

Press Release

報道関係各位

2025 年 3 月 14 日

スリープテックの世界的ブランド Resmed（レスメド）、3 月 14 日の世界睡眠デーに合わせていびきや日中の強い眠気に悩む人々を集めた「ZAKONE X Resmed いびきツアー」を開催



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、3 月 14 日の世界睡眠デーに合わせて東日本電信電話株式会社（東京都新宿区）および株式会社 NTT DX パートナー（東京都新宿区）が運営する睡眠企業共創コミュニティ ZAKONE（ザコネ）と共同で「ZAKONE x Resmed いびきツアー」を開催しました。

本イベントは、睡眠セルフチェックと自宅での簡易検査を事前に受け、AHI¹が 5 以上に該当した人を対象に行われました。参加者は日頃からいびきや日中の強い眠気に悩む 20 代~60 代の男女 23 人で、現状を打開すべく各プログラムに積極的に取り組みました。

開催趣旨

日本で中等症以上の睡眠時無呼吸に罹患されている方は、943 万人²とされています。一方で、実際に治療をされている方は 80 万人もいらっしゃいません³。原因は睡眠時無呼吸の正しい認知がされていない、受診先がわからない、など多岐に渡ります。

睡眠時間が世界でもっとも短い日本の皆



¹ AHI Apnea Hypopnea Index）睡眠 1 時間あたりの無呼吸低呼吸数を表す。5 以上から睡眠時無呼吸症候群とされる。

² 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

³ 厚生労働省：e-Stat, 社会医療診療行為別統計（旧：社会医療診療行為別調査）/ 社会医療診療行為別統計 / 令和 4 年社会医療診療行為別統計 / 診療行為の状況 / 医科診療 / 第 8 表 2022:D 列 2279 行

【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

さまに、より良い睡眠でご自身にとって最高のパフォーマンスや健康を取り戻していただく一助となれば
と思い、受診や検査の各ステップ、そして睡眠の質の変化に気付けるトラッキング方法などをご紹介します
ツアーを開催するに至りました。

睡眠時無呼吸症候群は太った中年男性だけの病気ではない！ 森 勇磨先生による解説

本イベントは、ウチカラクリニック代表の森 勇磨先生による、いびきが起きるメカニズムの解説から始まりました。いびきは上気道が狭くなることによって発生しますが、その原因は肥満だけでなく、鼻詰まりや舌の大きさなど多岐にわたります。特に日本人は下あごが小さい人が多いといわれ、下あごが小さい人は舌が喉の奥に落ち込みやすいため、いびきをかきやすくなります。睡眠時無呼吸症候群は、日本では太った中年男性がかかる病気というイメージが強いですが、モデル体型の若い女性でも骨格によってはいびきが起きることもあると、森先生は指摘しました。



続けて森先生は、睡眠時無呼吸が続くことで高血圧や糖尿病や脂質異常症のリスクが高まるほか、動脈硬化が進行することで脳梗塞や心筋梗塞の大病に繋がる可能性もあると説明しました。そして様々なリスクを引き起こす睡眠時無呼吸症候群は、決して放置してはならない病気であると締めくくりました。

いびきに「根っこ」からアプローチする！ きほんの呼吸®と舌ポジエクササイズ

森先生から睡眠時無呼吸症候群の正しい知識と治療法を学んだ後は、呼吸コンサルタントとして活躍する大貫 崇先生が「きほんの呼吸®」のレクチャーを行いました。大貫先生の提唱する「人間本来あるべき呼吸」を実践して身も心もリラックスすることで、呼吸に必要な筋肉を知り、より良い睡眠を導くメソッドを身に着けました。

同じ悩みを持つ仲間同士でモチベーションをアップ

次に参加者同士でグループを作り、お互いの睡眠に関する悩みや、参加を決意したきっかけ、自分へのコミットメントなどについて話し合いました。また、自分の睡眠習慣を把握するための睡眠日誌が配られ、自身の状況を振り返りました。1ページ目に日ごろの生活で改善したいことを記入することで、睡眠改善への一步を踏み出しました。参加者の中には、普段周囲の人に相談しにくい悩みを打ち明ける人も見られ、当事者同士だからこそ理解できる活発なコミュニケーションが繰り広げられました。

【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

快眠グッズで眠りを深める

一泊二日で行われた本イベントでは、参加者全員に快眠グッズのアメニティがプレゼントされました。参加者は自室でハーブティーや優しい香りが広がるピローミストなど様々なグッズを試しました。



<参加者のコメント>

家族に自分の「いびき」を指摘されて、自分でも深い眠りを感じず、昼間に眠気に襲われていました。日中の疲れも取れないし、集中力も欠けるのも悩みでした。睡眠スコアも悪い方でした。今回のセミナーでストレッチや呼吸法を知って、日常で取り入れて改善していきたいと思いました。それでも改善が難しいと感じたら、医療機関・専門クリニックで適切な治療を受けてみたいです。(30代男性)

パートナーにも「夜の『いびき』がうるさい」「無呼吸が心配」といわれて、このセミナーを知って参加しました。いびきを計測できるということに興味がありました。自分の「いびき」の状況が知りたかったんですね。口呼吸のタイプなので、鼻で呼吸することも意識したいです。地方に在住しているのですが、適切な医療機関を探してみても、無呼吸症候群専門外来でしっかり受診してみたいと思います。そして、健康寿命をのばしたい。ずっと健康でいたいからです。(50代女性)

「レスメド 世界睡眠調査 2025」が浮き彫りにした、日本人の「眠気を抱えて生きる道」

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。熟睡できる日数が週に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。

また、それにもかかわらず、回答者の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割以上の方が眠気を抱えたまま過ごすと答えました。

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%しか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。特に睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害は、日中の眠気や集中力の低下など日常生活にさまざまな影響を及ぼす可能性があるため、改善に向けて検査だけでなく、治療のための行動を起こすことが重要です。

レスメドは今後も睡眠時無呼吸の正しい情報と共に、良い睡眠を得ることや、睡眠課題と向き合うことの重要性を啓発する活動を実施してまいります。世界睡眠デーに合わせて、会場でもお披露目したスリープモンスターLOSSYとどのようにお別れできるのかをまとめたサイトも公開されます。

<https://sleepspot.resmed.jp/better-sleep>

【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

レスメドについて

レスメド（NYSE：RMD、ASX：RMD）は、人々が愛する、人生を変えるようなヘルスケア技術を生み出しています。当社は、140 か国以上で何百万人もの人々がより幸せで健康的な生活を送れるよう、革新的な技術の開発にたゆまぬ努力を続けています。当社の AI を活用したデジタルヘルスソリューションや、クラウド接続デバイス、インテリジェントソフトウェアは、在宅医療をよりパーソナライズし、よりアクセスしやすく、より効果的なものにします。

在宅ケアを通じたより良い睡眠と呼吸で、すべての人々が潜在能力を最大限に発揮できる世界を思い描いています。当社が睡眠の健康をどのように再定義しているかについては、Resmed.com で詳細をご覧ください、@Resmed をフォローしてください。

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>

Sleep Network Hub 「ZAKONE」について



Sleep Network Hub 「ZAKONE」は、日本の睡眠課題解消に対してさまざまな企業が共同で睡眠改善に資する新規事業創出やサービス開発、イベントを企画する、仮想コミュニティです（現時点で約 200 社が加盟）。

オフィシャルサイト：<https://zakone.jp/>

【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