

**PHILIPS**

Global sleep survey

# Sleep: A global perspective

睡眠：グローバルな視点



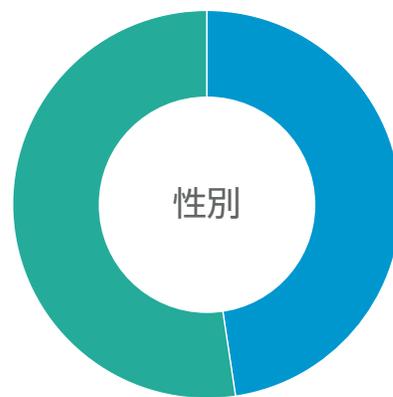
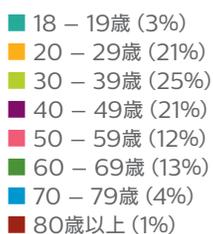
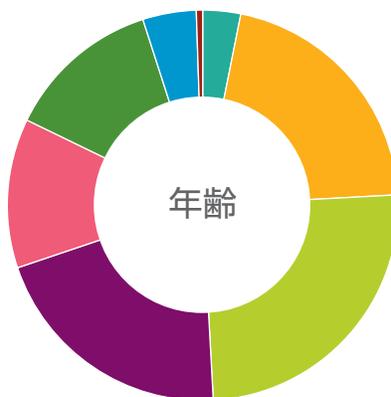
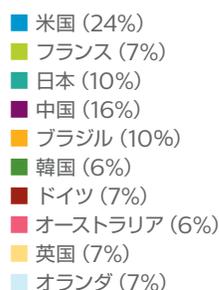
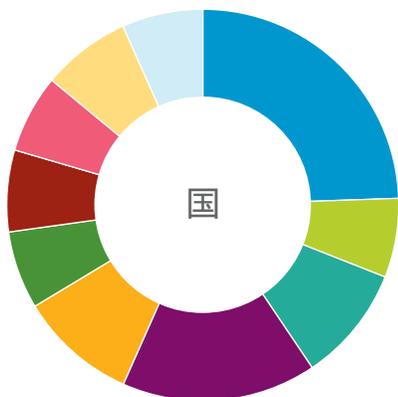
## 調査概要および調査方法

睡眠は地理的、文化的、社会経済的な境界を超え、すべての人々の健康に関わる普遍的に重要な要素です。しかしながら、睡眠習慣に関する世界規模での調査はほとんど行われていません。フィリップスは3月13日の「世界睡眠の日」を支援して、世界中で睡眠が人々の生活にどのような影響を及ぼしているか、人々の睡眠を妨げている要因は何か、人々は睡眠を改善するためにどのようなことを行っているのか（または行っていないのか）について新たな洞察を得るために、世界10カ国の約8,000人を対象とした調査を実施しました。この調査で得られた睡眠に関するデータや見解は、世界中の人々がより良い睡眠を得るための一助となるでしょう。

本調査は、フィリップスの睡眠に関する専門家チームが質問項目を作成し、外部の独立した調査会社であるKJTグループにより、2015年1月31日から2月4日の期間に米国、英国、ブラジル、オランダ、フランス、ドイツ、日本、中国、韓国、オーストラリアの10カ国でWeb調査方法にて実施されました。

