

報道関係者各位

「睡眠の質」への満足度 米・仏の6割に対し日本は4割止まり

— 7割が日中に眠気、低い日本人の日中パフォーマンス、米・仏と「睡眠格差」 —
＜日米仏3カ国睡眠調査より＞

サノフィ・アベンティス株式会社(代表取締役社長:ジェズ・モールディング、本社:東京都新宿区、以下「サノフィ・アベンティス」)は2011年8月、睡眠および不眠に対する意識や行動の実態を把握するため、日本、米国、仏国の3カ国において30歳以上の成人合計6,973人(日:3,282人 米:1,725人 仏:1,966人)を対象にインターネット調査を実施しました。

この調査により、米・仏に比べ日本では「睡眠時間(量)」への満足度が低く、また、「睡眠の質」への満足度の低下に伴って、集中力、気力・充実感の低下や、眠気を感じるといった日中パフォーマンスの低下を実感している割合が高いことが明らかになりました。

現代人は、生活習慣による生活の乱れやストレスに満ちた社会環境などにより、国民の5人に1人が睡眠に悩んでいるといわれ¹、不眠は誰にでも起こりうる現代病のひとつといえます。不眠は、眠れないという悩みや日中パフォーマンスの低下を招くだけでなく、糖尿病や高血圧をはじめとする生活習慣病やうつ病のリスクにもなります。睡眠は人生の約3分の1を占めますが、「睡眠時間」は気にするものの、「睡眠の質」についてはその重要性が見落されがちです。今回実施した調査の主な結果は、以下の通りです。詳しいデータについては別紙をご参照ください。

＜調査結果概要＞

1. 「睡眠の質」への満足度 米・仏の6割に対し日本は4割止まり。3人に1人が不満

平日睡眠時間は、日本は6.5時間で、米・仏より約0.5時間短く、平日睡眠時間が6時間未満の割合は、日本が最も多く19.8%、米国12.5%、仏国10.2%でした。(表1) また、「睡眠の質」への満足度を尋ねたところ、「満足」と回答した割合は米国59.4%、仏国61.1%に対し、日本は44.7%となりました。一方、「不満」と回答した日本人は36.0%と、約3人に1人が「睡眠の質」に不満であることが明らかになりました。(図1)

2. 睡眠時間8時間でも「睡眠の質」に満足は5割

「睡眠の質」への満足度は、平均睡眠時間ごとに比較しても、米・仏より日本は低い結果でした。米・仏では平日の平均睡眠時間が7時間以上8時間未満であれば満足度は6割を超え、8時間以上9時間未満で満足度は7割を超えていました。しかし日本では、7時間以上8時間未満、8時間以上9時間未満ともに、満足度は5割にとどまる結果となりました。(図2)

3. 米・仏との「睡眠格差」低い日本人の日中パフォーマンス: 「眠気を感じる」7割 「集中力がない」2割

日中パフォーマンスとして調査した「集中力、気力・充実感の低下」および「眠気を感じる」人の割合は、日本はいずれの項目でも米・仏より高い結果となりました。特に、「集中力がない」と回答した日本人は17.4%と、米国

¹ Kim K, et al: Sleep 2000;23(1):41-47

(4.5%)、仏国(9.7%)との間に大きな差が見られました。また、「日中に眠気を感じる人」の割合では、米国(56.0%)、仏国(30.3%)に対して、日本は70.9%と高い割合を占めました。(図3)

4. 不眠対処法:米・仏では医師に相談に対し、日本は「寝酒」が最多

不眠症状のある人^{*}を対象に、不眠への対処法を尋ねたところ、日本では「お酒を飲む」(19.5%)、「医師から処方された睡眠薬を飲む」(13.7%)、「何もしない」(13.1%)の順に対し、米・仏では「医師から処方された薬を飲む」(各々19.2%、16.9%)、「医師の診察を受ける」(各々18.6%、19.9%)の割合が多く、対照的な結果となりました。(図4) 寝酒は寝つきを良くするものの、その作用が長続きしないために夜中や早朝に目が覚めてしまうことになり、深い睡眠を減らし、「睡眠の質」を下げる原因となります。日本では、不眠へ適切な対処を行っていないだけでなく、寝酒が招く「睡眠の質」への悪影響についても認識が低いことがうかがえます。

※:本調査の不眠症状のある人とは、世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法であるアテネ不眠尺度を用いて、6点以上に該当した対象者(眠れない、睡眠時間が足りない、日中の集中力・充実感が無い、眠気を感じる人など)を抽出し、さらに、睡眠不足者(十分な睡眠時間があれば、日中パフォーマンスに問題のない人)を除きました。(詳細P6参照)

