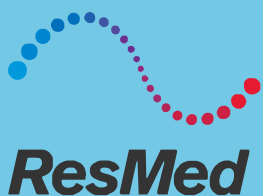


レスメド 世界睡眠調査
2024

眠りの スーパーパワーを 発見しよう



目次



世界の人たちはどれくらい眠っているの？	4
睡眠が足りないのは、どこの国？	6
なぜ眠れないの？	8
「朝まで眠る」ことへの渴望	10
女性の睡眠事情	11
睡眠時無呼吸の知識と診断	12
ぐっすり眠るための試行錯誤	14
睡眠メモ【日本の特徴】	16
付録	17

世界の人たちは どれくらい眠っているの？



質の高い睡眠は、生活のあらゆる面で数多くのメリットをもたらす

ごく普通の人も、夜にぐっすりと眠ると元気いっぱいの眠りのスーパーヒーローに変身し、職場でも、自宅でも、週末の遊びでも、その日に出会うさまざまな困難を乗り越えられるようになります。

当社が全世界で実施した調査によれば、17ヶ国の36,000人が夜にぐっすり眠ることで以下の効果が得られると回答しています。



一通りの家事をこなせる
(43%)



運動する意欲がわく
(45%)



仕事の生産性が高まる
(60%)

質の高い睡眠の大きな効果の1つが、仕事の生産性が高まることだと回答した人の割合は、60%に達しています。特に、以下の国ではその傾向が顕著でした。

タイ (88%)

ブラジル (78%)

メキシコ (77%)

中国 (64%)

このように睡眠の効果が実証されているにもかかわらず、睡眠不足は世界各地で深刻な問題となっています。10人に4人近くの人が、質の高い睡眠を取れる日が週3回に達していないのです。

では、なぜ私たちは眠れないのでしょうか。国によって、寝付きのよい人の割合に違いはあるのでしょうか。男性と女性で、眠りの質に違いはあるのでしょうか。

これ以降のページで、世界の睡眠事情と、眠りのスーパーパワーを得るための方法をご紹介します。



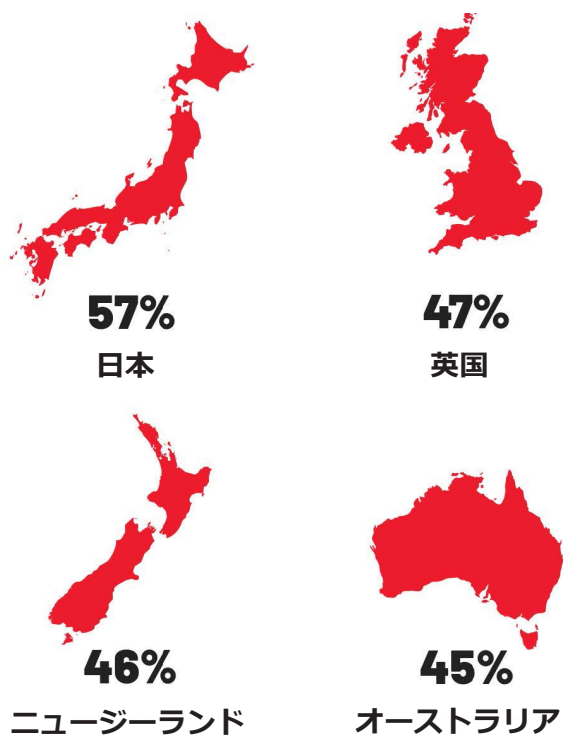
睡眠が足りないのは、 どこの国？



睡眠は、毎晩7～9時間取る*ことが推奨されていますが、さまざまな理由から睡眠が足りなくなる人は少なくありません。

世界睡眠調査の回答者の50%が、寝床に入っても長時間寝付けず、日中に倦怠感を感じたことがあると回答しています。また、長時間寝付けなかった場合、目覚めたときに元気がなく、どちらかと言えば不機嫌だと回答した人は40%、怒りっぽくなると回答した人は39%にのぼります。

