

# 目覚める、 最高のジブン。

レスメド睡眠調査2022



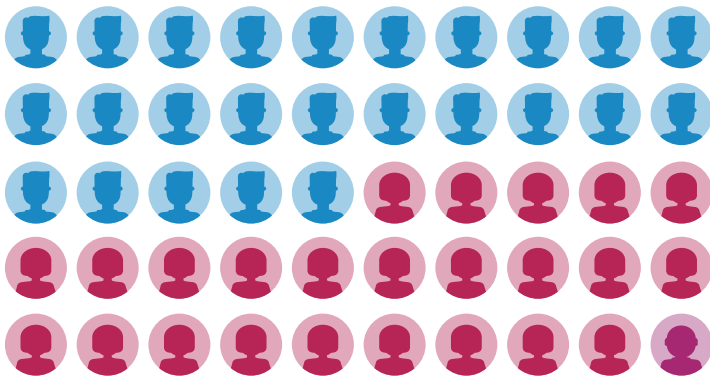
ResMed.jp

# 日本、中国、韓国 インド、ブラジル、メキシコ

睡眠について、  
聞いてみました。



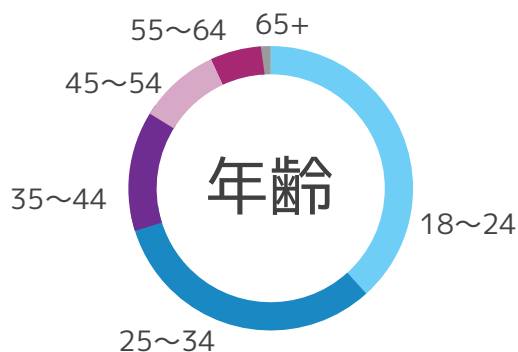
2022年のワールド・スリープ・デーは3月18日です。  
睡眠の大切さや問題に目を向け、睡眠についての意識を高める日として、2008年の制定以来、少しずつ認知されるようになりました。今年3月は、新型コロナウイルスの流行が始まってから早2年。コロナ渦で始まった、新しい生活スタイルは定着してきているように見えますが、実際のところはどうか。



計17,040人

**51%** 男性 **48%** 女性 **1%** その他

レスメドでは今回、ワールド・スリープ・デーに合わせ睡眠に関する調査を実施しました。アジアと南米の6ヶ国、成人17,000人に行った調査の中から、日本の18歳から65歳の成人、約2000人に関する結果を一緒に見ていきましょう。



