

How the world sleeps

世界10カ国、計7,817人の調査結果からみる世界の睡眠事情

22%

の方は、週に5~7日も
予定より早く目が覚めて
しまいます。

57%

の方は、睡眠をより
良いものにできる
かもしれないと
考えています。

17%

の方しか日常的
に一晩中眠れて
いません。

67%の方は枕元に携帯電話を
置いて寝ています。

21%

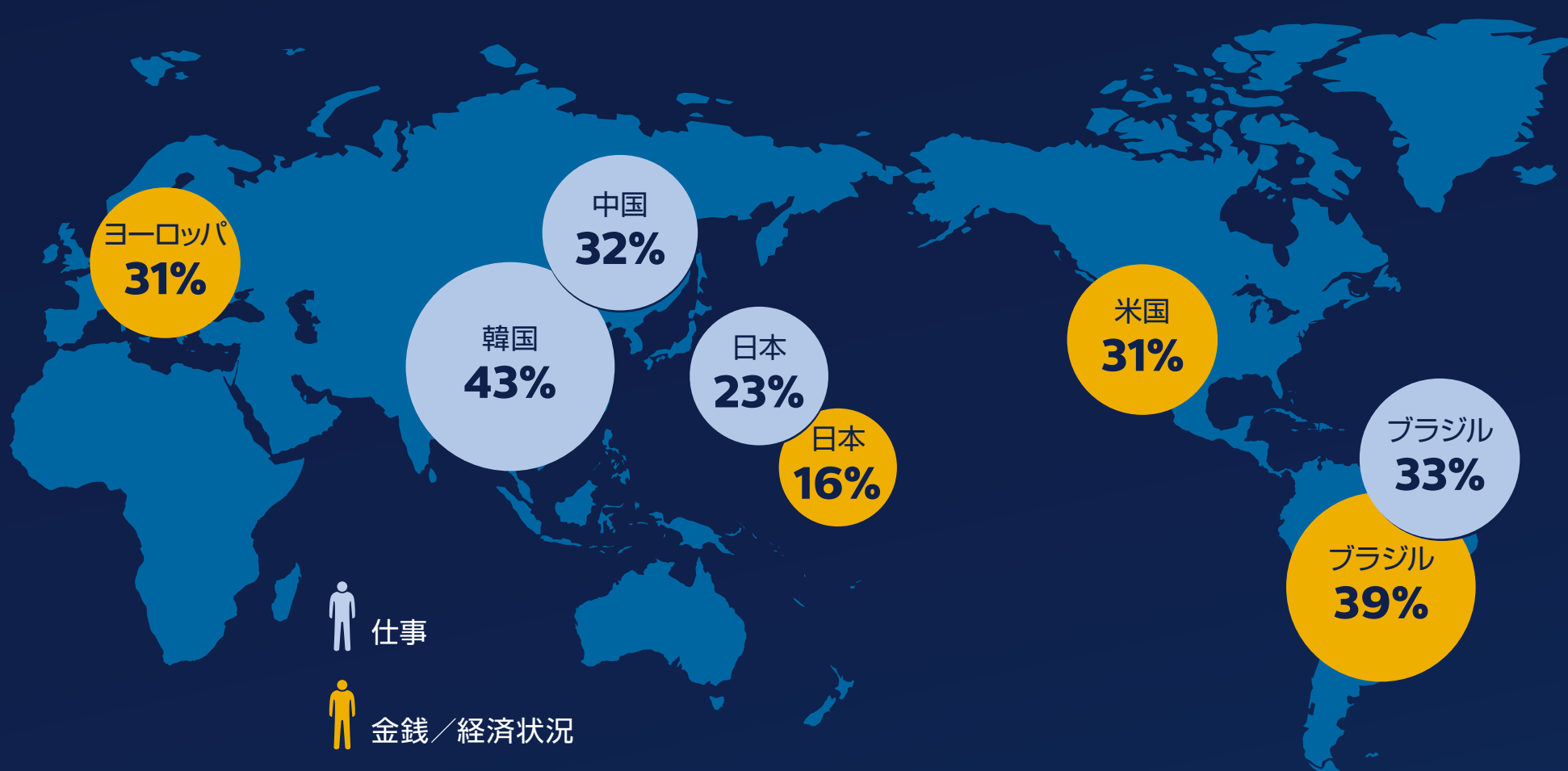
の方しか、携帯などのテクノロジーが
睡眠を妨げる要因であると考えていません。

睡眠を妨げる要因は？

睡眠を妨げる13項目の要因リストのうち、
多く選ばれた回答は