今回の睡眠に関する調査で、毎晩ぐっすり眠ることが難しく、よく眠れる日が週3回以下という人が、以下の国では大きな割合を占めていることが明らかになりました。



日本では1/5を超える人が週1～2回しか十分に眠れていないと回答し、世界で最も睡眠が足りない国という残念な結果になってしまいました。

一方で、毎晩よく眠れていると回答した人が27%を占めたインドや、十分な睡眠を週7日取れていると回答した人が18%を占めたタイなど、睡眠天国と言えるような国もあります。

*US National Institutes of Sleepの調査より

睡眠メモ

睡眠は健康を支える 3大要素の1つ

健康を支える3大要素は、バランスの取れた食生活、定期的な運動、そして睡眠です。毎晩よく眠れていると回答している人は、以下のような眠りのスーパーパワーを得ています。



集中力が高まる



生産性が向上する



気分が
ポジティブになる

この3つのスーパーパワーに加えて、体調が改善することも睡眠の効果だと89%の人が回答しています。さらに、83%の人が十分な睡眠は創造的な思考につながるという見方に賛同しています。

なぜ眠れないの？



夜にしっかり眠ることのメリットが知られていても、17ヶ国中14ヶ国で、途中で目覚めることがない質の高い睡眠も、それどころか推奨される睡眠時間の確保もできていないのが実情です。

睡眠パターンが乱れていると感じている人は全世界に広がっています。目が覚めてしまう原因として、個人的な心配事と答えた人が42%、仕事関連のストレスと答えた人が27%、経済的な不安感と答えた人が25%を占めています。

不安感で眠れない人の割合は、国によって大きく異なります。

多い国	少ない国
ブラジル (60%) と 中国 (52%)	ドイツ (16%) と 韓国 (25%)

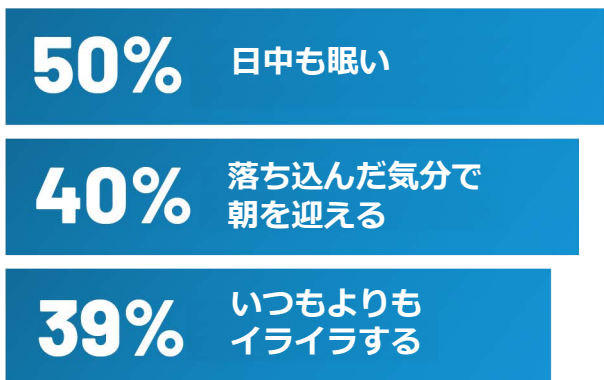
仕事関連のストレスで眠れない人については、以下のとおりです。

多い国	少ない国
中国 (43%) と インド (42%)	英国と米国 (どちらも17%)

経済的な不安感で眠れなくなる人については、以下のとおりです。

多い国	少ない国
ブラジル (39%) と 米国 (33%)	韓国 (13%) と 日本 (14%)