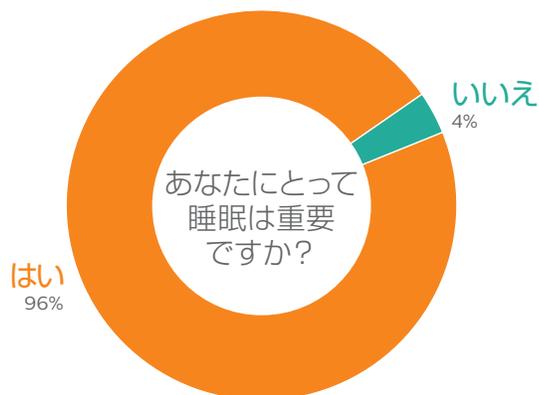
## 人口統計データ

世界10カ国の計7,817人が本調査に参加しました。回答者の年齢や性別は、各国の人口統計データを反映するように無作為に選択されています。

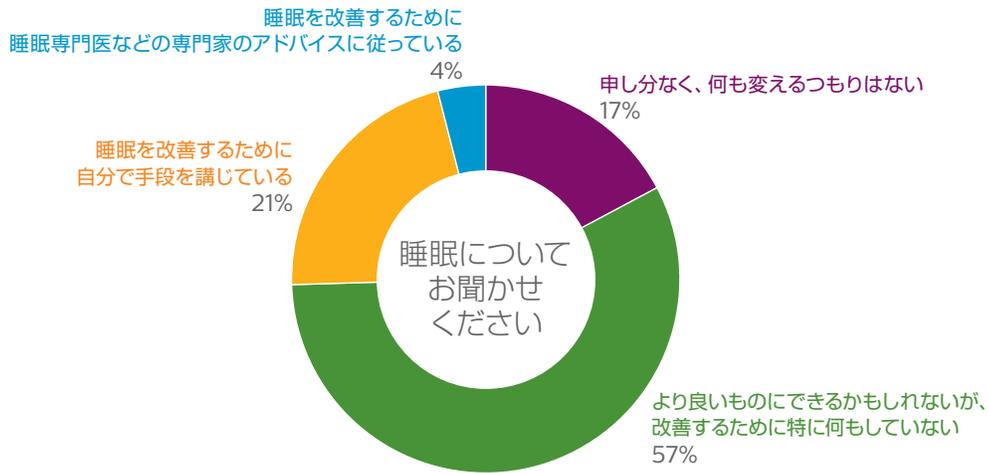


## 人々は睡眠をどの程度重要視しているか？

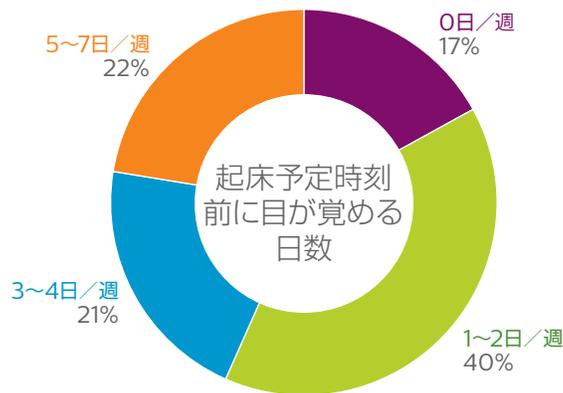
96パーセントの人々が、睡眠は重要であると認識しています。



調査対象者の57%が、睡眠をより良いものにできるかもしれないが、睡眠を改善するための行動は起こしていないと回答しています。



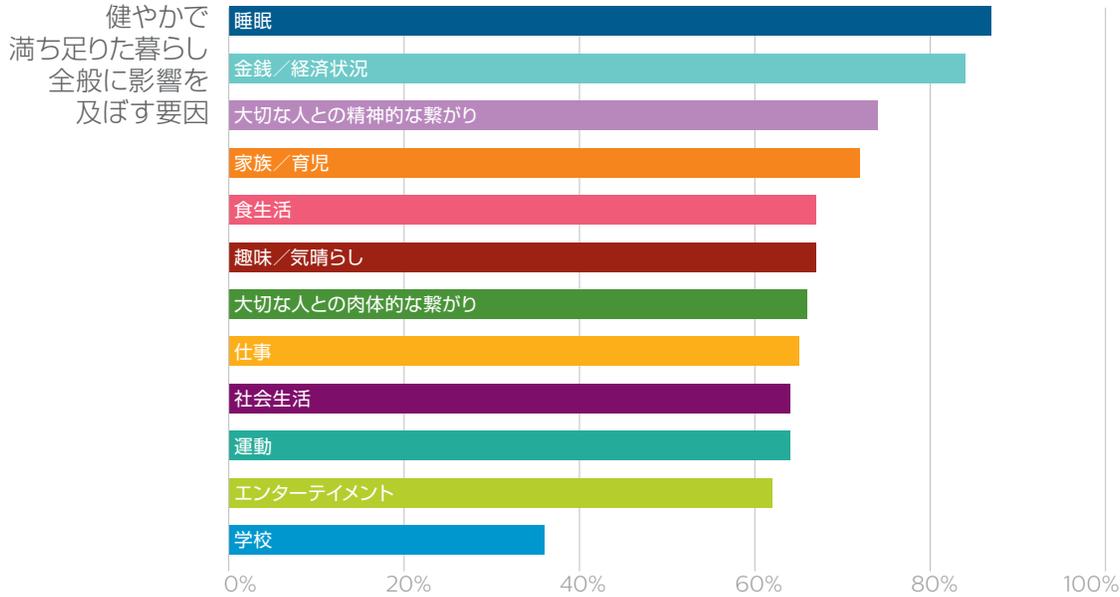
日常的に一晚中眠れている人は全体のわずか17%で、調査対象者の22%は、週に5~7日も予定より早く目が覚めてしまうと回答しています。



