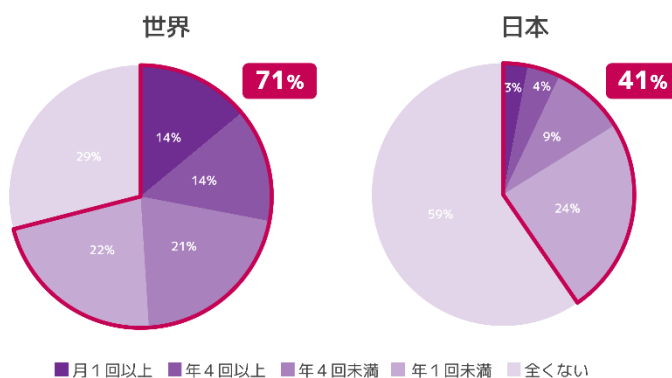
質の悪い睡眠による職場での生産性

- 世界全体では、回答者の 71% が睡眠の質が原因で病欠。日本人においては 41%。

さらに、この調査では睡眠の質と職場の生産性の間に重要な関連性があることが明らかになりました。全世界では働いている人の 71%、日本では 41% が質の悪い睡眠で疲れがとれず病欠したことがあると認めています。

このように睡眠と仕事のパフォーマンスの明確な関連性があるにもかかわらず、従業員のほぼ半数 (47%) が、自分の雇用主は睡眠の健康を気にかけていないと考えています。

Q.質の悪い睡眠で疲れがとれず病欠したことがありますか？



世界平均を大きく上回る、日本の「睡眠離婚」事情

- 毎晩「睡眠離婚」をしているカップルは世界平均で 18%、日本では 37%。

世界調査によると、18% の人がいびきや落ち着きのなさを理由にパートナーと別々に寝る「睡眠離婚」を選んでいます。日本では世界平均を大幅に上回る 37% の人が毎晩「睡眠離婚」をしていると明らかにな

【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・菊地・横山 (由)

TEL : 03-6260-4856

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

りました。

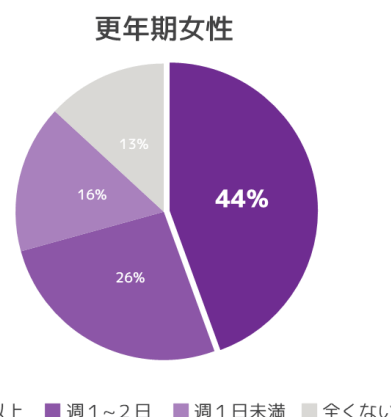
男女で異なる睡眠の質

- 女性は男性よりも質の高い睡眠がとれる夜が少ないと報告しています
- 29%の男性が入眠に苦労しているのに対し、女性は38%。

今回の調査で、世界的に見て女性は男性よりも睡眠の質が悪いと感じていることがわかりました。

女性は男性よりも質の高い睡眠がとれた夜が少ないと報告しています（女性は週 3.83 回、男性は週 4.13 回）。特に更年期は、睡眠に影響を与える重要な要因ですが、見過ごされがちです。更年期の女性の 44%が、週に少なくとも 3 回は入眠困難を経験していると報告しています。

Q.どれくらいの頻度で入眠に悩むことがありますか？



「慢性的な睡眠不足は、人間関係や職場での生産性に影響を与え、認知機能の低下、気分障害、心不全や脳卒中などの深刻な健康状態のリスクを高めます。治療を受けていない、あるいは治療が不十分な睡眠時無呼吸症候群の患者にとっては、これらのリスクはさらに高くなります。そのため、睡眠障害の治療について医師と相談することが重要です。」とカルロス・M・ヌネス医学博士は示唆しています。

本調査について

「レスメド 世界睡眠調査 2025」に関する詳細は下記のリンクよりご確認ください。

<http://www.resmed.com/sleepsurvey>（英語版）

ご自分の睡眠状況を振り返るには、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 世界睡眠調査 2025」は、アメリカ合衆国（5,000 人）、中国（5,000 人）、インド（5,000 人）、イギリス（2,000 人）、ドイツ（2,004 人）、フランス（2,001 人）、オーストラリア（1,501 人）、日本（1,500 人）、韓国（1,500 人）、タイ（1,519 人）、ニュージーランド（1,000 人）、シンガポール（1,000 人）、香港（1,001 人）の 30,026 人を対象に調査を実施しました。各市場でのサンプルは、人口の性別および年齢の構成を代表するものでした。この調査は、2024 年 12 月 12 日から 28 日まで PureSpectrum によって実施されました。

【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・菊地・横山（由）

TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp

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】

18~26 歳：251 人 27~42 歳：384 人 43~58 歳：428 人 59~77 歳：376 人 78~95 歳以上：61 人

【性別】

男性：750 人 女性：740 人 その他：10 人

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・菊地・横山（由）

TEL：03-6260-4856

MAIL：resmed-pr@kyodo-pr.co.jp