

# How the world sleeps



米国

17%の方が医師処方  
の睡眠薬を  
17%の方が市販の睡眠補助薬  
を服用しています。



英国

同床者のいびきなどの  
睡眠問題によりもっとも睡眠を  
妨げられている国です。

22%



オランダ

夕食から睡眠までの時間が  
もっとも長い国です。  
82%の方が夕食後3時間  
以上時間を空けて就寝します。



ドイツ

睡眠がテレビや携帯電話などの  
テクノロジーにもっとも  
妨害されていない国です。

9%



フランス

寝室サイズがもっとも大きな国です。  
36%の方が寝室のサイズは  
"大きい"と答えています。



韓国

30%の方が床の上で寝ています。  
70%の方がやや、もしくは  
とてもストレスを感じており、  
もっともストレスを抱えている国です。



中国

もっとも昼寝をする国です。  
14%の人々が週に5回以上  
昼寝をします。  
もっとも労働時間の長い国です。  
週あたり平均40.1時間



日本

もっとも夜更かしな国です。  
平日は16%の人々が、  
休日は25%の人々が、  
深夜1時以降に就寝します。



## 世界10カ国、 約8,000名

の人々が世界規模の睡眠に関する調査に参加し、  
国によって睡眠に違いがあることがわかりました。



ブラジル

夕食から睡眠までの時間が  
もっとも短い国です。  
40%の方が  
夕食後2時間以内に就寝します。



どの地域にお住まいの方であっても、閉塞性睡眠時無呼吸をはじめとする  
睡眠障害に対するご自身のリスクを理解することは大変重要なことです。

## OSA潜在患者1億人

世界中で、1億人の人々が閉塞性睡眠時無呼吸を抱えていると  
推測されますが、その80%が診断を受けていません。



オーストラリア

もっとも早起きな国です。  
平日は12%の人々が、  
休日は7%の人々が、  
午前5時前に起床します。