睡眠パターンが乱れていると回答した人は、起床時に以下の不快な症状を感じています。

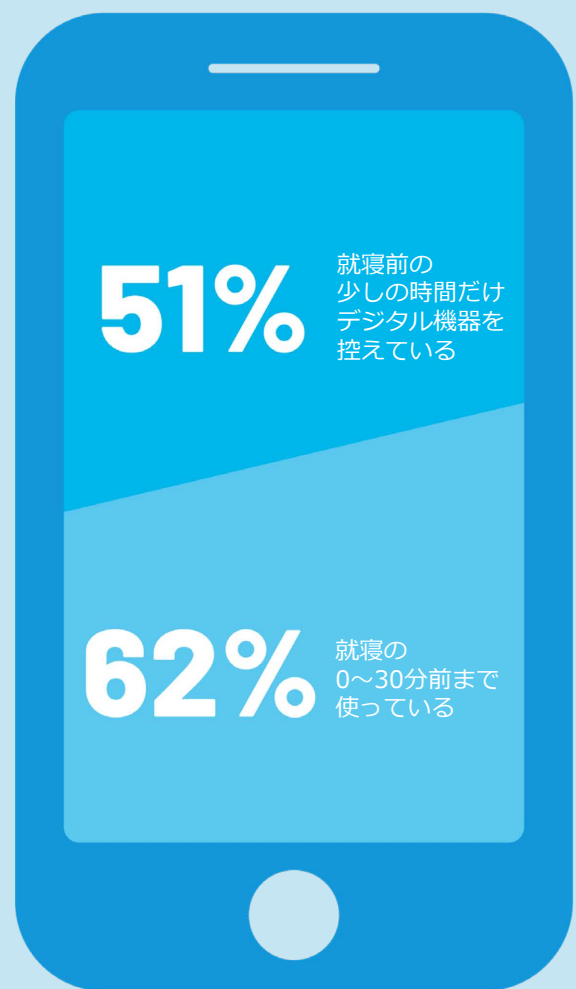


睡眠メモ

睡眠を妨げるデジタル機器

日常生活の中で、スマートフォンなどのデジタル機器を使っている時間は増え続ける一方です。夜も例外ではありません。回答者の半数以上が、いつも就寝前にデジタル機器を使っていると回答しています。

就寝前のデジタル機器の使用



「朝まで眠る」ことへの渴望

レスメド 世界睡眠調査 2024では、目を閉じるだけで眠りに落ち、そのまま朝まで眠り続けると答えた幸せな人が25%いました。

朝までぐっすり眠る人が多いのは、以下の国です。

対照的に、途中で目覚めてしまう人が多いのは、以下の国です。



42%

インド



41%

タイ



44%

英国



42%

フランス



42%

日本

この3ヶ国の回答者は、朝までぐっすり眠り続けることはめったにないと回答しています。

調査が実施された17ヶ国中14ヶ国で、回答者の14%は、ずっと昔から安定して眠れないことに悩まされ、毎晩のように苦しみ、ぐっすり眠れることを渴望しています。



女性の睡眠事情

McKinsey Health Instituteと世界経済フォーラム*がダボス会議2024で発表した研究によれば、女性の健康格差を解消することで、女性が不健康な状態で過ごす時間を約1/3に短縮できる可能性があることがわかっています。

仮にそれが実現すれば、全世界の39億人の女性の生活が一変し、1人の女性が健康に過ごせる日が毎年平均で7日間増えることになります。生涯を通算すれば、500日以上を健康で精力的に過ごせる計算になります。

もしも、眠りのスーパーパワーを解き放つことで女性がもっと健康的に生活し、充実した毎日を送れるようになったら、どうでしょうか。

レスメド 世界睡眠調査 2024に参加した18,389人の女性のうち、閉経後/閉経周辺期の女性は39%を占め、質の高い睡眠を妨げる症状を感じていると回答しています。

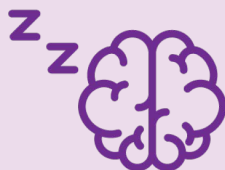
56%

夜中に目覚める、または断片的にしか眠れないと回答した人の割合。女性に限ると、アイルランドとオーストラリアで75%、ニュージーランドと英国で73%に達しています。



56%

睡眠の質が悪いと回答した人の割合。女性に限ると、台湾で67%、香港で65%、フランスで37%、日本で42%でした。



48%

就寝中の発汗、つまりホットフラッシュを感じるという回答した人の割合。オーストラリアでは68%、米国では64%、英国では63%、日本では27%、韓国とタイでは31%の女性がそのように回答しています。



またこの調査では、閉経周辺期の女性の25%が睡眠時無呼吸、つまり就寝中の呼吸を妨げる慢性的な呼吸障害であると回答しています。特に顕著なのは、インド（39%）、中国（36%）、香港（32%）の女性です。