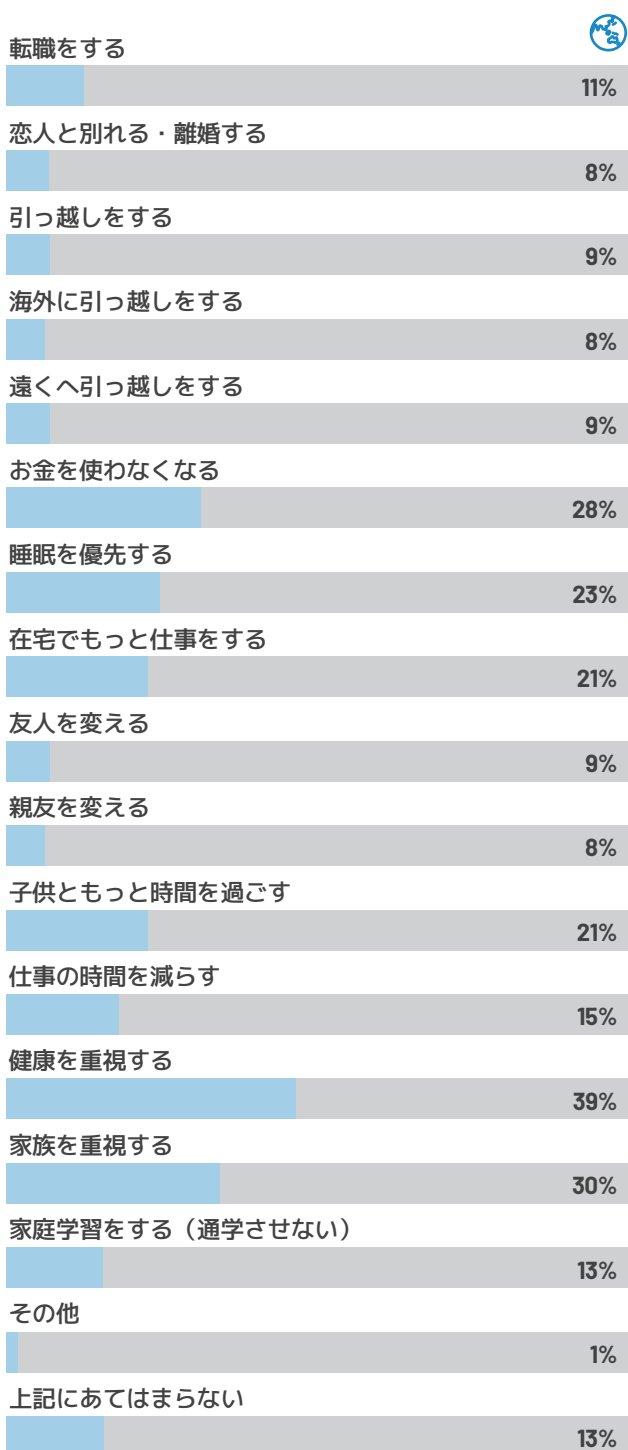


# 新型コロナウイルスの影響

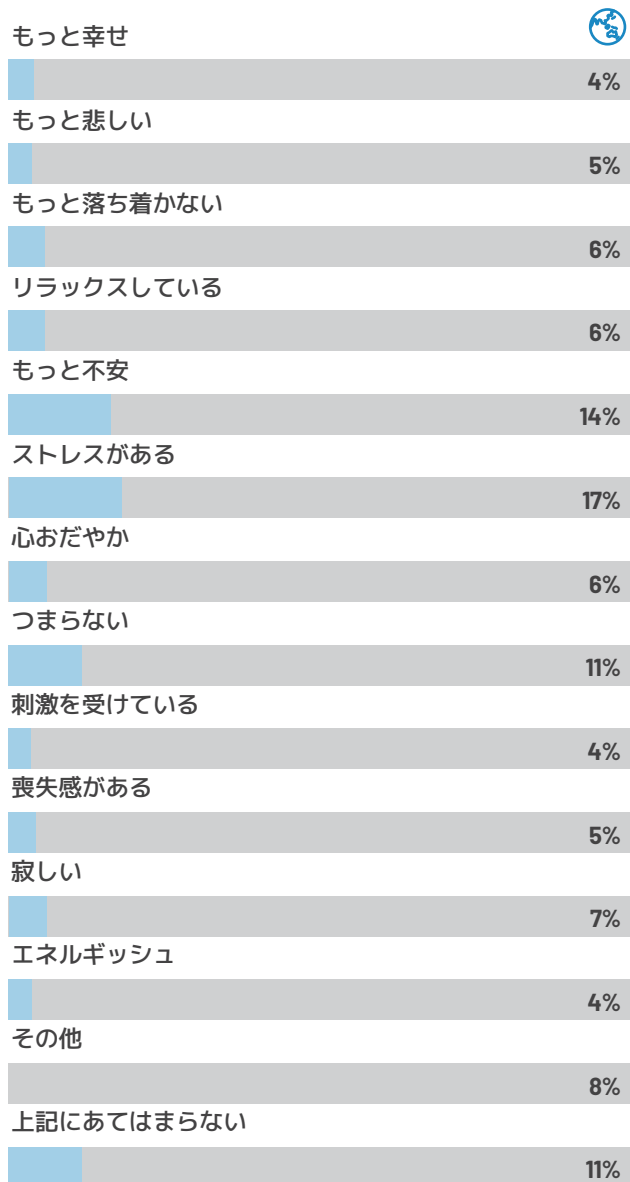
新型コロナウイルスの影響で人々の暮らしや働き方に変化が起きました。コロナ渦が始まってから2年以上経った今も、多くの人々が何らかの「心配」や「ストレス」を抱え、生活や睡眠習慣に悪影響を受けているようです。

