

7時間以上寝ても“65.5%”が朝起きた時に疲れを感じている 「隠れ睡眠負債」状態である可能性が明らかに ～睡眠は量だけでなく質が重要。ポイントは中途覚醒～

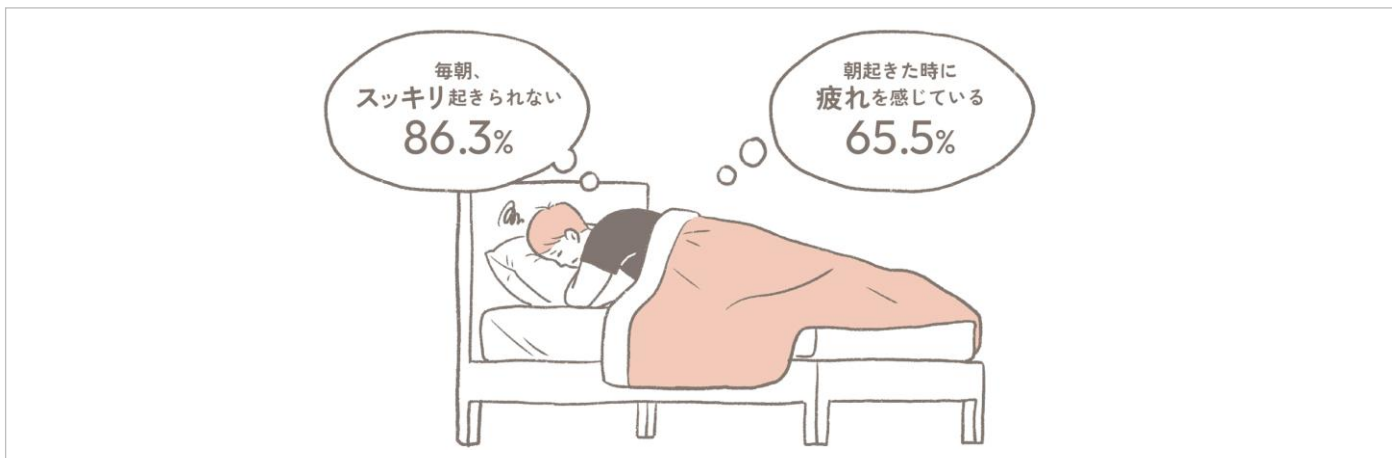
テンピュール・シーリー・ジャパン（本社：兵庫県神戸市、代表取締役：バスカールラオ）では、3月18日の「春の睡眠の日（※1）」に合わせて、国内に住む平日の睡眠時間が7時間以上の方1,000名を対象に調査を実施しました。

日本の成人の平均睡眠時間は7時間22分（※2）であることから、7時間以上の睡眠を取っている方は「睡眠の量」を平均と同等かそれ以上に確保しているように見えますが、「睡眠の質」に関しては約9割が「毎朝、スッキリと起きることができていない」と回答しています。さらに約7割が「起きた時に疲れを感じることもある」と回答し、知らずに睡眠負債を抱えている「隠れ睡眠負債」になっている可能性がわかりました。また、特に30代、40代の女性は「パートナーのいびき」に悩まされていることが判明しており、中途覚醒の原因になっている可能性があります。

本リリースでは、調査結果について、赤坂虎の門クリニックにて外科治療とカウンセリングを両輪に、耳鼻咽喉科の先進医療を展開する熊川 孝三 先生の解説とともにご紹介します。

※1公益社団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構が制定

※2経済協力開発機構(OECD)の調査「Gender Data Portal 2021」



■調査概要

- 調査名 : 睡眠の質に関する実態調査
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査主体 : テンピュール・シーリー・ジャパン
- 調査期間 : 2025年2月27日～3月4日
- 調査対象 : 平日の睡眠時間7時間以上の方
- 調査対象地域 : 全国
- 回答数 : 1,000サンプル

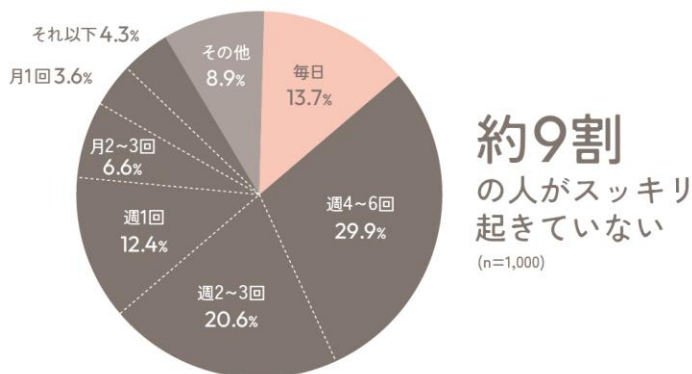
※本リリース内容の転載にあたりましては、出典として「テンピュール・シーリー・ジャパン調べ」という表記をお願いいたします