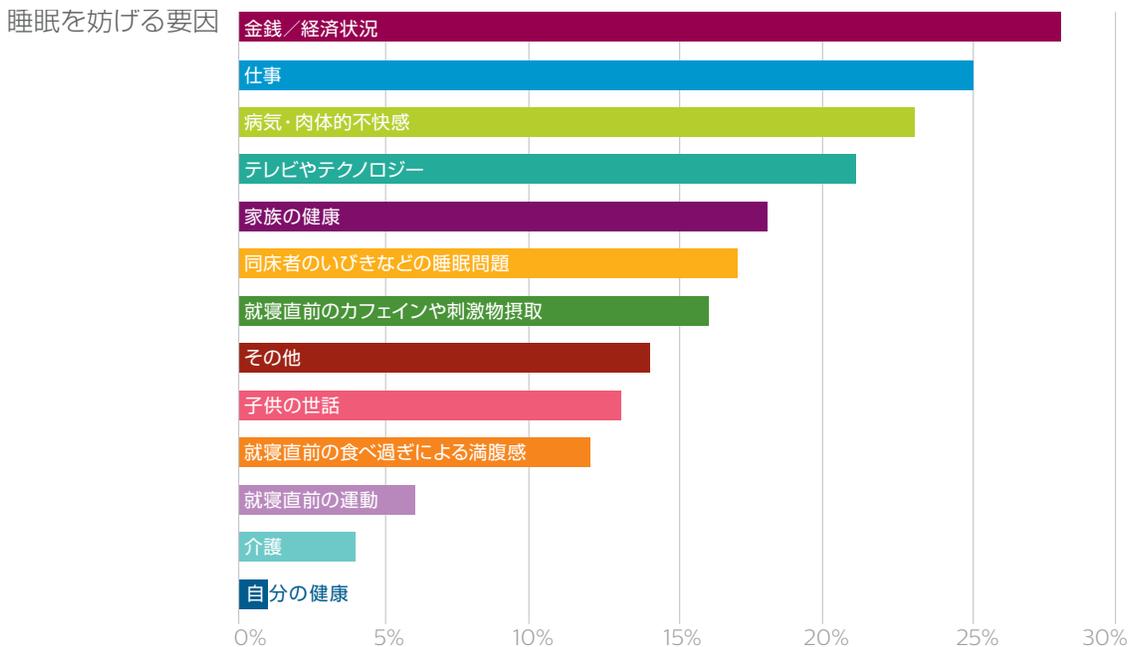
調査対象者の6%が閉塞性睡眠時無呼吸を抱えていると回答しました。これは、世界中で1億人以上がこの障害を患っているという他の報告書と一致する結果です。閉塞性睡眠時無呼吸患者の約80%が診断を受けていないと推定されるため、相当数の人々が、睡眠時無呼吸の適切な検査や診断、治療を受けることによって、恩恵を受けることができる可能性があります。