## コロナ禍で生活はどう変わった？

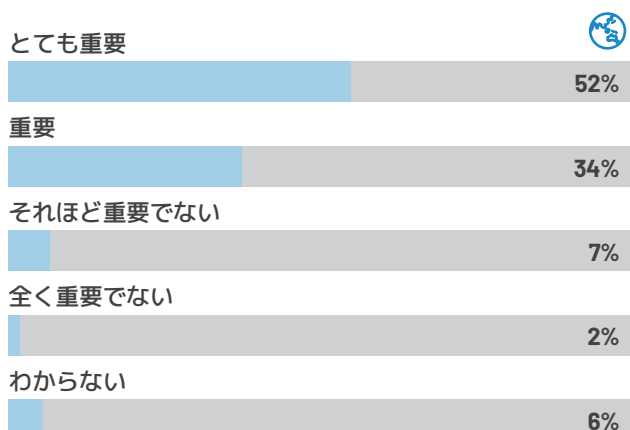
考えていること



感じていること



良い睡眠は免疫をつけるために重要だと思いますか？



## 睡眠の満足度

最高の1日を始めるために、目覚めたときの気分は重要です。朝の気分がその日の行動やパフォーマンスを決めるからです。

今回の調査では、眠りの質、量ともに「満足していない」との回答が半数以上となり、少し残念な結果となりました。

### 眠りの質

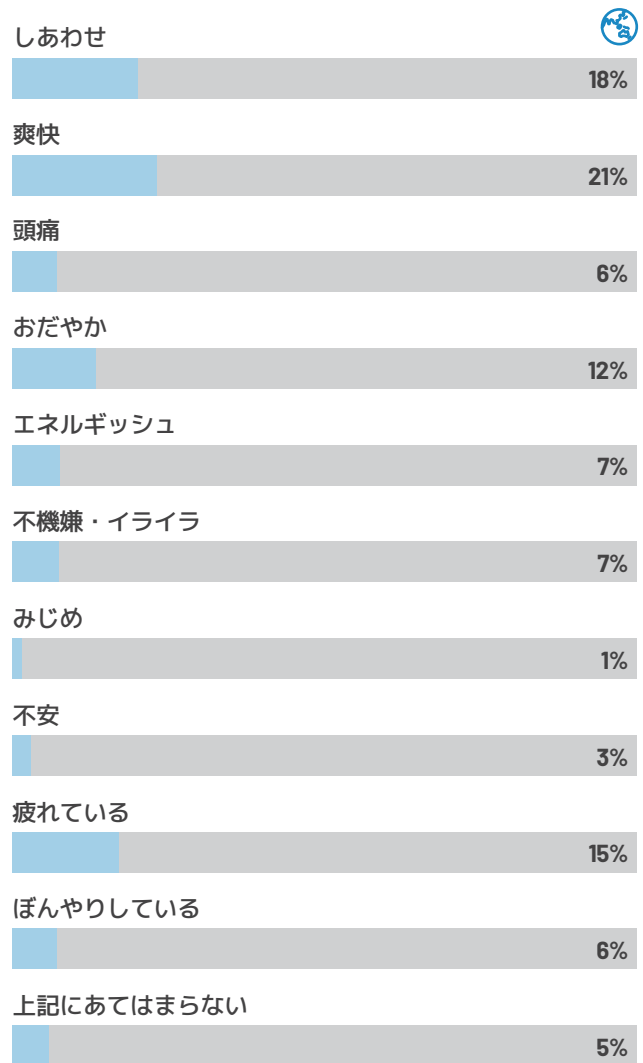


### 眠りの量



いい気分で朝を迎えると、前向きな気持ちになり、エネルギーが湧き、充実した1日を過ごすことができます。質のよい睡眠を十分な時間とれるよう、1日の活動やスケジュールをぜひ、見直してみてください。