睡眠時無呼吸については、次のページで詳しく取り上げています。

*『Closing the women's health gap: A \$1 trillion opportunity to improve lives and economies』(The McKinsey Health Institute)、<https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/closing-the-womens-health-gap-a-1-trillion-dollar-opportunity-to-improve-lives-and-economies>

睡眠時無呼吸の 知識と診断

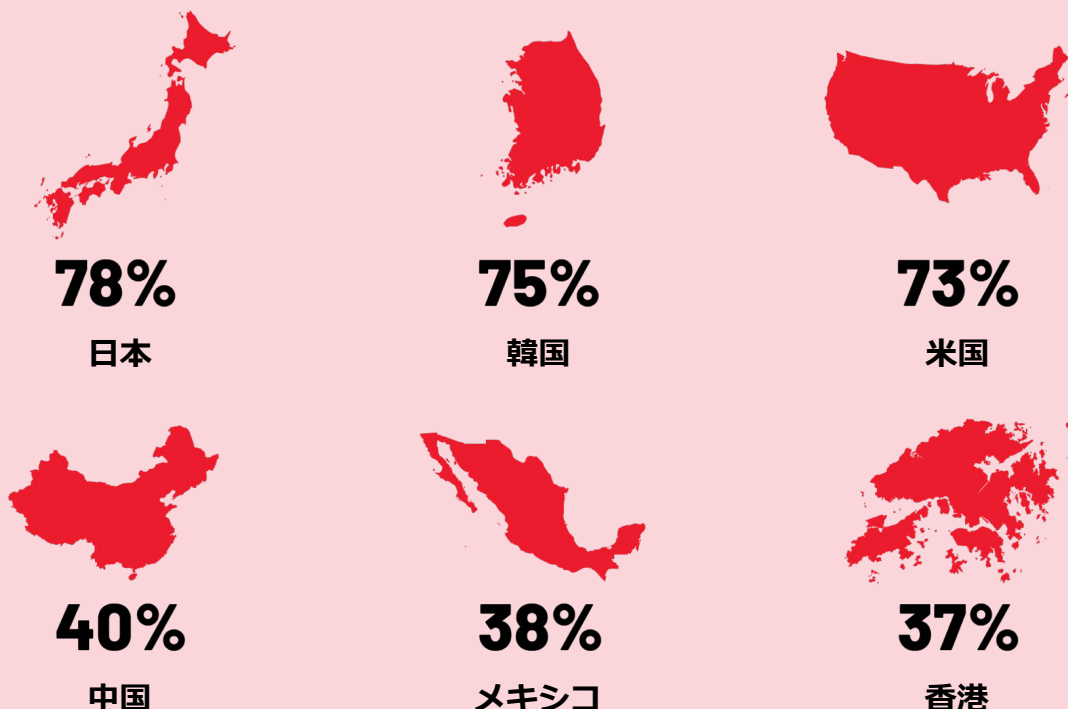
最も一般的な睡眠障害の一つである睡眠時無呼吸は、最も診断を受けていない人が多い病気でもあることをご存じでしょうか？

睡眠時無呼吸症候群は、3人に1人が罹患していると言われていますが、実にその80%が診断を受けていません*。

閉塞性睡眠時無呼吸を患っている人の数は、全世界で9億3,600万人に達すると推定されています**。これは慢性的な病気で、睡眠中に喉の筋肉が弛緩し、空気の流れが妨げられます。その結果、体が無意識に目覚めて呼吸しようとするため、多くの人々が夜中の睡眠を妨げられることになります。

レスメド 世界睡眠調査 2024の17の対象国全体で、57%の回答者が睡眠時無呼吸症候群を知っていましたが、知っている人の割合は国によって差がありました。

睡眠時無呼吸症候群を知っている人の国別割合



当調査では、回答者の約1/4が睡眠時無呼吸の診断を受けています。つまり、3/4近くの方は睡眠時無呼吸の診断を受けていないのです。



睡眠時無呼吸と診断された人
(26%)



