2017年11月15日

報道関係各位

＜いびきに関する実態調査＞
女性の3人に1人が「いびき」に悩んだ経験あり！！
「いびき」に悩んだことがある方の8割以上が相談せず！
「いびき」の体型や睡眠満足度との関係を調査

フランスベッドホールディングス株式会社

フランスベッド株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長：池田茂)では、日本人の快適な睡眠をサポートするため、日本の風土気候や、日本人の骨格や身体について長年研究し続けています。その一環として今回、20～60代の男女1,000名を対象に「いびきに関する実態調査」を実施いたしました。

【調査結果ダイジェスト】

① 女性の3人に1人が「いびき」に悩んだ経験あり

② 「いびき」に悩む人は、一緒に寝ている人を気にしながら寝る傾向！
5割が「一緒に寝ている人の迷惑になる」と悩みを抱える

③ 「いびき」に悩んだことがある方の8割以上が相談せず。
何をして良いかわからず、対策もせず

④ 「いびき」と体型の関係を調査！太っていなくても「いびき」に悩む

⑤ 4割が他者の「いびき」を気にしたことがあると判明！

⑥ 「いびき」が原因で別室で寝ることを選択する方も！

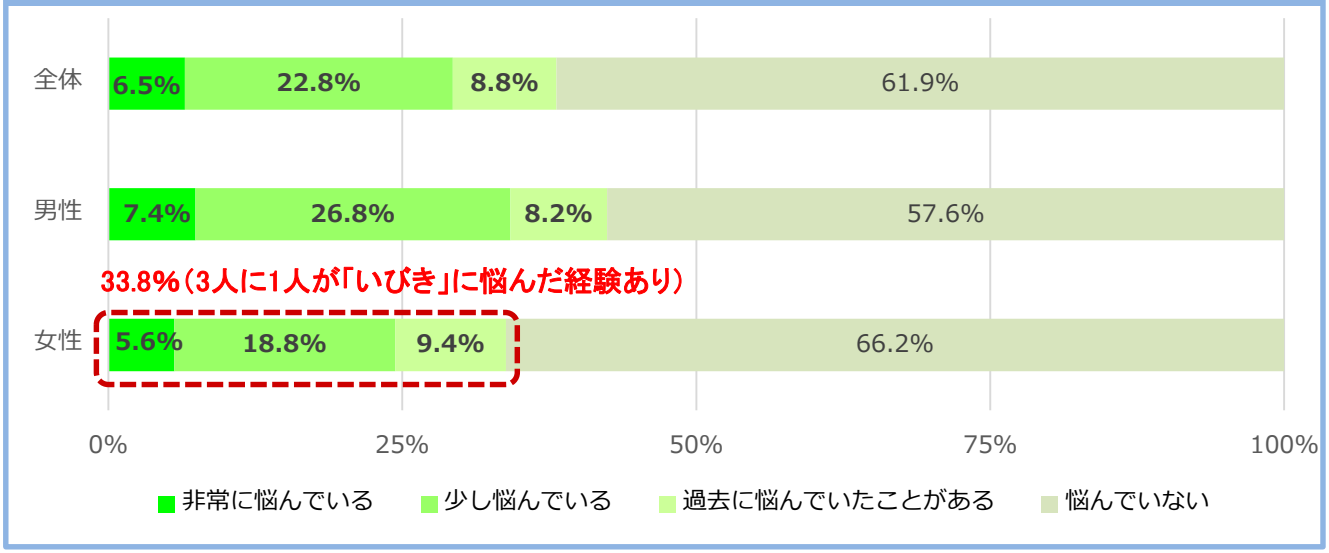
⑦ 他者の「いびき」に悩む方の6割以上が睡眠に不満

フランスベッドホールディングス株式会社
〒163-1106 東京都新宿区西新宿 6-22-1 新宿スクエアタワー 6 階　TEL:03-6741-5501　FAX:03-6741-5500　http://www.francebed-hd.co.jp/