## 目覚めの気分は？

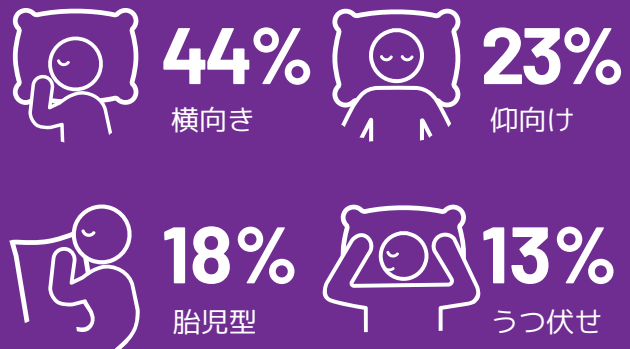


## あなたはどのスタイル？

皆さんはどんな姿勢で寝ていますか。

あまり意識されていないかもしれませんが、寝る姿勢は睡眠の質にも大きく影響します。「寝付きが悪い」「疲れがとれない」「夜中に目が覚める」などのお悩みがある人は、寝る姿勢を見直してみてください。

今より眠れるようになれば、もっとよい目覚めにつながります。



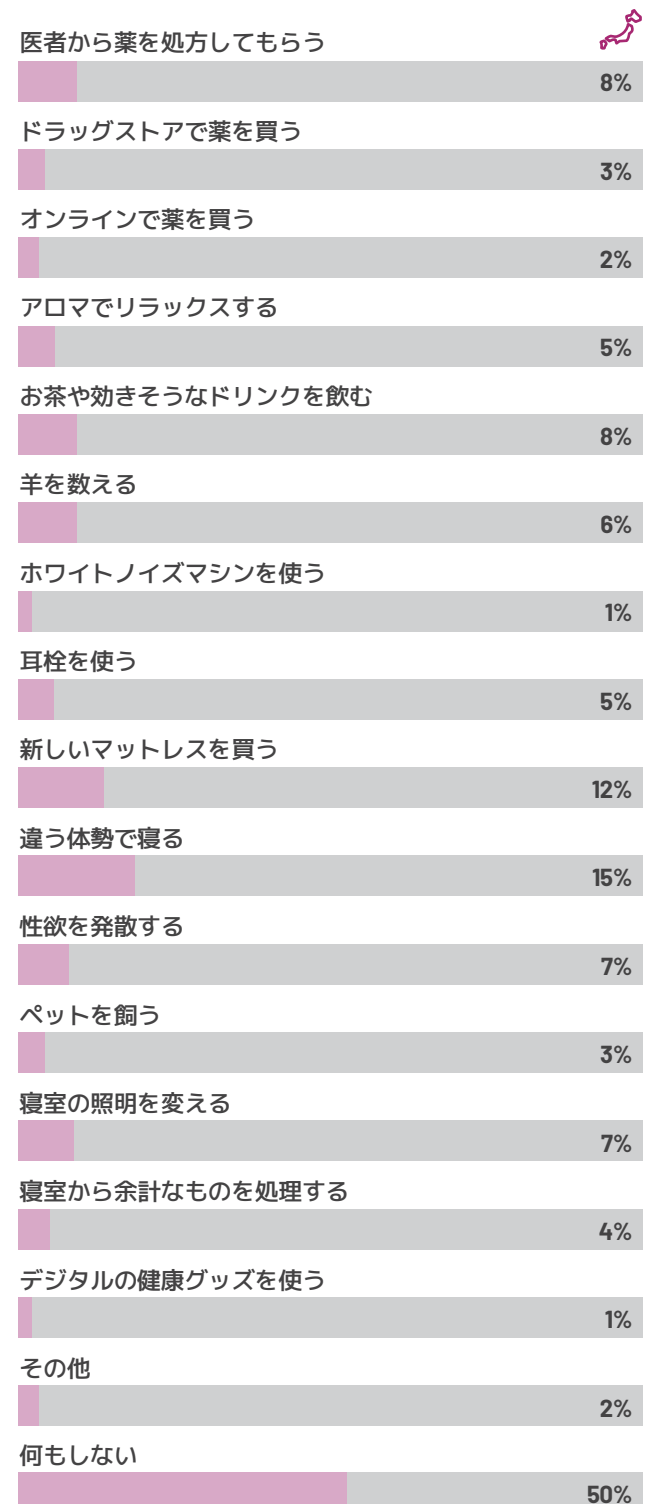
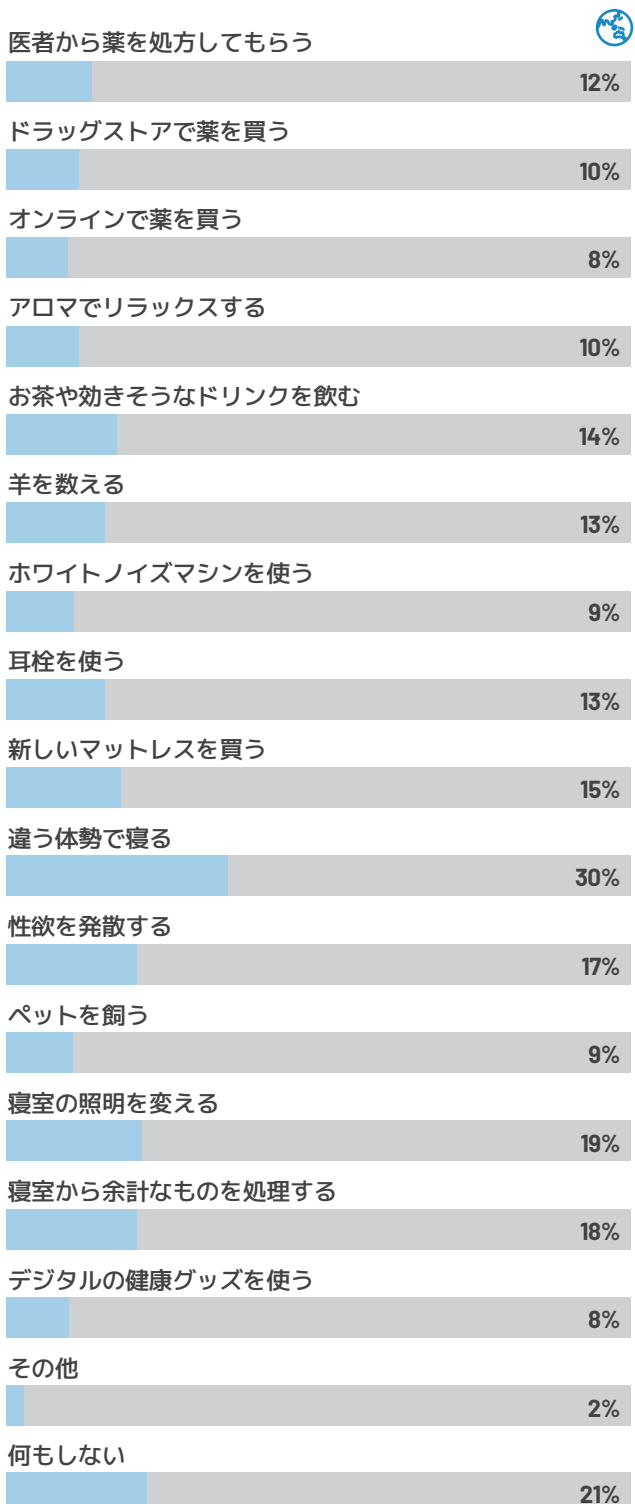
「最高のジブン」はよい目覚めから。

