

2025年3月14日

報道関係者各位

Inspire Medical Systems Japan合同会社

Inspire Medical Systems Japan合同会社、 世界睡眠デーにあわせ、「睡眠に関する定量調査」を発表

—「睡眠の質」に満足している人は全体のわずか3割弱、日本人の睡眠に関する現状が浮き彫りに—

Inspire Medical Systems Japan合同会社（本社：東京都千代田区、Country Manager：有田 哲也、以下 Inspire Japan）は、2025年3月14日の世界睡眠デーにあわせ、「睡眠に関する定量調査」を発表しました。今回の調査は、Inspire Japanが閉塞性睡眠時無呼吸症候群（Obstructive Sleep Apnea; OSA）の患者さんに新たな治療法である「舌下神経電気刺激療法（Inspire）」を提供する企業として、日本の生活者に向けて行う「より良い睡眠についての啓発活動」の一環として実施したものです。この調査では、日本人の睡眠実態に関し「その行動と意識をつまびらかにすること」を目指しましたが、結果としてデジタル社会への移行や高齢化が急速に進む中、日本人の睡眠状況には行動・意識の両面で多くの課題が存在することが明らかになりました。

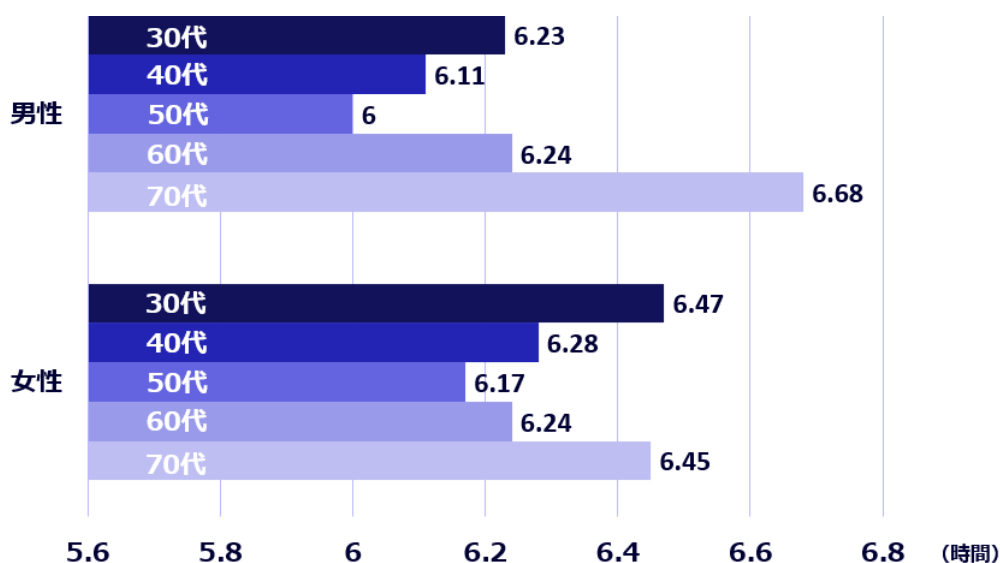
Inspire Japanは、今回の「睡眠の質」に満足している人は、全体のわずか29%にとどまっている」といった調査結果をふまえ、日本人の睡眠に対する意識を高め、睡眠の質を向上させるための行動に取り組むことが、ウェルビーイングにつながると考えます。日本人の睡眠の質の向上を実現させるため、より良い睡眠を実現するための啓発活動を続けてまいります。