## 睡眠と経済

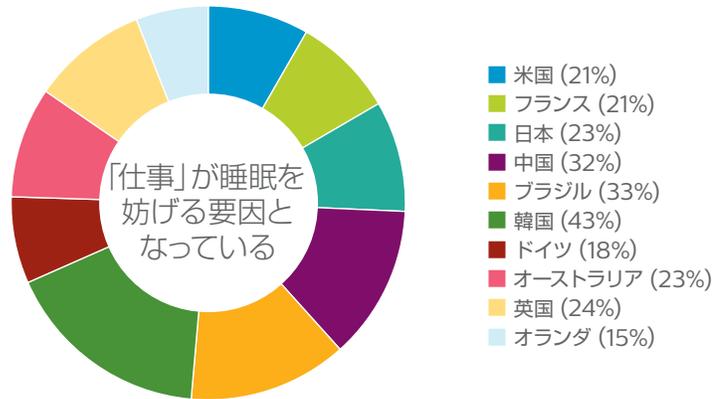
家族や仕事、学校、社会生活、パートナーとの関係性など、**健やかで満ち足りた暮らし全般に影響を及ぼす**12項目の要因リストの中で、「睡眠」が**87%**でトップにランクインし、「金銭／経済状況」が**84%**でその次に続きます。



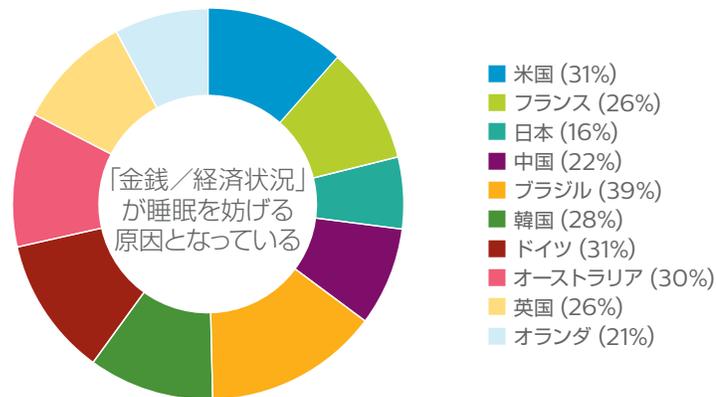
睡眠を妨げる13項目の要因リストの中では、「**金銭／経済状況**」の**28%**、「**仕事**」が**25%**を占めています。一方で世界中の67%の人が携帯電話を手の届くところに置いて睡眠をとっているが、それらのテクノロジーが睡眠を妨げる要因であると回答したのはわずか21%でした。



「あなたの睡眠を妨げる要因となっているものは何ですか?」という問いに対して「**仕事**」と回答した国ランキングでは、韓国が43%で第1位、次いでブラジル (33%)、中国 (32%) が上位にきています。日本は23%で10カ国中5位となっています。



「あなたの睡眠を妨げる要因となっているものは何ですか?」という問いに対して「**金銭/経済状況**」と回答したのはブラジルが39%でトップ、ドイツと米国が共に31%でその次にランクインしています。日本は16%で10カ国中最下位となっています。



# 健康的な睡眠を世界中に



**フィリップス チーフメディカルリエゾン  
テオフィロ・リーシオン医学博士**

この数年間、多くの調査でテクノロジーやモバイル機器が睡眠に与えるマイナスの影響が注目されてきましたが、本報告書は、人々の睡眠に影響を及ぼす要因がはるかに多様で複雑であることを示しています。また、世界中の人々が皆一様に、健康にとって睡眠が非常に重要であると評価していることは新鮮であると同時に、より良い睡眠を得られるようにするために人々ができることがもっとあるということは明らかです。

睡眠に悪影響を及ぼしている要因にもっと注意を払い、睡眠障害によって日中の行動が著しく損なわれている場合は、医師の診断を受けることが睡眠の質を改善するための重要な第一歩です。運動や瞑想、仕事と日常生活の間に境界線を設けるといった、誰にでもできる簡単な変化を起こすことで、睡眠を改善することも可能です。