## 睡眠を良くするために何かしましたか？

「よい睡眠は免疫力を上げるために重要」とほとんどの人が答え、睡眠と免疫の関係性について認識している人がとても多い印象ですが、睡眠の質、量ともに満足していない人は半数近くになります。

新型コロナウイルスの流行が続く中で、今まで以上に、免疫力を上げることは大切になっていますが、知識のみで実際の生活にはあまり反映されていないようです。

左の回答は6ヶ国の合計、右側は日本人のみの回答を表しています。他国では「薬をのむ」人が20%と少し多く、文化や規制の違いが感じられます。また全体と日本を比較すると、日本の「何もしない」という消極的な回答の多さが気になります。睡眠をよくするために何かする、というのはまだあまり意識されていないか、何をすればよくなるかわからない、いうところでしょうか。

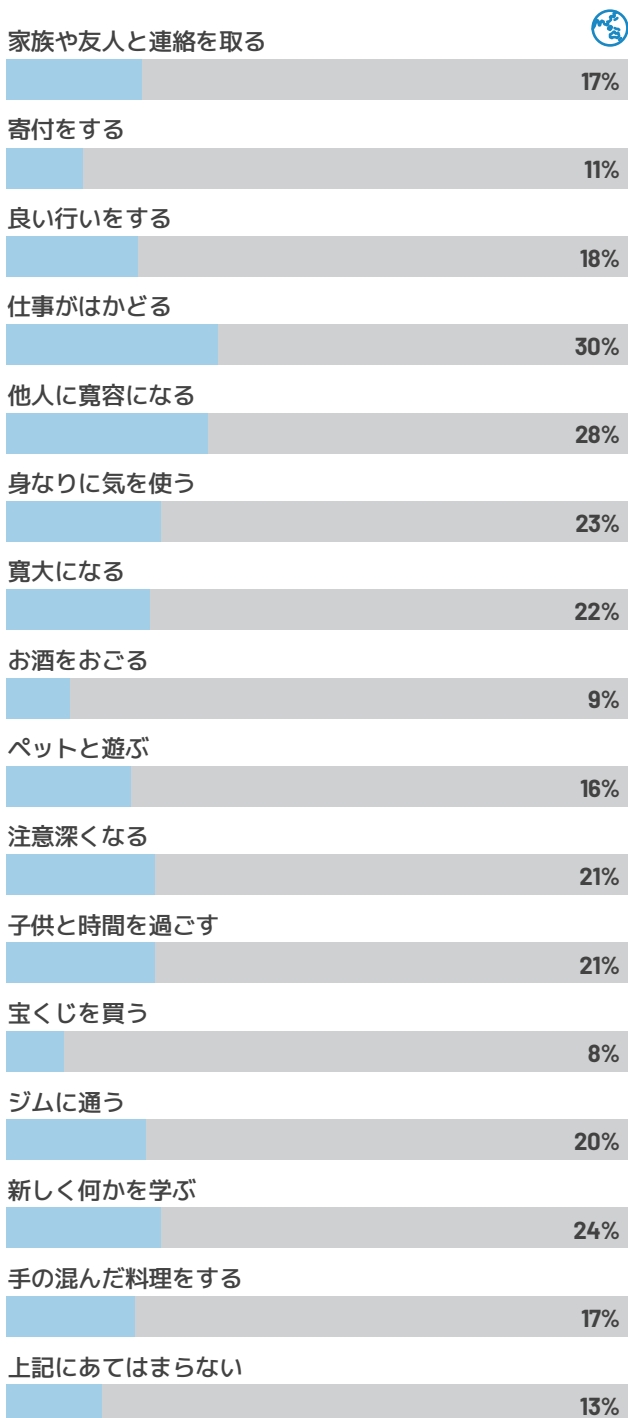


## 睡眠の質の影響

### ぐっすり眠れたなら？

もっとゴキゲンになって、もっとよい人になって、  
もっと生産的になって、もっといい人生になって、  
それでもっとゴキゲンになって・・・。

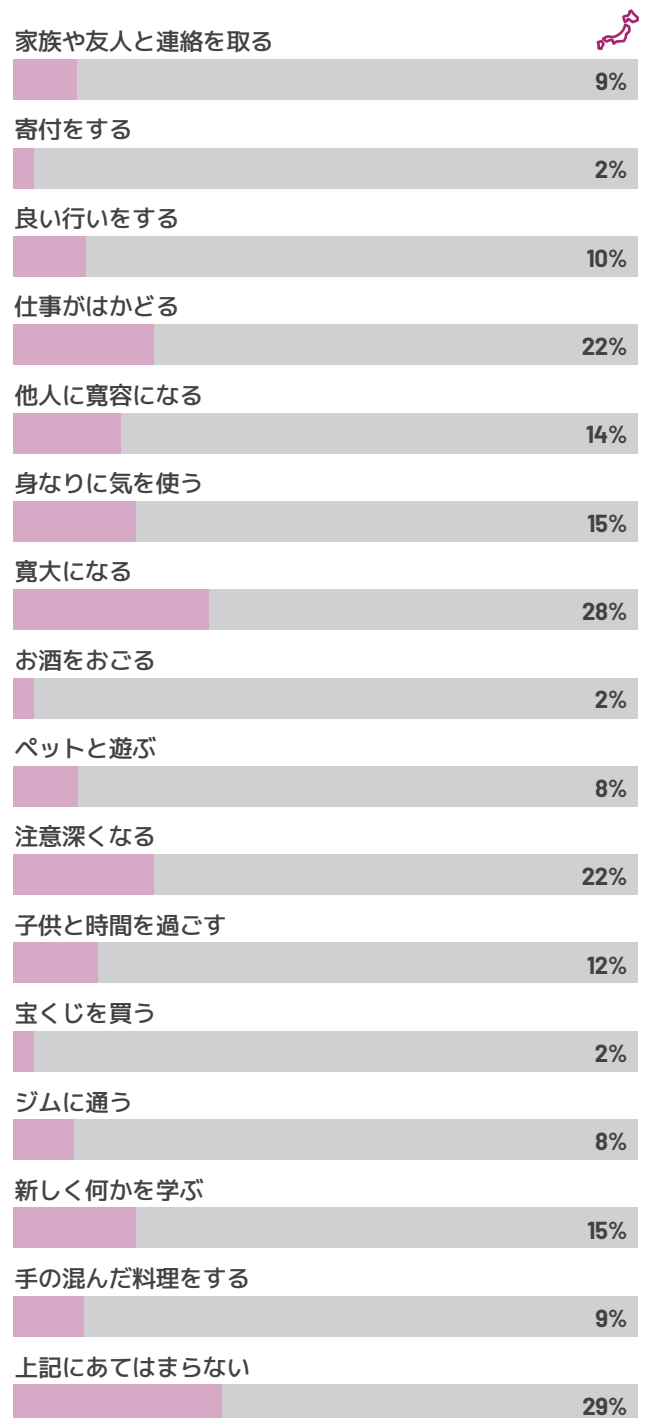
好循環が始まります。