睡眠時無呼吸と診断されていない人 (74%)

睡眠時無呼吸の診断を受けた人の割合が多い国

46%
インド

36%
中国

31%
香港

27%
ブラジル

27%
台湾

いびきは睡眠時無呼吸にともなう最も多い症状ですが、睡眠時無呼吸によって引き起こされる諸症状の知識と、睡眠時無呼吸そのものについての知識がどちらもある人の割合はわずか54%でした。

睡眠時無呼吸を知っている人の割合は、国によって大きな差がありました。

知っている人が多い国	知っている人が少ない国
69% インド	41% 日本
66% タイ	41% 英国
60% 米国	44% ドイツ

睡眠メモ

女性の軽度閉塞性睡眠時無呼吸に関する全世界での調査

APSS (Associated Professional Sleep Societies) が主催した国際会議「Sleep 2023」で発表された研究によれば、全世界の30~70歳の女性のうち2億200万人 (13.4%) 以上が軽度の閉塞性睡眠時無呼吸であると推定されています。

女性は男性よりも多様な症状を示す場合が多く (倦怠感、不眠、不安、憂鬱など)、全体として睡眠時無呼吸の症状は男性よりも軽くなります***。

*Young T、他。「Sleep 1997」

**Benjafield AV、他。「Lancet Resp Med 2019」

***5 Wimms, A.、他。「Sleep 2023」

ぐっすり眠るための 試行錯誤

睡眠を改善するために労を惜まず、さまざまな試行錯誤を重ねる人が世界中で増えています。ぐっすり眠ることを目的に、わざわざ海外旅行に出かける人も少なくないのです。

睡眠ツーリズムは成長産業です。安眠のために休暇を取って旅行に出かけたことがある人は本調査回答者の19%を占め、その種の旅行を考えたことがある人はさらに8%いました。

睡眠を改善したいという欲求は、睡眠を記録するツールの利用にもつながります。36%の人が、睡眠状況を記録するアプリや機器を使用したことがあると回答しました。

そのうち約1/3が睡眠状況を「毎晩（36%）」または「ほぼ毎晩（31%）」記録していて、睡眠の質を高めることへの熱心さを表しています。

睡眠状況を記録している人の国別割合

割合が高い	割合が低い
インド（68%）	日本（9%）
タイ（68%）	フランス（19%）
中国（52%）	英国（20%）
	米国（21%）

オンラインメディアへの信頼度が高いのは香港（65%）、中国（64%）、シンガポール（59%）、逆に信頼度が低いのはフランス（21%）、日本（29%）、ブラジル（30%）、ドイツ（30%）でした。ソーシャルメディアへの信頼度は、世界全体としては高くありません。特に低いのは、フランスです。当社がフランスで行った調査では、ソーシャルメディアを情報源として信頼していると回答したのはわずか6%でした。また、ドイツ（7%）や英国（8%）も同様です。一方、ソーシャルメディアへの信頼感が最も高かったのは中国です（回答者の35%を占めました）。

このような睡眠記録機器を利用している人の多くが、睡眠の質を高めるために、就寝前の習慣に以下のような変化を加えています。



就寝時の服装



瞑想や呼吸法を取り入れる



就寝前に
カフェインをやめる

憂慮すべきことですが、安眠のために労を惜しまない回答者の多くが、医療従事者を頼ろうとしません。

睡眠障害に関して活用されている情報源のトップ2は医師（75%）とオンラインでの情報収集（46%）ですが、眠れない症状を経験したときには「ほとんどの場合（29%）」または「多くの場合（40%）」自分で情報を探すと回答しています。