5. 不眠の改善に良い診療科「わからない」日本人3割

不眠症状のある人のうち、医療機関を受診した割合は、米国27.3%、仏国25.6%に対し、日本は15.7%と低い結果でした。また、不眠症状があるものの受診経験のない人を対象に、不眠の改善に良いと思う診療科を尋ねたところ、米・仏では「かかりつけ医(内科)」(各々49.8%、66.7%)の割合が多い一方、日本は25.9%と低く、さらに31.4%が「わからない」と回答しました。(図5)

6. 不眠治療経験者の日本人7割が処方睡眠薬で不眠改善を実感

医療機関における不眠治療経験者を対象に、処方された睡眠薬による不眠改善効果を尋ねたところ「改善できた」と回答した割合(「やや改善できた」「改善できた」「大きく改善できた」合計の割合)は、日本69.7%、米国54.2%、仏国55.3%といずれも高い結果でした。(図6)

不眠治療の経験者は日本では米国、仏国と比較して少ないものの、実際に医療機関で治療を受けた人は、不眠の改善を実感していることがうかがえます。

本調査を監修したスリープ&ストレスクリニック(品川区大崎)の林田健一院長は、「1970年代以降、日本人の睡眠時間は一貫して減少傾向にあります。理想的な睡眠時間は7時間半とされていますが、現実的には毎日7時間半の睡眠をとるのは難しいでしょう。そこで重要になってくるのが『睡眠の質』です。質の良い睡眠がとれていれば、ぐっすり眠り、朝すっきりと目覚められることが出来、また、翌日は高い日中パフォーマンスが期待できます。逆を言えば、『日中の集中力、気力・充実感の低下』や『日中の眠気』といった日中パフォーマンスが低い状態を継続的に経験している人は、不眠症が疑われます。今回の調査結果から、日本では、『日中の集中力、気力・充実感の低下』や『日中の眠気』を感じると回答した割合が米・仏と比べ高い結果となりましたが、その背景には、睡眠時間の短さや睡眠の質の低さも影響しています。また日本では、睡眠についての知識が十分でなく、その重要性が知られていないことがうかがえます。睡眠についての悩みを抱えている場合、不適切な習慣や対応によって、かえって悪循環になってしまう場合があります。『寝つきが悪い』、『ぐっすり眠った感じがしない』などの症状があれば、まずはかかりつけ医に相談していただくことが大切です」と述べています。

サノフィ・アベンティスは睡眠の重要性、不眠への適切な対処法、不眠の早期治療の重要性を一人でも多くの方に知っていただくために、今後も啓発活動に取り組んで参ります。

以上

[調査概要]

期間: 2011年8月18日～24日
 手法: インターネット調査
 対象者: 日・米・仏の30歳以上の成人 6,973人
 日本 3,282人(男性49.8%、女性50.2%)
 米国 1,725人(男性49.8%、女性50.2%)
 仏国 1,966人(男性49.6%、女性50.4%)

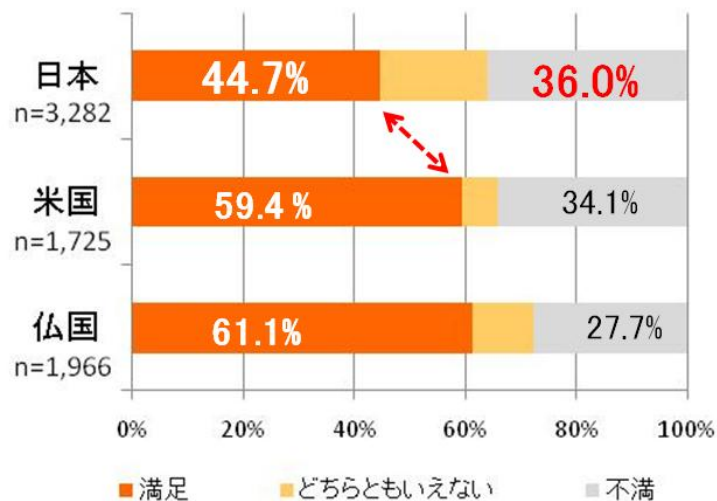
ウェイトバックの方法: 調査上の数値が、各国の人口構成比に近づくように、性別及び年代ごとの集計サンプル数にウェイト値をかけてウェイトバック集計を行った。人口構成比は、日:平成22年国勢調査抽出速報集、米:2010年国勢調査人口、仏:2010年国勢調査人口に基づいた。

[主な調査結果]