良い睡眠は、大切な人との関係を良くする。

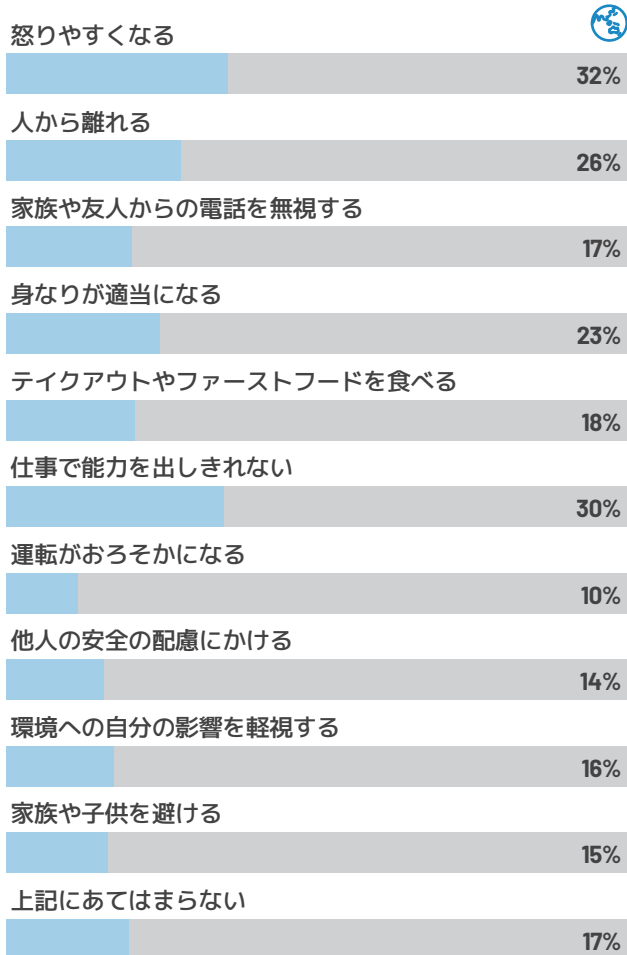
良い睡眠は、ブロックを外す。  
「挑戦したいジブン」が出てくる。

**80%** よい睡眠を取ると好循環が止まらない



## 逆に寝不足だったら？

イライラして、孤立して、不健康になって、もっと眠れなくなります。



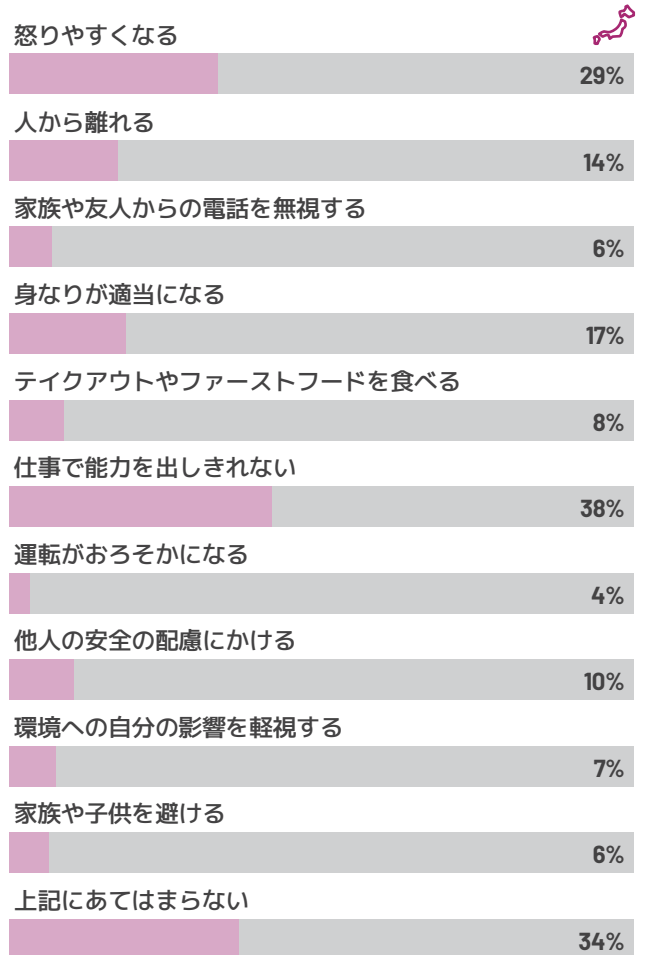
83%

悪影響 (6カ国)

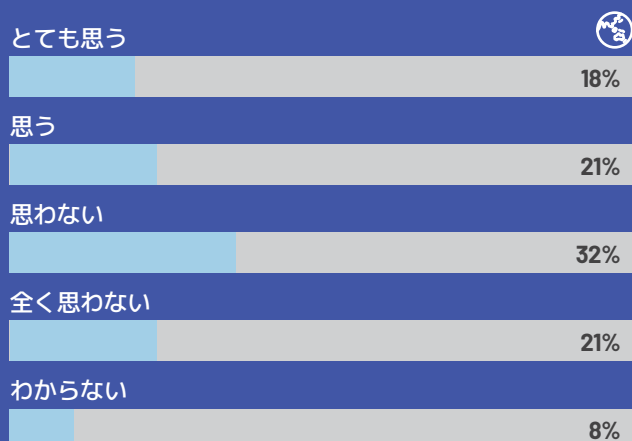


66%

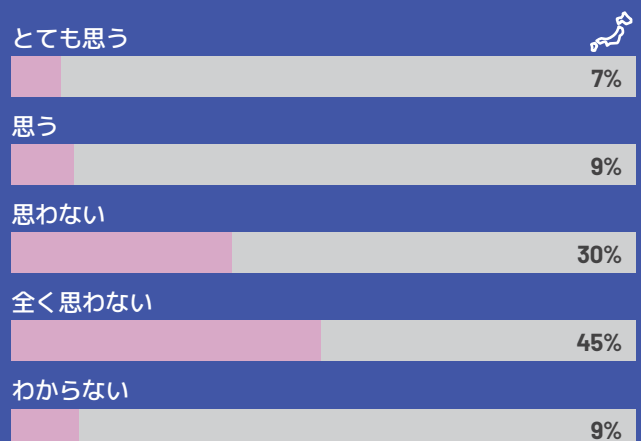
悪影響 (日本)



## いびきってよいもの？



イライラして、孤立して、不健康になって、もっと眠れなくなります。







## 寝ている間に . . .

わたしたちの睡眠中、体には何が起きているのでしょうか。自覚することはほとんどないですが、家族や隣で寝ているパートナーに「いびき」や「寝言」「歯ぎしり」を指摘されたことがある人も少なくないでしょう。実際に、これらの回答が上位を占めていますね。そしてこのような表面的なことだけでなく、それ以外にも睡眠中の体内では、さまざまなことが起きています。