希望が見えるのは、回答者の38%が眠れない悩みを医療従事者に相談した経験があることです。そのような人は3つのグループに分けられます。

10%

検査を受け、
睡眠障害と診断された

10%

検査を受けたが、
まだ診断を受けていない

18%

検査を受けていない

検査を受けて睡眠障害と診断された人は、全体サンプルのわずか7%でしたが、医師の推奨する治療を開始した人（または開始予定の人）はさらにその半数にとどまっています。

医師のアドバイスに従っていない人のうち、推奨された治療を開始したものの途中でやめた人が約1/4（22%）を占め、自分なりの方法で不眠と戦うことにした人も12%います。

注目すべき点は、医師の指導を受けた人の59%が自分に睡眠の問題があることを自覚したということです。同じ寝室で眠るパートナー（長期間いびきの被害を受けていることも多い）や家族、友人からの応援も重要です。13%の回答者が、不眠の問題を相談するよう励ましてくれたのは家族だったと答えました。一方で、医師の勧めで家族と不眠について話し合い、協力してもらった人も1/5強を占めています（21%）。

睡眠メモ

昔ながらのリラックス習慣は
廃れつつあります。

昔ながらの就寝前のリラックス習慣は行なわれなくなってきています。当社の調査では、次のような結果になりました。

22% 入浴する

18% 家族やペットと
ともにくつろぐ

7% 習慣的な
セルフケア
を行う

6% 日記を書く

睡眠薬や睡眠改善薬を日常的に使用している人は、わずか10%でした。

睡眠メモ【日本の特徴】

日本の回答は、下記を含む幾つかの項目でワーストを記録しており、睡眠満足度が低いと言えます。

「1週間で、満足できる睡眠をとれない日数」に対し、日本人の平均回答は**3-4日**と、17か国中ワースト

また就寝したら、予定していた起床時まで**中途覚醒せずに眠れるか**という質問で「はい」と回答した日本人は**42%**と、17か国中ワースト



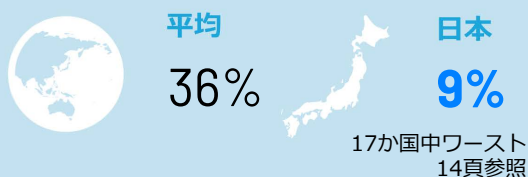
7頁、および10頁参照

睡眠のトラッキング（検査含む）や医師への相談などのアクションはあまり取られていない状況がうかがえます。

睡眠課題について**医師に相談**したことがあると回答した方：



ウェアラブル端末なども含めて、**睡眠をトラッキング**していると回答した方：

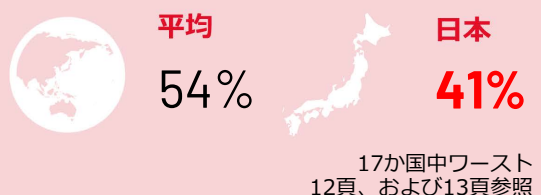


睡眠時無呼吸という言葉の認知度は高い日本ですが、具体的な症状に対する認知度は17か国中ワーストとなっており、疾患に対する知識に偏りがある可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群の認知度：



いびきを始めとする**症状の認知度**：



全般的に、日本人更年期女性の回答者は他の16ヶ国と比較して睡眠課題を感じる割合が低く、睡眠時無呼吸においても全体では25%、日本では1%と大きな差が見られます。



11頁参照

付録

本調査報告書について

レスメドが2024年に実施した睡眠に関する調査「The Global Sleep Crisis 世界睡眠調査」は、全世界*の最新の睡眠事情について、包括的かつ幅広く現状を調べることを目的としています。この調査を実施するのは4年目となりますが、2024年度の調査は最も大規模で野心的なものとなりました。

この調査では、17ヶ国を対象に国別の代表サンプルを抽出し、合計36,000人から回答を得ました。調査の結果明らかになったのは、世界の人々がどれだけ睡眠を取れているか（あるいは取れていないか）です。そして、どれだけ睡眠を取れているかの判断にあたっては、睡眠の質と量に加え、それぞれに対する満足度も考慮して、回答者の睡眠を妨げている原因、そして「良い睡眠」と「悪い睡眠」がもたらす影響について調査しました。