■女性の3人に1人が「いびき」に悩んだ経験あり

自身の「いびき」に悩みがあるかどうかを質問したところ、全体で約30%の方が現在「いびき」に悩んでいるということがわかりました。
性別ごとに分析すると、男性は40%以上の方、女性は30%以上の方が「いびき」に悩んだ経験があるということが判明しました。
実に、**女性の3人に1人の方が「いびき」悩んだ経験**があるということになります。

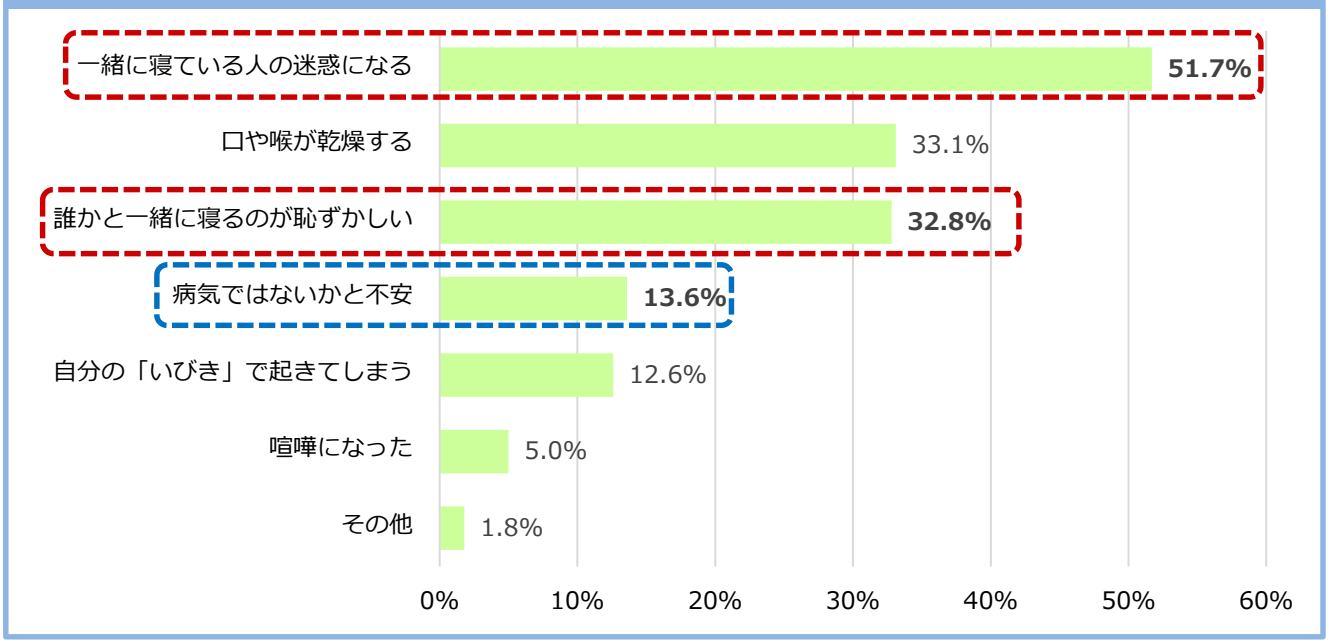
【自身の「いびき」に悩んでいるか】(n＝1,000、単一回答)



■「いびき」に悩む人は、一緒に寝ている人を気にしながら寝る傾向！ 5割が「一緒に寝ている人の迷惑になる」と悩みと抱える

自身の「いびき」に悩んだ経験がある方に、具体的な悩みについて質問したところ、「一緒に寝ている人の迷惑になる」が51.7%と最も高い結果がでました。また、「誰かと一緒に寝るのが恥ずかしい」が約30%となりました。**一緒に寝ている人を気にしながら寝ている人が多く、その事が原因で熟睡できていない可能性もありそうです。**
一方、**「病気ではないかと不安」と回答した人は13.6%にとどまりました。**「睡眠時無呼吸症候群」の可能性もある「いびき」に対し、不安になる方が少ない傾向にありました。
さらに、少数派ではありますが「喧嘩になった」という声もあり、トラブルの原因にもなるようです。