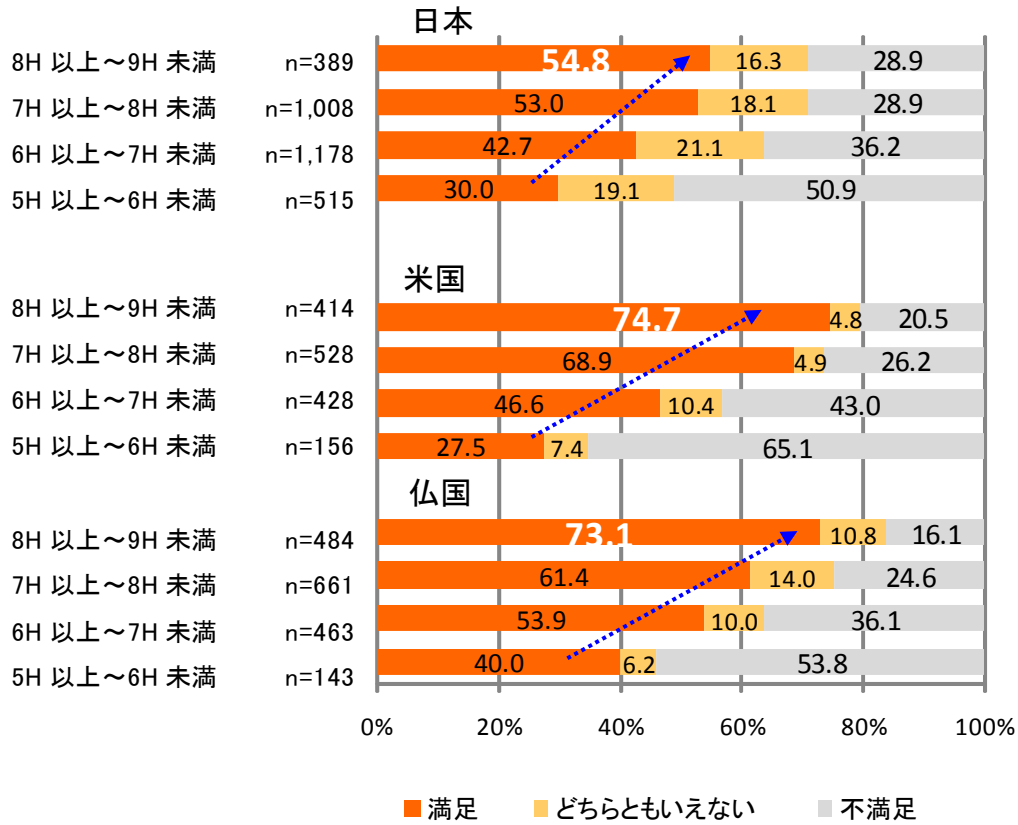
【表1】 平日の平均睡眠と平日睡眠時間が6時間未満の割合

	平日睡眠時間	
	平均	6時間未満の人
日本 (n=3,282)	6.5時間	19.8%
米国 (n=1,725)	7時間	12.5%
仏国 (n=1,966)	7時間	10.2%