**フィリップス グローバルクリニカルリサーチ担当 上級部長  
マーク・アロイア博士**

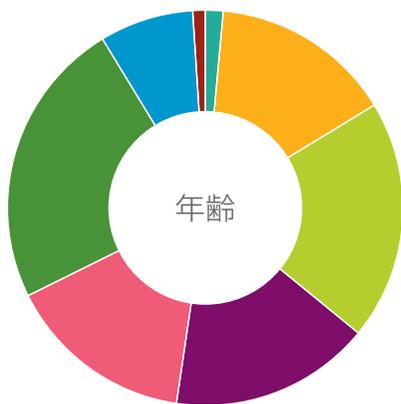
この報告書は、心的な要因が睡眠にどのように影響を及ぼしうるのか、また、こうした要因が時代によってどのように変化しうるのかを示しています。ストレスを解消することは夜ぐっすり眠るために重要ですが、とにかく変化を起こそうという気持ちになることが、多くの場面で人々にとって最も困難なことなのです。この調査によって得られたデータは、睡眠をより良い健康へと導くテクノロジーとライフスタイルソリューションの両面で総体的に捉え、対処することが必要であることを示しています。



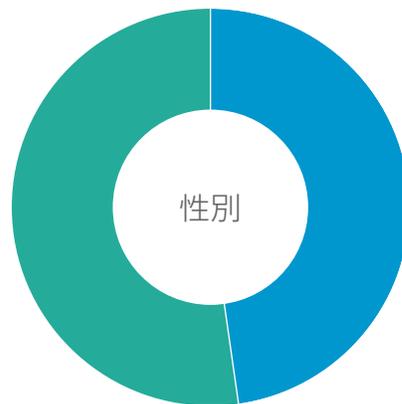


## 日本人の調査結果

### 調査対象者属性



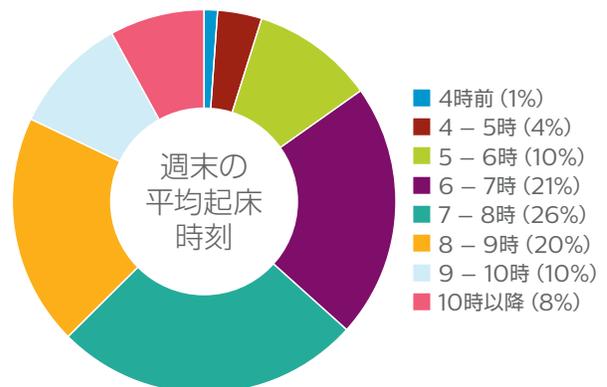
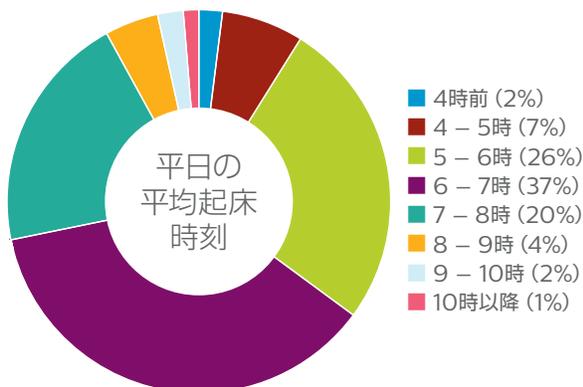
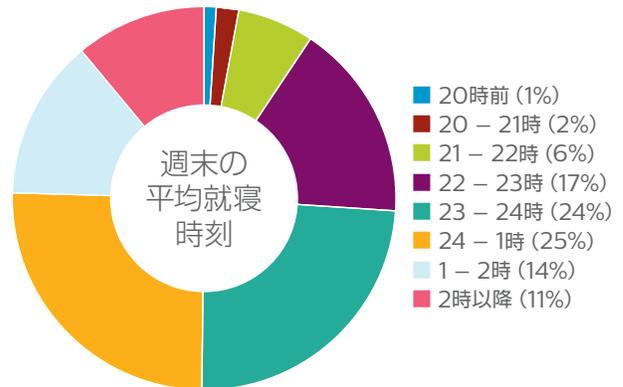
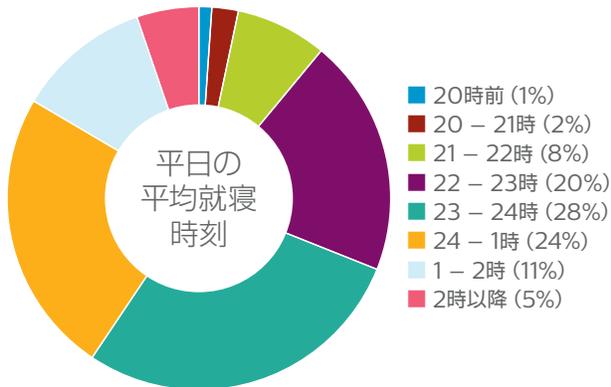
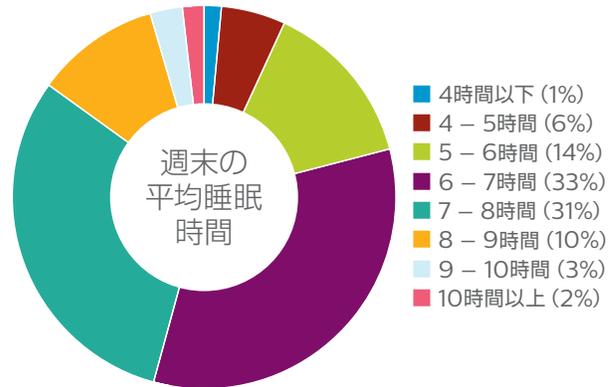
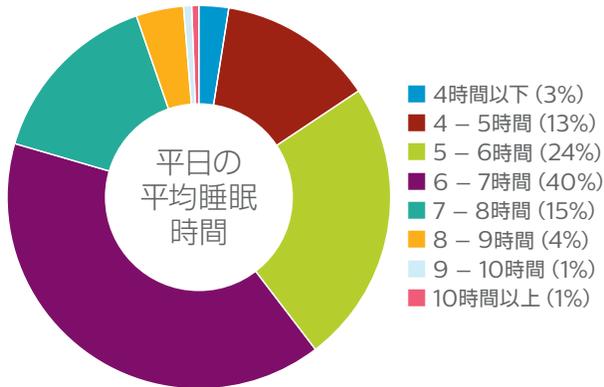
- 18 - 19歳 (2%)
- 20 - 29歳 (15%)
- 30 - 39歳 (19%)
- 40 - 49歳 (17%)
- 50 - 59歳 (15%)
- 60 - 69歳 (24%)
- 70 - 79歳 (8%)
- 80歳以上 (1%)