また、今回の調査結果につきまして、奈良県立医科大学の山内基雄先生、上村裕和先生よりコメントをいただいております。あわせてご覧ください。

「睡眠に関する定量調査」結果サマリー

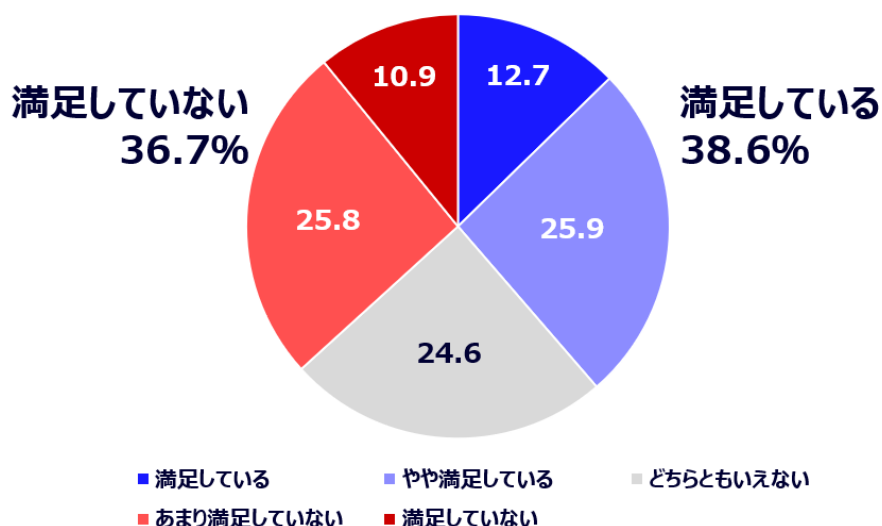
日本人の睡眠時間

性別・年代別（平日）



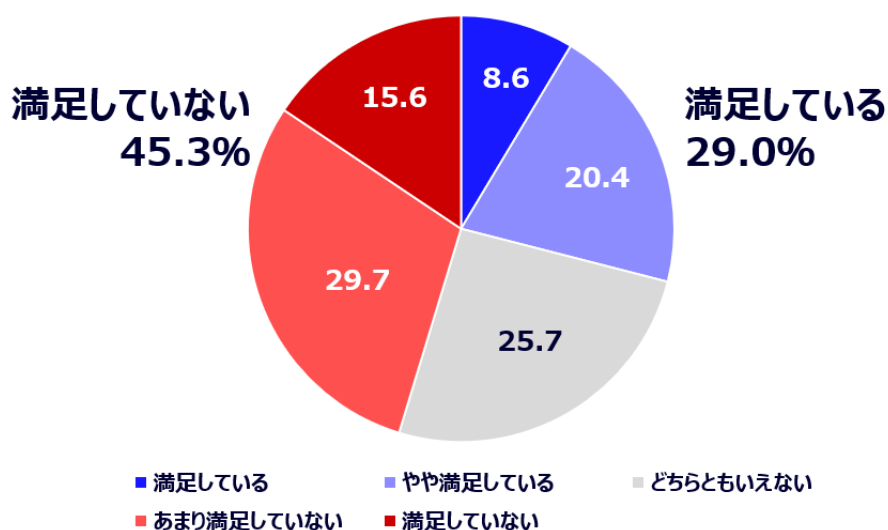
- 日本人の睡眠時間は、平日平均6.28（時間）、休日平均6.71（時間）といずれも7時間を切っています。
- 特に短かったのは、平日で男性50代の6.00（時間）、休日で女性60代の6.49（時間）でした。
- これに加えて、睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome; SAS）患者さん（通院中）においては、平日5.93（時間）、休日6.35（時間）と、さらに短くなっていることが明らかになりました。

睡眠時間に対する満足度



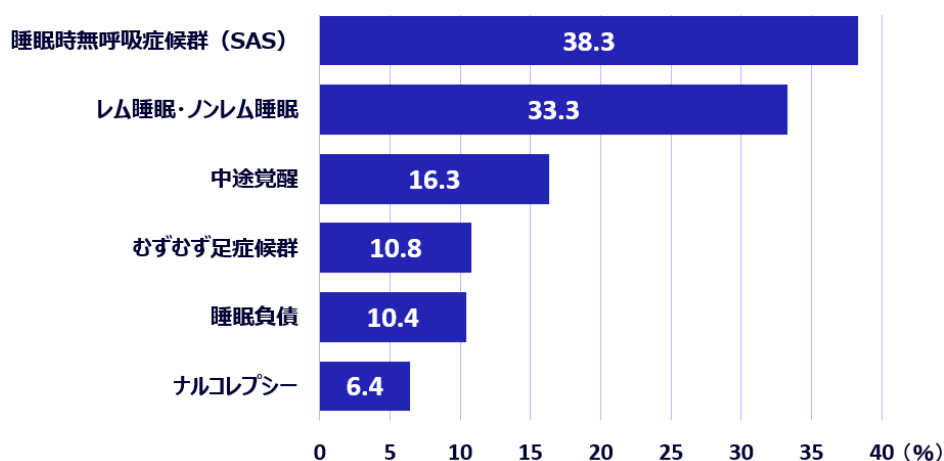
- 睡眠時間に対する満足度では、不満（あまり満足していない＋満足していない）と答えた人が、全体で36.7%でした。
- 年代別では、男女ともに若年層（30代～50代）で満足していない人が多く、高年層（60代・70代）では満足している人が多い傾向が明らかになりました。
- SAS患者さん（通院中）においては、不満と答えた人が45.2%に及び、睡眠時間に問題を抱えている人が多いことが明らかになりました。