本報告書では、一般の方々の就寝前の行動（特にデジタル機器を使用した行動）と、睡眠記録機器の影響に注目しています。また、睡眠を改善する方法を知りたい人が頼る情報源を調査し、その結果を紹介しています。さらに、朝までぐっすり眠れない主な原因や、睡眠時無呼吸について詳しく解説しています。

この調査の結果は、2024年3月の世界睡眠デーに合わせて発表されました。この報告書は大きなキャンペーンを構成する重要な要素の1つで、調査データに基づき、質の低い睡眠がもたらす見えない損失を明らかにすることを目的としています。

一方で、質の高い睡眠がもたらす体や心の健康、感情の安定化についても、詳しく紹介しています。健康的で充実した生活を支える大黒柱として睡眠を大事にすることは、仕事でも、家庭でも、余暇でも、ポジティブな効果をもたらします。

レスメドのキャンペーンは、世界中の人々が眠りのスーパーパワーを再認識し、その可能性を引き出せるようにすることを目的としています。





サンプルの属性について： 性別、国籍、年齢別のグループ

2024年度の調査は、かつてない規模になりました。調査対象の国の数、回答者の数、質問の数は過去最大です。

17ヶ国を対象に国別の代表サンプルを抽出し、合計36,000人を対象に調査を実施しました。サンプルの性自認の割合は、男性が51%、女性が48%、それ以外が1%未満でした。調査期間は2023年12月11日～2024年1月2日です。

サンプル全体の平均年齢は44歳を少し下回っています。国ごとに、年齢グループの代表サンプルに対して調査が行なわれました。米国のサンプルは、全体の平均よりもやや年齢が高めです（平均48歳、65歳以上が23%、18～24歳がわずか11%）。日本も同様の傾向です（平均50歳、65歳以上が27%、18～24歳がわずか8%）。一方で、インドのサンプルはやや年齢が低めです（平均37歳、18～24歳が22%、65歳以上がわずか5%）。

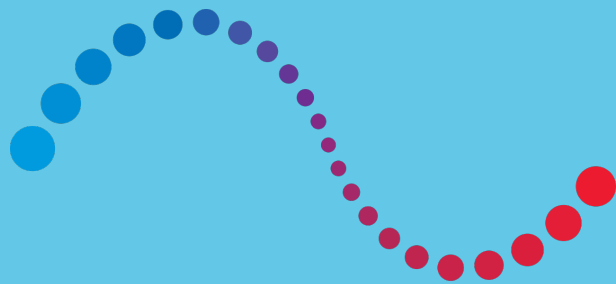
しかし全体としては、それぞれの国のサンプルはその国を代表するものとして信頼でき、

それぞれの年齢グループのバランスも取れていると考えられます。例外となる可能性があるのはインドと中国です。両国では、それぞれ5,000人という大規模なサンプルが得られています。これは、オンラインアンケートにアクセスできる集団の代表サンプルとしては問題ないと思われませんが、国全体を代表するサンプルであるとは言い切れません。

このような疑念が生じるのは、両国のサンプルでは睡眠時無呼吸だと回答した人の割合が比較的高かったからです。インドではサンプルの46%、中国では36%が、正式に診断を受けたと回答しました。このように高い割合になっている理由は、都市部に暮らしデジタル機器を利用する中流階級の人々が調査に参加しやすかったためと考えられます。そのため、地方に暮らしデジタル機器を利用していない、労働者階級の人々が代表サンプルの中にあまりいない可能性があります。

睡眠時無呼吸で悩んでいる方、眠りのスーパーパワーを活用できているか知りたい方は、ぜひ睡眠セルフチェックをご利用ください。

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



ResMed

<https://sleepspot.resmed.jp/sleeppowers>