- 男性 (48%)
- 女性 (52%)

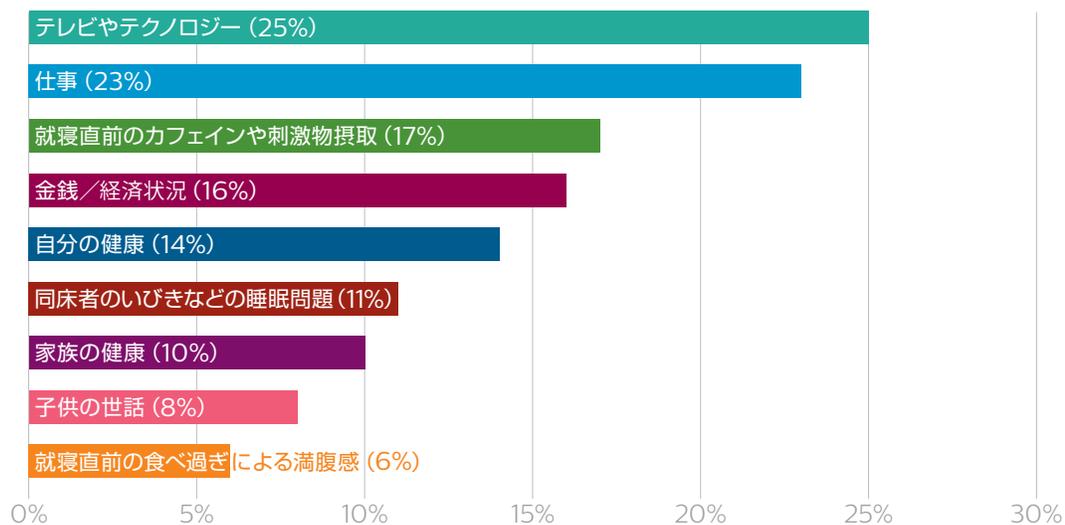
## 日本人の睡眠傾向

平日の平均睡眠時間が4時間以下の日本人は日本人調査対象全体の3%と10カ国中一番多く、4~5時間も13%と、10カ国中一番多い結果となりました。また、平日の平均就寝時刻も、午前2時以降が日本人調査対象全体の5%と10カ国中一番多く、午前1~2時の間も11%で10カ国中断トツのトップとなり、日本人は平日の睡眠時間が短く、就寝時間も遅い傾向にあるということが明らかになりました。