【自身の「いびき」の具体的な悩み】(n＝381、複数回答)



■「いびき」に悩んだことがある方の8割以上が相談せず。また、何をして良いかわからず、対策もせず

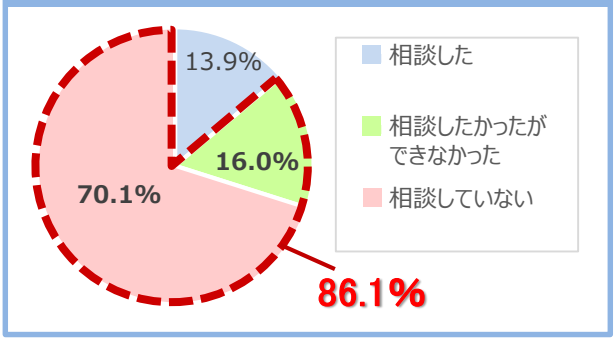
自身の「いびき」に悩んだ経験がある方に、誰かに相談したかを質問したところ、**86%の方が「相談していない」ことがわかりました。**

また、対策したことがあるかを尋ねたところ、「何もしていない」と答えた方が47.2%と最も多く、2位「一人で寝るようにした」、3位「まくらなど寝具を替えた」、4位「寝姿勢を変えた」という結果となりました。

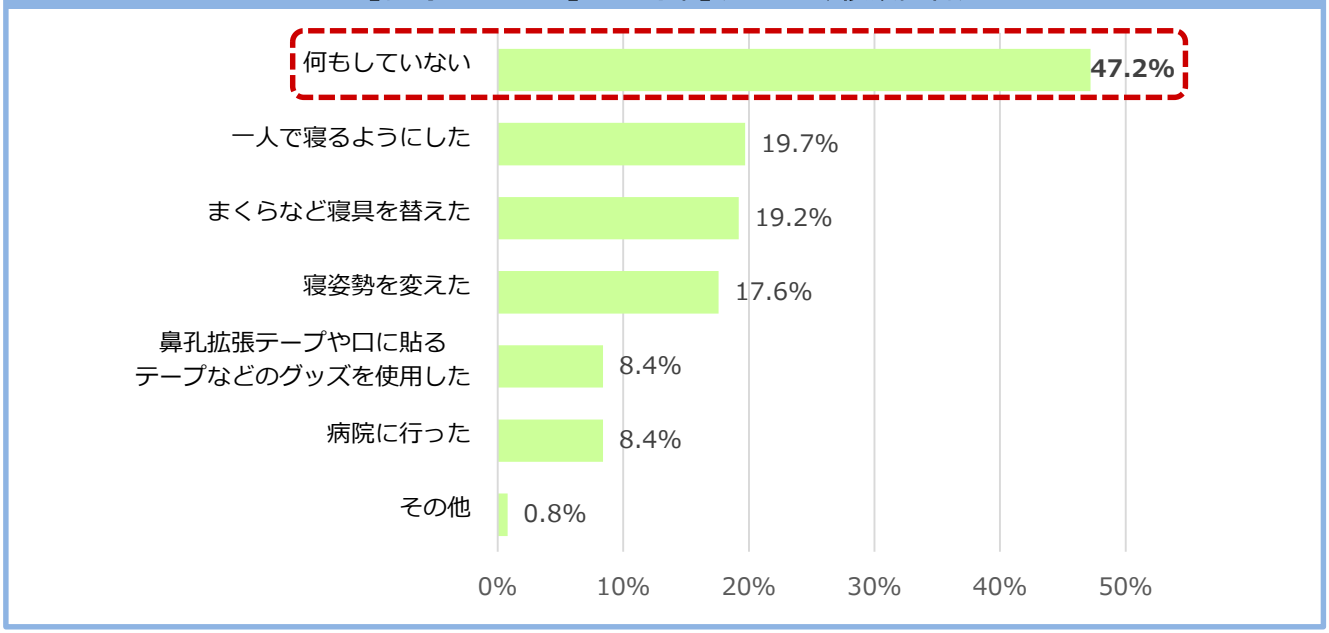
対策を「何もしていない」方の理由として、65%が「何をしたら良いかわからない」と回答しました。