■ 調査結果 TOPICS

- ①「毎日スッキリと起きる」と回答した割合は約1割（13.7%）にとどまっており、約9割（86.3%）がスッキリと起きることができない日があると回答。特に20代、30代の若年層ほどスッキリと目覚めていない人が多いと判明。
- ②約7割（65.5%）が「朝、起きた時に疲れを感じている」と回答。
- ③約8割（78.9%）が「夜、睡眠の途中で目が覚めることがある」と回答。週に2回以上夜中に起きてしまうと回答した割合は81.4%という結果に。
- ④夜、睡眠の途中で目が覚める理由やタイミングに関して、30代、40代女性は「パートナーのいびき」に悩まされていることも判明。

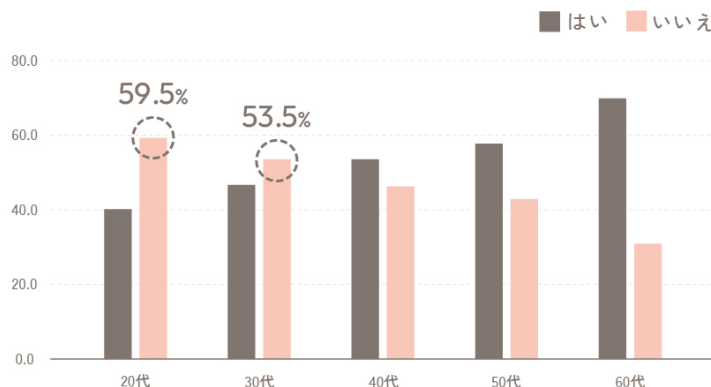
■ 調査結果

- ①、「過去3年間でスッキリと起きることができたと感じる日数を教えてください。」（SA/n=1,000）
→「毎日スッキリと起きる」と回答した割合は約1割（13.7%）にとどまっており、約9割（86.3%）がスッキリと起きることができない日があると回答。



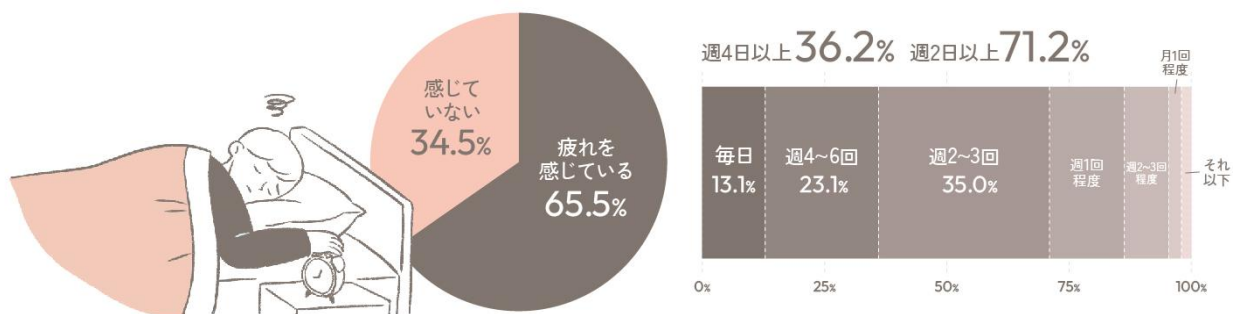
毎朝の目覚めに関する状況を尋ねたところ、毎日スッキリと起きることができると回答した割合は約1割（13.7%）。大半の方々（86.3%）がスッキリと起きることができない日があると回答しています。睡眠時間は7時間以上と平均と同等かそれ以上に確保している人も、実際にはスッキリと感じられるほどの良い睡眠はできておらず、「睡眠の質」に課題がある可能性が推測されます。特に20代の男女は約6割が（59.5%）「スッキリと目覚めていない」と回答、次に、30代（53.5%）と、若年層に顕著な結果が出ています。

→特に20代、30代の若年層ほどスッキリと目覚めていない人が多いと判明。



②、「朝、起きた時に疲れを感じることがありますか？」(SA/n=1,000)