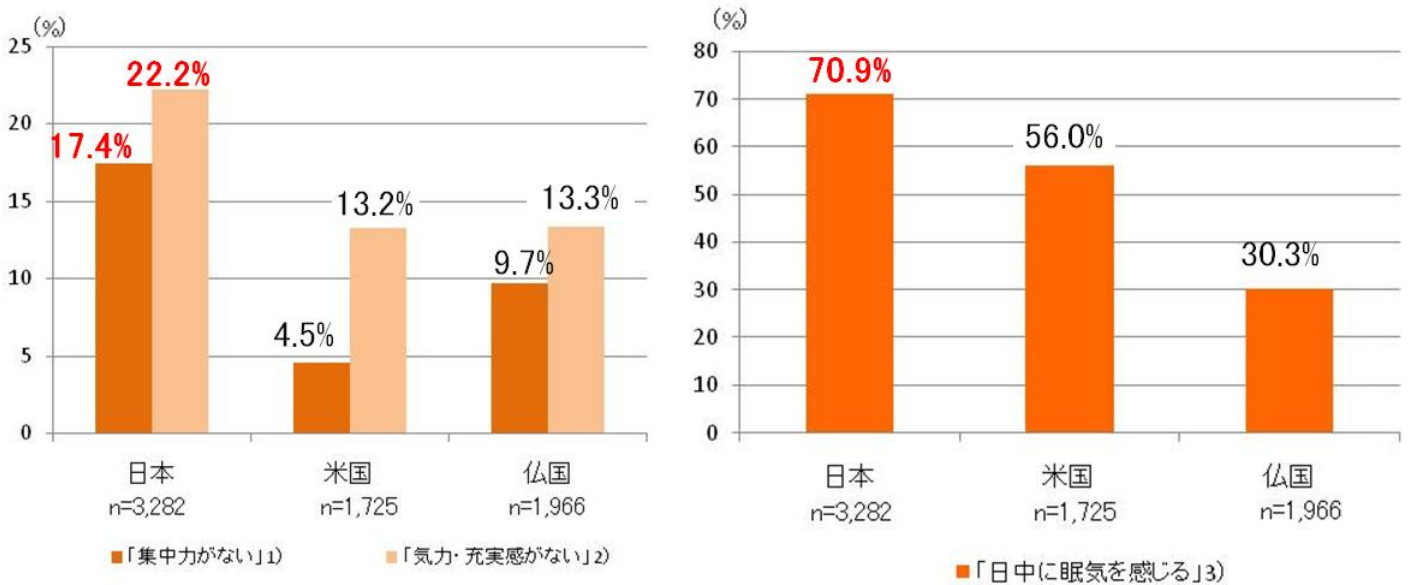
【図1】 睡眠の質への満足度 3カ国比較



【図2】 平均睡眠時間と睡眠の質に対する満足度

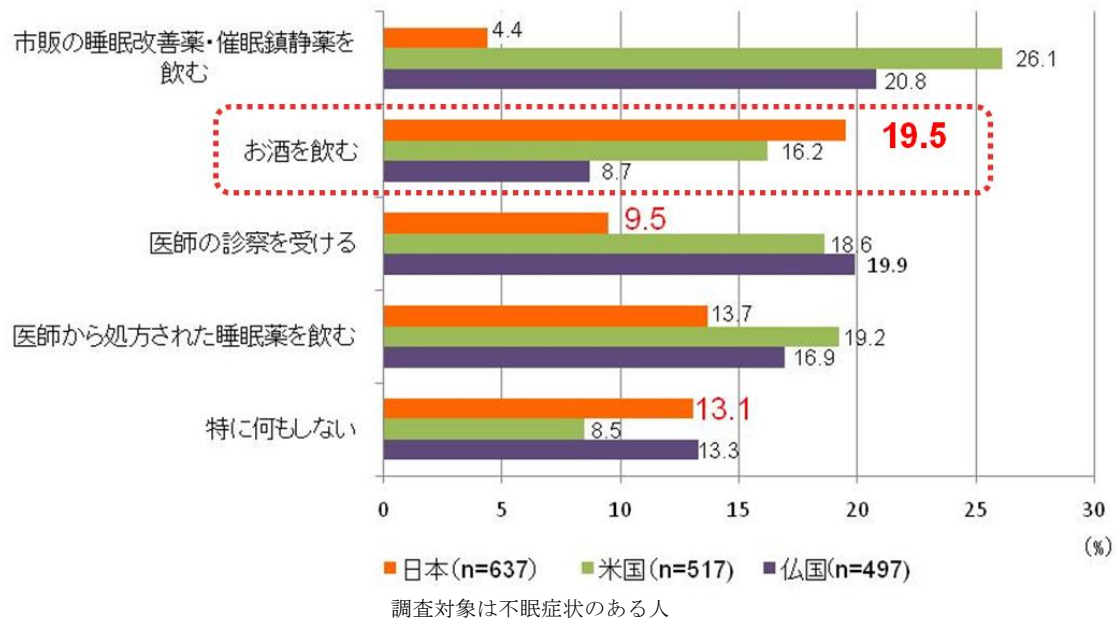


【図3】 日中パフォーマンスの比較

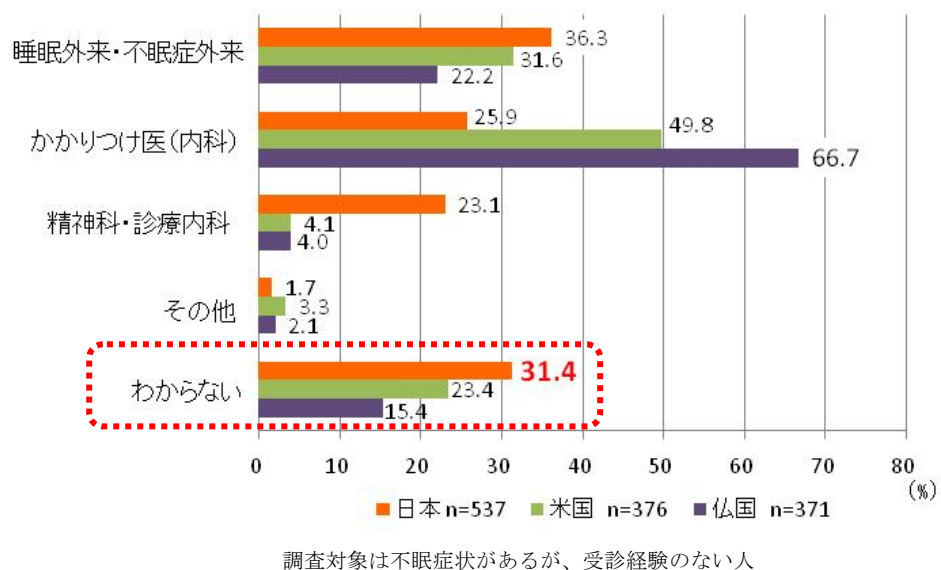


- 1) 「全く集中力がない」、「集中力がない」又は「あまり集中力がない」と回答した人
- 2) 「全く気力・充実感がない」、「気力・充実感がない」又は「あまり気力・充実感がない」と回答した人
- 3) 「非常に眠気を感じる」、「眠気を感じる」又は「やや眠気を感じる」と回答した人

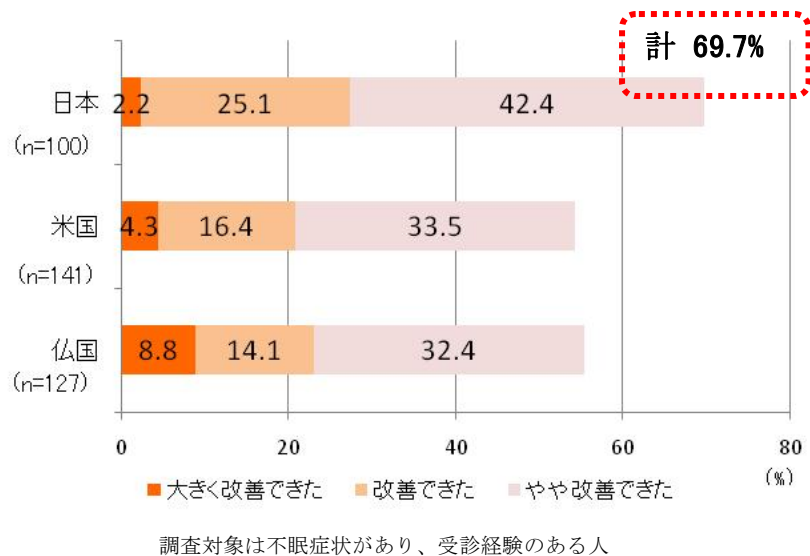
【図 4】 不眠対処法（複数回答）



【図 5】 不眠の改善に良いと思う診療科（複数回答）



【図 6】 処方睡眠薬の不眠改善効果



< 参考資料 >

アテネ不眠尺度 (Soldatos et al.: Journal of Psychosomatic Research 48:555-560, 2000)

世界保健機関(WHO)が中心になって設立した「睡眠と健康に関する世界プロジェクト」が作成した世界共通の不眠症判定法。8つの質問に対する回答を最大24点で数値化し、その点数により不眠症であるかの診断を行います。

次に示す項目で過去1ヶ月間に少なくとも週3回以上経験したものについて、チェックして下さい。各選択肢の点数の合計を基に、不眠症であるかの診断を行います。

【診断基準】