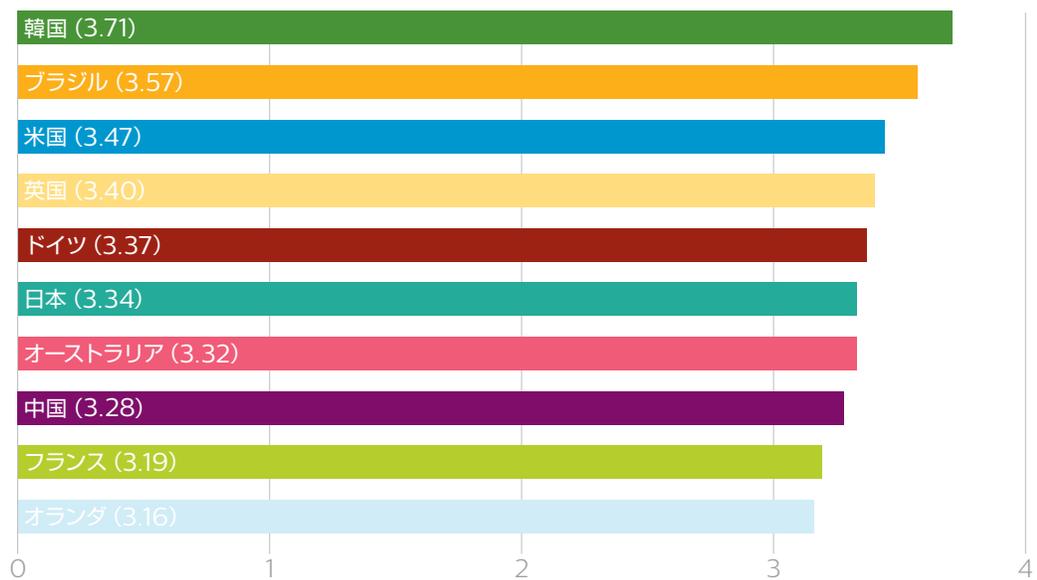
## あなたの睡眠を妨げる原因となっているものは何ですか？

(複数回答)



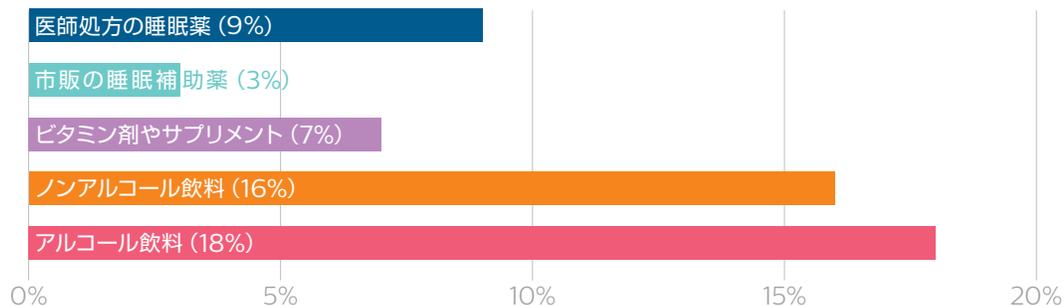
## 日常生活でどれくらいストレスを感じていますか？

(5段階評価平均値)