睡眠の質に対する満足度



- 睡眠の質に対する満足度では、不満（あまり満足していない+満足していない）と答えた人が、全体で45.3%でした。
- 年代別では、睡眠時間への満足度同様、男女ともに若年層（30代～50代）で満足していない人が多く、高年層（60代・70代）では満足している人が多い傾向が明らかになりました。
- SAS患者さん（通院中）においては、不満と答えた人が49.6%に及び、睡眠の質に問題を抱えている人が多いことが明らかになりました。

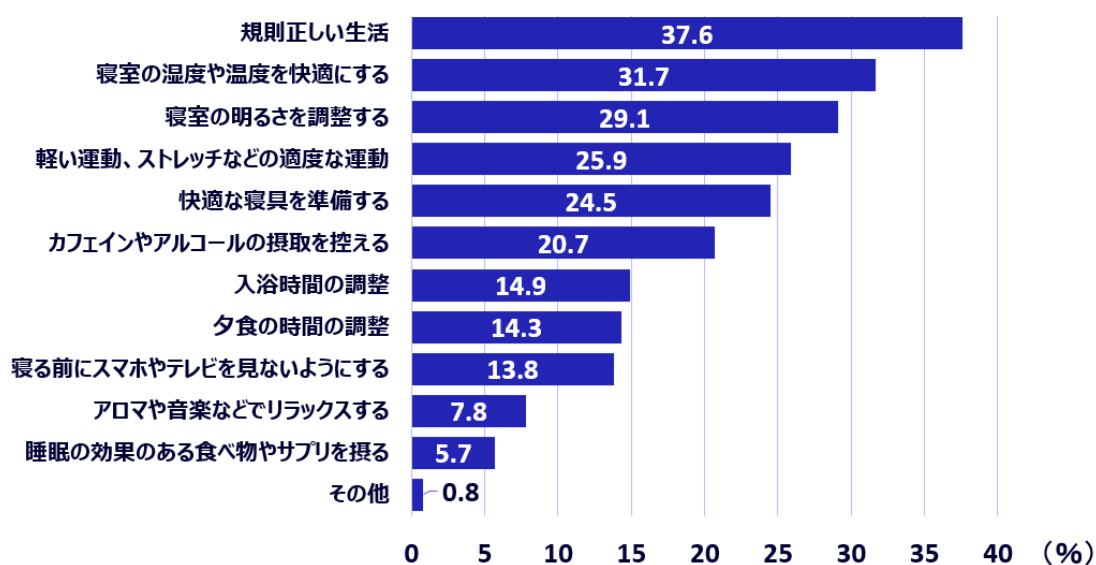
睡眠に関する用語や症状の認知



※無回答 (50.8%) をのぞく

- 睡眠時無呼吸症候群という用語の認知（内容も含めて知っている）は、全体で38.3%、次いで高かったのは「レム睡眠・ノンレム睡眠」の33.3%でした。
- いずれの用語においても、年代別では大きな偏差はありませんでした。

睡眠の質を上げるために行っていること



- 睡眠の質を上げるために行っていることとしては、「規則正しい生活（37.6%）」を筆頭に、「寝室の湿度や温度を快適にする」「寝室の明るさを調整する」が続きました。
- 男性40代においては、「現在を含めて行っていたことはない」と回答した人が37.8%に及んだのに対し、女性70代では14.0%にとどまりました。

山内 基雄 先生（奈良県立医科大学 看護学科臨床病態医学／呼吸器内科学 教授）コメント

本調査での「日本人の睡眠時間」は、平日平均が6.28時間、休日平均が6.71時間といずれも7時間未満でした。ただ、適切な睡眠時間というのは人それぞれです。まずは「自分にとって最適の睡眠時間」を知るために、睡眠時間を30分ずつ延ばすなどして「何時間寝た時に、一日快適に過ごせるか？」を知ることが重要です。また睡眠は、「忙しいなどで睡眠時間をとれずに眠れない」と、「不眠症で眠れない」のでは大きく異なります。「寝る時間がとれない」場合の睡眠不足では、グレリンという食欲増進ホルモンが増え、レプチンと呼ばれる食欲抑制ホルモンは減り、過食傾向になります。血圧も上昇し血糖値も高くなって糖尿病にもなりやすくなります。一方、不眠症の場合は「寝なければならないのに」と焦ることなどで交感神経が亢進し、血圧や血糖値が高くなります。症状は同様ですが、実は前者の睡眠不足のほうが症状への影響が大きいのです。「自分にあった時間の睡眠をとる」ことを心がけましょう。