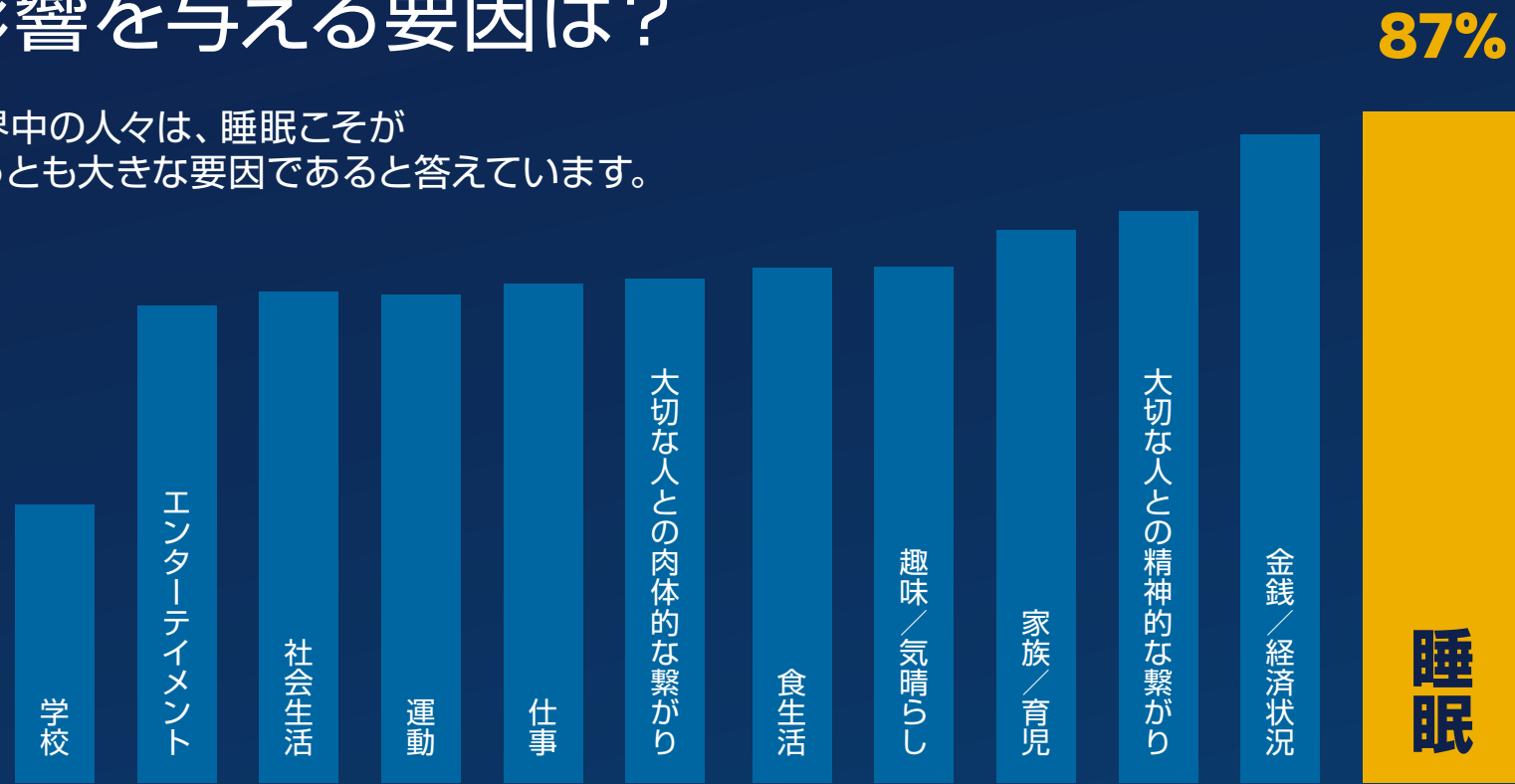
仕事と 金銭／経済状況

でした。



健やかで満ち足りた暮らしに 影響を与える要因は？

世界中の人々は、睡眠こそが
もっとも大きな要因であると答えています。



人々はより良い睡眠を望んでいますが、
どうすればよいか分かりません。

さらに、調査対象者の6%は閉塞性睡眠時無呼吸を抱えている
と回答しました。
これは…

世界中で1億人以上

の人々がこの疾患を抱えているという、他の調査結果と一致する
結果です。

閉塞性睡眠時無呼吸患者の80%がまだ診断を受けていないと
推定されており、相当数の人々が睡眠時無呼吸の適切な検査・
診断・治療を受けることによって、恩恵を受けることができる
可能性があります。