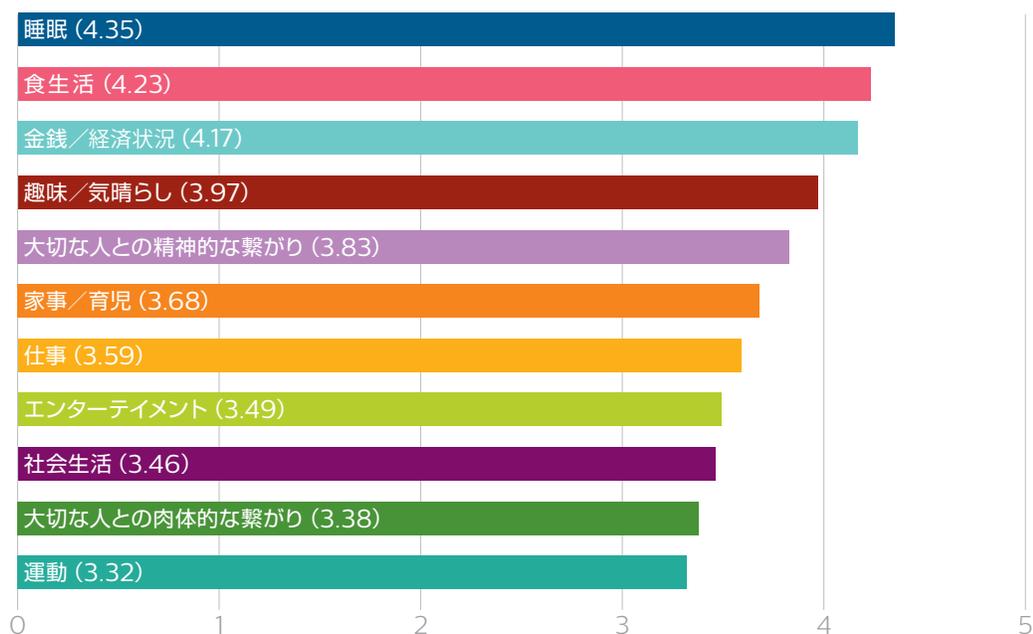


## 睡眠を改善するために何を服用（使用）していますか？

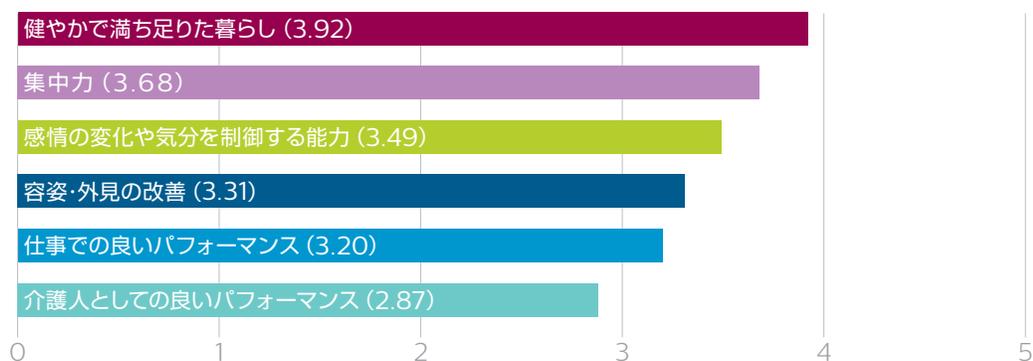
「ある程度しばしば服用（使用）する」「しょっちゅう服用（使用）する」の上位2項目を足した割合。



## 生活、健康、健やかで満ち足りた暮らしを送るために重要な要素は？（5段階評価平均値）



## より良い睡眠を得るためのモチベーションとなる重要な要素は？（5段階評価平均値）





製造販売業者

**フィリップス・レスピロニクス合同会社**

〒331-0812 埼玉県さいたま市北区宮原町一丁目825番地1  
本社 〒108-8507 東京都港区港南二丁目13番37号フィリップスビル  
マーケティング部 03-3740-3245

[www.philips.co.jp/respironics/](http://www.philips.co.jp/respironics/)

© 2015 Philips Respironics GK

改良などの理由により予告なしに意匠、仕様の一部を変更することがあります。あらかじめご了承ください。  
詳しくは担当営業、もしくは「マーケティング部」までお問合せください。記載されている製品名などの固有名詞は、  
Philips、Respironics、またはその他の会社の商標または登録商標です。

150320 R1-PDF