そして今回の調査には、睡眠時無呼吸症候群（SAS）と診断された患者さんも含まれていますが、性別は男性の方が多いようです。日本においては一般的に女性のSAS患者さんが少ないのですが、例えば閉経に伴う女性ホルモンの減少は気道を閉塞しやすくさせ、いびきやSASの原因になります。実際には、女性の潜在的なSAS患者さんも相当数おられるのではないのでしょうか。最近ではスマートリングやスマートウォッチの普及によって、「自分の本当の睡眠状態を知る」機会が増えています。それらから得られるデータをもとに、より良い睡眠につなげるためにできることを、多くの人に考えていただきたいと思います。

上村 裕和 先生（奈良県立医科大学 耳鼻咽喉・頭頸部外科学 病院教授）コメント

今回の調査結果で、「睡眠時間」や「睡眠の質」に「満足している」と答えた人は、全体の29.0%で、45.3%の人は「不満」と答えています。その「睡眠の質」には、鼻閉、いわゆる「鼻づまり」が大きく関わっています。ふだん鼻呼吸が普通に行えている人も、鼻閉になると寝つきが悪くなり中途覚醒が増えたりします。アレルギー性鼻炎が原因の場合は、内服薬や点鼻薬で治療できますし、就寝時にマスクを着用する、空気清浄機を使用する、ふとんについた花粉などを掃除機で吸い取るなどによっても改善する場合があります。鼻閉を改善するための取り組みを行うことで、睡眠の質を高め、日常のQOLを上げることも可能です。

また、「睡眠に関する用語や症状の認知」で、「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」は全体で「38.3%の人が知っている」という結果でしたが、名称を知っていても、本当にその疾患について理解しているかどうかにも注意が必要だと考えます。実際に私たちが医学生と接している際も知識不足が見受けられますし、耳鼻咽喉科のドクターであっても、相当深く睡眠を掘り下げている先生でないと、しっかりとした対処が行われない場合があります。こうした調査を契機に、SASがもたらす弊害や治療の重要性に関する啓発も、行わなければならないと思います。

「睡眠に関する定量調査」調査概要

調査名：睡眠に関する定量調査

調査方法：オンライン上でのアンケート調査

調査地域：全国

調査対象：30～70歳代の男女 10,000名（医療従事者を除いた有効回答は9,438名）

調査期間：【SCR】2024年8月8日（木）～2024年8月10日（土）

【本調査】2024年8月13日（火）～2024年8月15日（木）

調査企画：Inspire Medical Systems Japan合同会社、株式会社dentsu health Japan

世界睡眠デーについて

世界睡眠デー（毎年3月の第3金曜日）は、世界睡眠学会（World Sleep Society）によって、健康的な睡眠の重要性や正しい知識の普及などを目的に、2008年に制定されたものです。この日は世界各国で、睡眠に関する医学的、教育的、社会的な問題に対する取り組みや、睡眠障害の予防と管理を促進するための啓発活動などが行われています。

Inspire Medical Systems Japan合同会社について

Inspire Medical Systems Japan合同会社は、閉塞性睡眠時無呼吸症候群の治療に使われる「舌下神経電気刺激装置」の開発・販売を行う会社です。本社は米国ミネソタ州ゴールデンバレーにあり、2007年1月に創業されました（日本法人設立は2023年1月）。舌下神経電気刺激装置は日本においても厚生労働省の承認を得ており、公的保険が適用される治療法です。所定の講習を受講した専門の医師によって治療が行われ、手術で埋め込まれた装置が、呼吸に合わせて刺激を与え、気道を開くシステムです。詳細については

<https://www.inspiresleep.jp/> をご覧ください。

調査に関するお問い合わせ先
Inspire Medical Systems Japan合同会社 担当：渡辺 美央 support-japan@inspiresleep.com Tel: 03-6269-3215