「いびき」に悩んでいるが、解決できないまま悩んでいる方が多い傾向にあるようです。

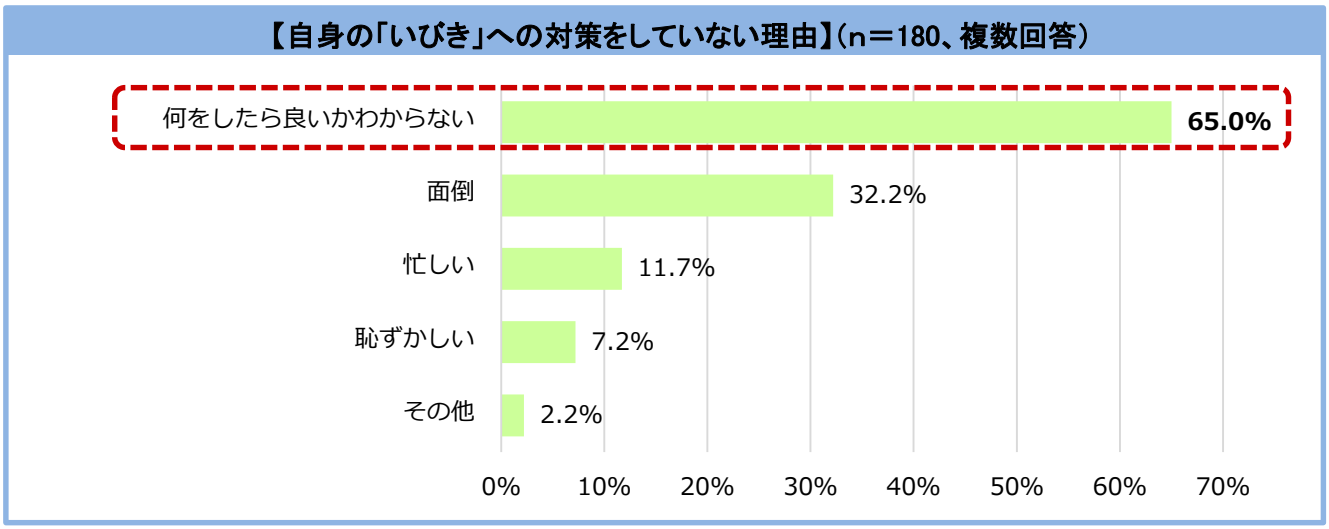
【自身の「いびき」を相談したか】（n＝381、単一回答）



【自身の「いびき」への対策】（n＝381、複数回答）



【自身の「いびき」への対策をしていない理由】（n＝180、複数回答）

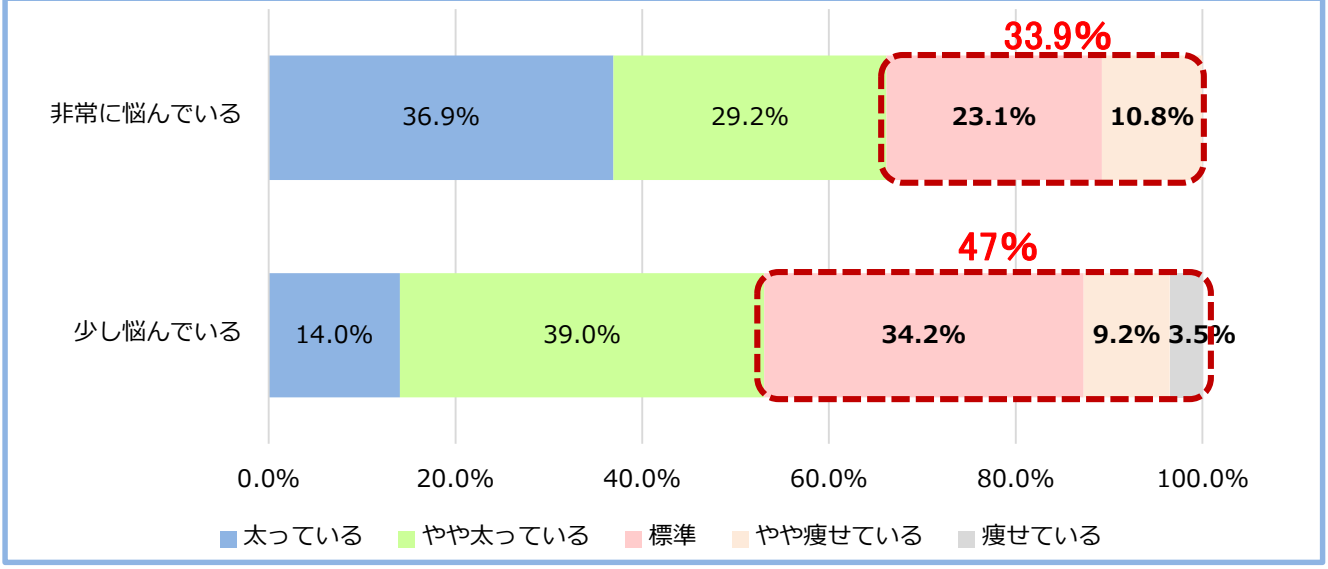


■「いびき」と体型の関係を調査！太っていなくても「いびき」に悩む

「いびき」に悩んでいる人と体型の関係性について調査したところ、「いびき」に「非常に悩んでいる」方のうち、自身を「太っている」と回答した方が36.9%、次いで「やや太っている」が29.2%、「標準」が23.1%、「やや痩せている」が10.8%という結果でした。

一方、「いびき」に「少し悩んでいる」方では、「やや太っている」（39%）、「標準」（34.2%）、「太っている」（14%）、「やや痩せている」（9.2%）、「痩せている」（3.5%）となりました。**「標準」体型や「やや痩せている方」でも「いびき」に悩む方が多いことが明らかになりました。**