→約7割(65.5%)が「朝、起きた時に疲れを感じている」と回答。

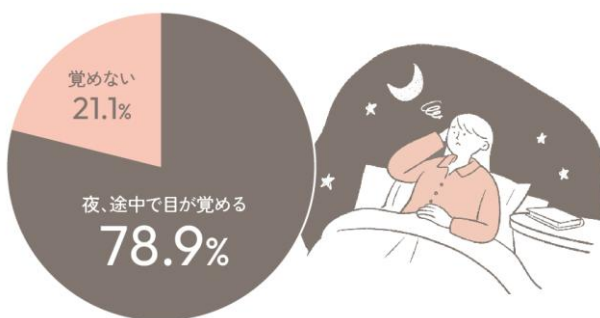


平日7時間以上睡眠時間を取れているにもかかわらず、約7割(65.5%)の方が疲れを感じていると判明。「疲れを感じる」と回答した中で、週に2回以上疲れを感じる方は約7割(71.1%)、週4日以上と回答した割合は約4割(36.2%)という結果となりました。

③、「夜、睡眠の途中で目が覚めることはありますか？」(SA/n=1,000)

→約8割(78.9%)が「夜、睡眠の途中で目が覚めることがある」と回答。

週に2回以上夜中に起きてしまうと回答した割合は81.4%という結果に。

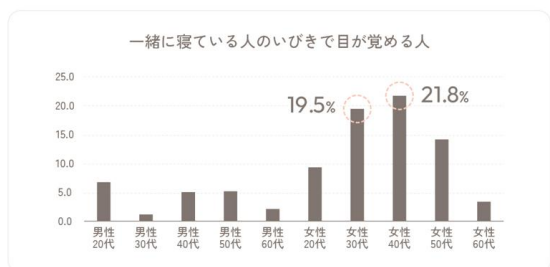


寝ている間に目が覚めてしまうことがあるかを尋ねたところ、約8割(78.9%)が「目が覚めることがある」と回答。せっかく睡眠時間を確保できるように就寝しても、途中で起きてしまう実態があるようです。さらにその頻度については、「毎日」と回答した割合が最も多く(29.9%)、週に2回以上起きてしまう人が約8割(81.4%)と高い割合となっています。

④、「睡眠の途中で目が覚める理由やタイミングを教えてください。(いくつでも)」(MA/n=789)

→夜、睡眠の途中で目が覚める理由やタイミングに関して、

30代、40代女性は「パートナーのいびき」に悩まされていることも判明。



1. トイレに行くため	73.0%
2. 寝返り	24.3%
3. 寝つけない	21.4%
4. 寝苦しさ	12.0%
5. 隣の人のいびき	9.0%

睡眠の途中で目が覚めてしまう方(n=789)に、「睡眠の途中で目が覚める理由やタイミング」を調査したところ、約7割(73.0%)が「トイレに行くため」と回答し、次に約2割(24.3%)が「寝返り」と回答しました。30代・40代の女性では、「隣の人のいびき」に多く回答する傾向がわかりました。



【経歴】

昭和51年 順天堂大学医学部卒 脳神経外科入局
昭和54年 東京大学医学部付属病院 耳鼻咽喉科入局
昭和59年 虎の門病院 耳鼻咽喉科医員
平成2年 同医長
平成13年 シドニー大学 耳鼻咽喉科クリニカルフェロー
平成19年 虎の門病院耳鼻咽喉科部長・聴覚センター長就任
平成29年 赤坂虎の門クリニック耳鼻咽喉科部長就任
現在、神尾記念病院、お茶の水頭痛めまいクリニックでも非常勤医師として耳の手術とめまい診療を行っている。

「眠るときの姿勢は大事」

私はテンピュール®の電動リクライニングベッドを長らく使っています。私がテンピュール®を勧める4つの医学的な理由をお話します。

1. 上半身を斜めに挙上すると、内臓臓器が下がり、横隔膜が下方に引き下げられ、肺のうっ血も少なくなり、呼吸が楽にできます。ただし、いびきは軟口蓋と舌が落ち込むことで振動しやすくなるのが原因ですから、その予防には横向き、あるいはうつぶせで寝るのが有効です。
2. 私のように脊柱管狭窄症などに悩んでいる方は、フラットに寝ると腰の痛みや足のしびれが増強します。上半身を斜めに挙上するゼロGポジションは腰椎の前方への屈曲姿勢を保てるので、腰の痛みを少なくすることができます。ただし、上半身のみ挙上するだけでは、そのまま下に滑ってしまうので、膝を曲げることも必要です。これがゼロGポジションの強みです。
3. 私は40代から逆流性食道炎があります。これは胃と食道の締まりが年齢と共に緩むことが一因ですが、実はピロリ菌を退治したことで胃の粘膜が健康となり、胃酸分泌が増えたことで更に悪化しました。ゼロGポジションは胃液の食道への逆流予防に有効で、症状が軽減されています。
4. 上半身の挙上は、年齢変化で壊れた内耳の耳石が三半規管に入り、強いめまいを起こす良性発作性頭位めまい症（耳石症）の予防に有効であることが、すでに学会でも報告されています。おかげで73歳ですが、これまで一度も耳石症を経験していません。