例えば、

- ・ 記憶や情報の整理、定着
- ・ 疲労回復、ダメージ修復
- ・ 免疫力の向上
- ・ 自律神経のバランス
- ・ 食欲のコントロール、代謝促進

などです。これを見ると、ぐっすり眠ることの重要性が実感できますね。日中のパフォーマンス向上が期待できるだけでなく、見た目にも影響大です。さあ、今夜からたっぷり眠りましょう！



いびきをかく



寝ながら歩く



寝言をいう



ピクッと動く



歌う・音を出す



歯ぎしりをする



笑う



食べる



夢の中のように動く



突然起きて座る・立つ



落ちるような感覚



悪夢を見る



おならをして起きる



多汗をかく



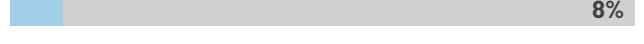
おもらしをする



息苦しい・呼吸が止まる



金縛り



叫ぶ・泣く



よだれを垂らす



眠れない



咳をする



頭痛で起きる



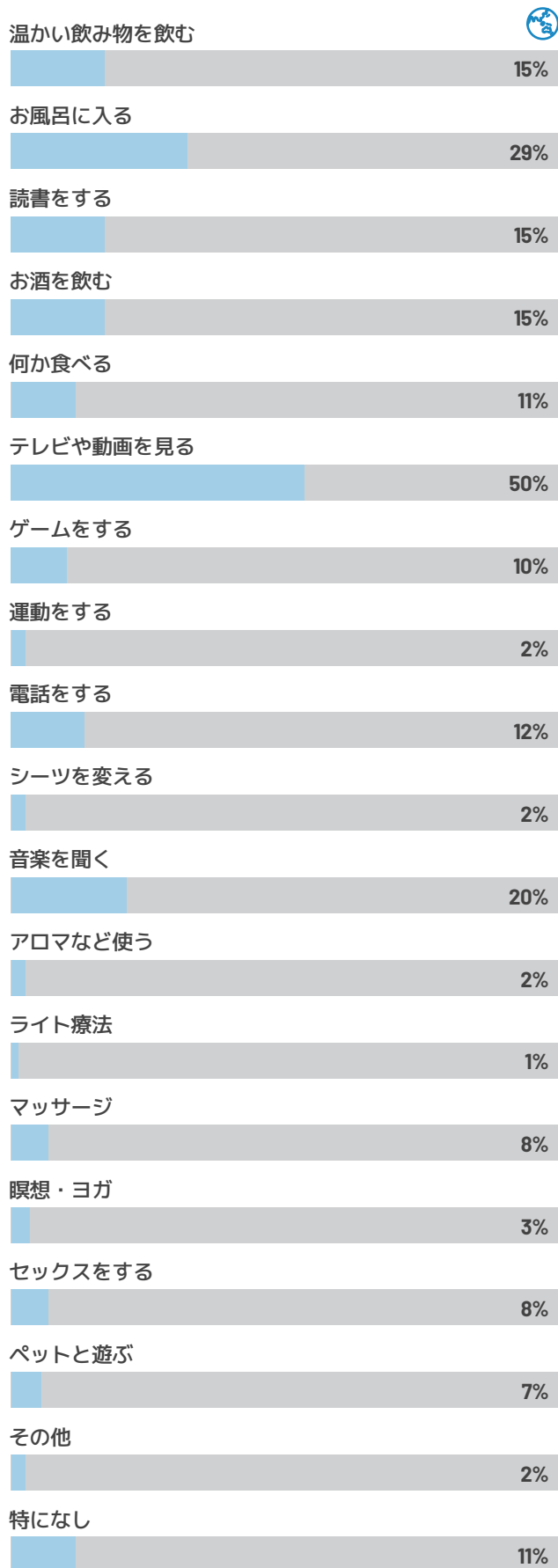
その他



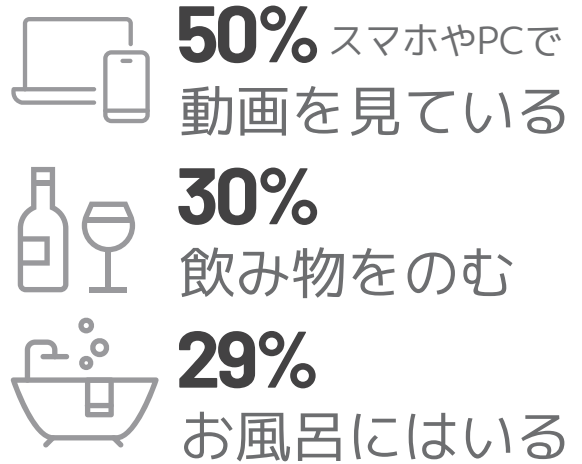
特になし



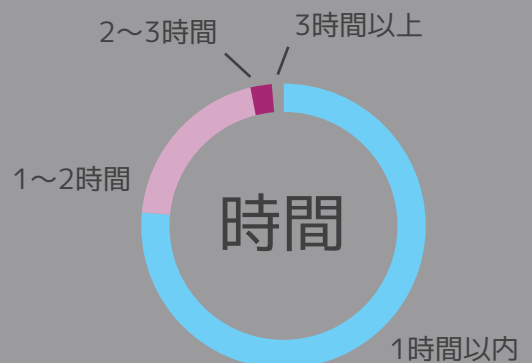
# 寝る前の習慣



一番多かったのは「スマホやPCでの動画視聴」で、ちょうど半数という結果になりました。動画を観ていると時間はあっという間ですね。また、寝る前のブルーライトは睡眠の質を下げる、といわれていますが、睡眠の質や量に満足でない人が多いのもやはりこれが原因かもしれません。その他では「温かいもの」や「お酒」などの「飲み物」でリラックスしている人も多く、寝付きの良さに現れているようです。