- 4点未満 :睡眠障害の心配なし。
- 4または5点 :不眠症の疑いが少しあります。
- 6点以上 :不眠症の疑いがあります。

1. 寝つき(床についてから眠るまでに要する時間)	
0. いつも寝付きは良い	1. いつもより少し時間がかかった
2. いつもよりかなり時間がかかった	3. いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
2. 夜間、睡眠途中で目がさめる	
0. 問題になる程のことはなかった	1. 少し困ることがある
2. かなり困っている	3. 深刻な状態、あるいは全く眠れなかった
3. 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れない	
0. そのようなことは無かった	1. 少し早かった
2. かなり早かった	3. 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
4. 総睡眠時間	
0. 十分である	1. 少し足りない
2. かなり足りない	3. 全く足りない、あるいは全く眠れなかった
5. 全体的な睡眠の質(睡眠時間の長さに関わらない)	
0. 満足している	1. 少し不満である
2. かなり不満である	3. 非常に不満である、あるいは全く眠れなかった
6. 日中の気分	
0. いつも通り	1. 少し減入った
2. かなり減入った	3. 非常に減入った
7. 日中の活動について(身体的および精神的)	
0. いつも通り	1. 少し低下した
2. かなり低下した	3. 非常に低下した
8. 日中の眠気	
0. 全くない	1. 少しある
2. かなりある	3. 激しい