実はホテルや旅館ではフラットなベッドしか置いていないので、やむを得ず、枕を二つ重ねて寝ていますが、むしろ首だけが前屈して寝にくくなります。テンピュールベッドが多くのホテルに広まること、そして、その情報が容易に得られることを期待しています。

■テンピュール・シーリー・ジャパンからのご提案

テンピュール・シーリー・ジャパンでは、ねむりコンサルタントがあなたの睡眠をチェック。

より良い睡眠のためのアドバイスや寝具選びをお手伝いしています。

お近くのショールームで、「ねむりのセルフチェックリスト」による睡眠診断をお試しください。

《テンピュール・シーリー・ジャパン マーケティング & デジタル部
マーケティングコーディネーター/トレーナー 睡眠健康指導士上級 狩守直子》



睡眠健康指導士上級の資格を持つエキスパートとして、20~80代まで、数多くの睡眠の悩みに寄り添ってきた。睡眠は、健康や日中のパフォーマンスにも影響を与える為、特に忙しい現代人に対して、限られた時間の中で睡眠効率を上げるための寝具選びを提案。

《ねむりのセルフチェックリスト》

ねむりのセルフチェックリスト

- 毎日疲れを感じる
- 朝すっきりと起きられない
- 早朝に目が覚めてその後眠れなくなる
- 寝床に入ってもなかなか寝つけない
- 夜中に何度も目が覚める
- 平均睡眠時間は7時間未満
- 午前中から眠気を感じる事が多い
- 記憶力が低下してきた
- イライラしやすい
- 睡眠の質に満足していない

スコア (1~10点) _____ 点

【アドバイスの一例】



■いびきに反応してより質の良い眠りを促す進化系モデル「エルゴ スマート」

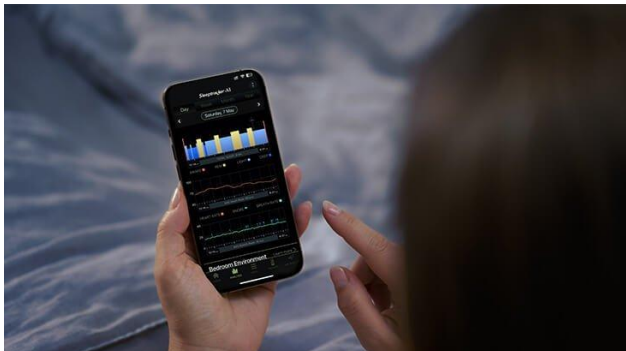


おすすめポイント

1. いびきに反応して気道の確保を促し、快適な睡眠へ
睡眠時のいびきを感知し、頭側が自動的に約12°上昇し、気道を確保。いびきを最小限に抑え、妨げられることのない安らかな眠りを提供します。

2. ゼロジー® ポジションによる呼吸がしやすい寝姿勢
ワンタッチで、呼吸がしやすく、身体に圧力がかかりにくい、まるで無重力のような状態の寝姿勢になります。

3. 快適な睡眠へデータで導く、睡眠コーチング
睡眠行動や状態、心拍数や呼吸数、室温や湿度などを記録・分析し、評価。ご自身の睡眠レポートやパーソナライズしたアドバイスを確認いただけます。



商品情報

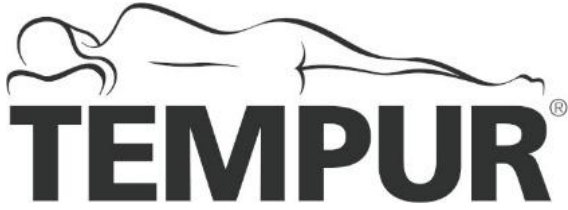
サイズ： シングル / セミダブル / ダブル

価格： 396,000円～440,000円（税込）

商品に関する詳細はこちら

<https://jp.tempur.com/bed/zerog/ergo-smart-TJP4412M.html>

■テンピュール®について



テンピュール® 素材は、NASAによって最初に開発され、スペースシャトルで使用された技術より誕生。

テンピュール® の物語は、NASAが宇宙飛行士にかかる強烈な加速重力を緩和するための素材を開発した時に始まります。体重と体圧を均一に分散するこのユニークな素材が、後にテンピュール® となり、最高の眠りをお届けするマットレス、ピローが生み出されました。

地球上で唯一無二のテンピュール® 素材は、デンマークにある最先端の自社工場で研究、開発、生産されており、品質を完全に管理することができます。テンピュール® 素材の製法は10名に満たない科学者しか知らず、全員がテンピュール® の社員です。

世界中の多くの人により良い眠りをお届けするというビジョンを持ち、現在では世界90か国以上の国と地域で販売されているグローバルブランドです。