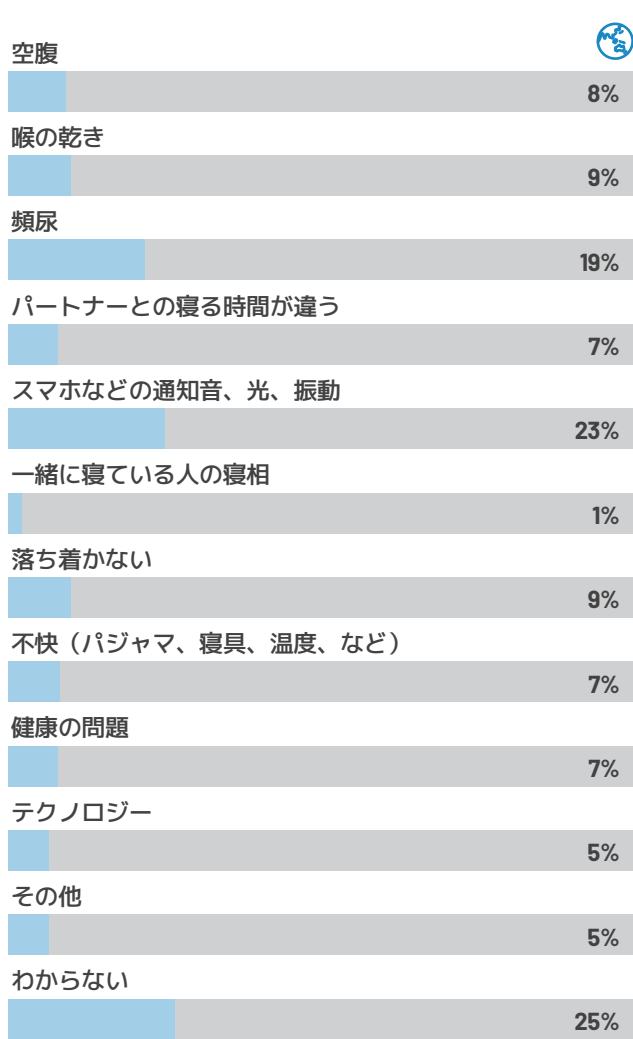
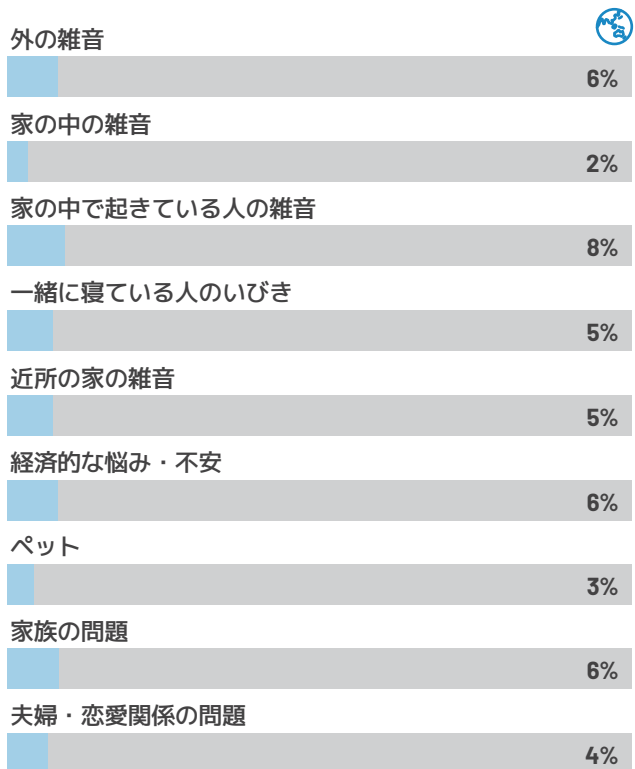


ベッドにはいってから眠りにつくまでどれくらい？



# 夜、眠れなくなりそうな理由は？

様々な回答の中で「スマホなどの通知音・光・振動」がもっとも高く、「テクノロジーの使用」と合わせ、3割近い人の睡眠に影響を与えているようです。質のよい睡眠のために、デジタル・テクノロジーの使い方には注意が必要です。



## テクノロジー

今やテクノロジーと生活は切っても切り離せず、起きてから寝るまでスマホやPC、タブレットの画面を見続けている人がほとんど、と言っても過言ではないでしょう。

実際、「寝る前の習慣」では「スマホやPCでの動画視聴」が半数を占めており、翌朝の目覚めや熟睡度などの睡眠習慣に少なからず影響していると言えます。

そんなテクノロジーの使用ですが、うまく使えば睡眠習慣の改善にも役に立ちます。「睡眠アプリ」やスマートウォッチの「睡眠トラッカー」などで睡眠時間やいびき、睡眠リズムなどを計測し、自分の睡眠状態を確認、改善することができます。



12%

スマートウォッチで睡眠のトラッキングをしている

睡眠のパターンがいつも同じか確認したい



31%

深い眠りに毎晩ついているか確認したい

49%

なぜ起きた時にいつも疲れているか知りたい

32%

なぜ夜中の同時刻に目が覚めるのか知りたい

24%

睡眠のパターンが人と同じか知りたい

19%

健康的な睡眠をしているか知りたい

34%

その他の理由

2%

特になし

3%