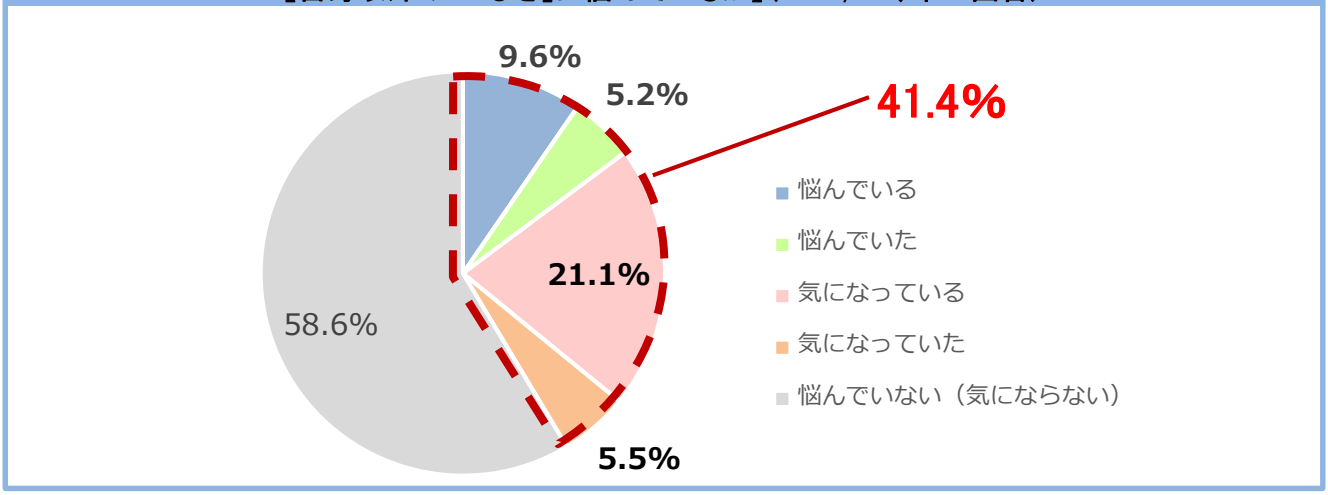
【自身の「いびき」への悩みの有無 × 自身の体型】（n＝293、単一回答）



■4割が他者の「いびき」を気にしたことがあると判明！

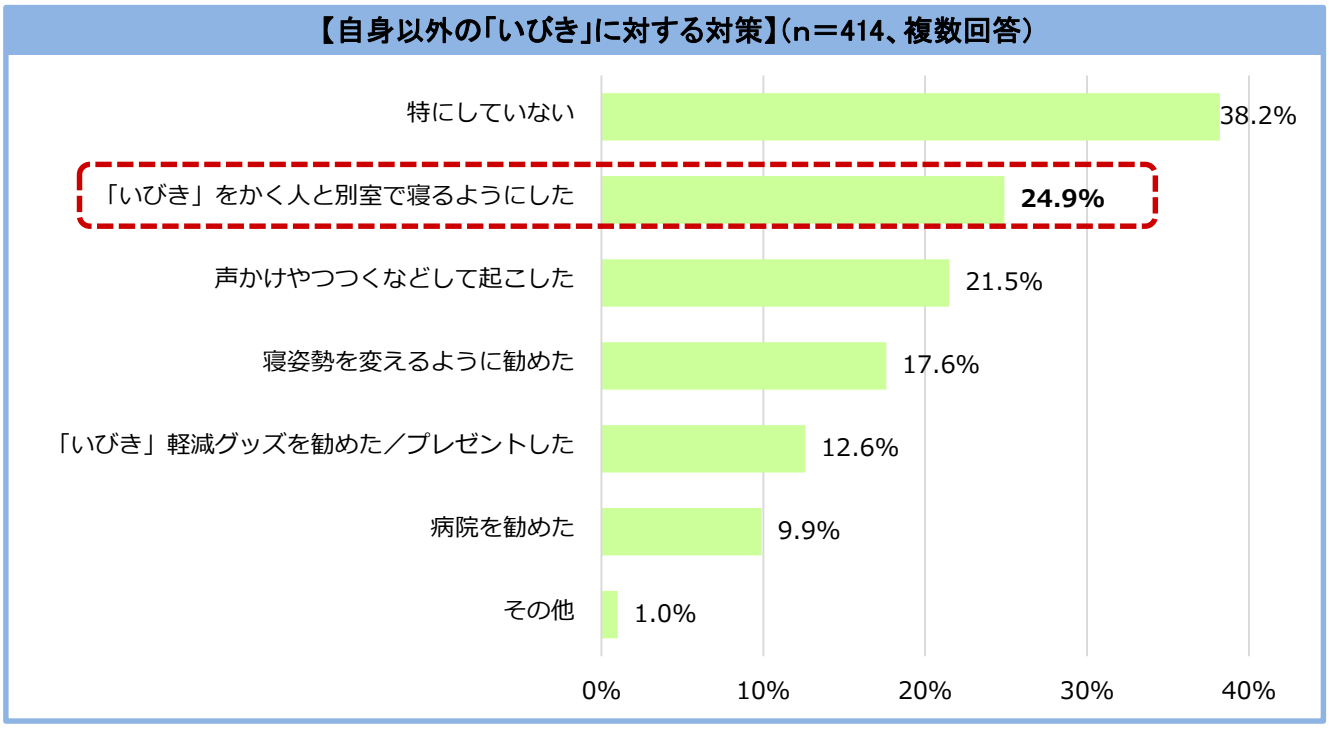
自身以外（家族・恋人・友人など）の「いびき」に悩んでいるかを質問したところ、現在、自身以外の「いびき」に「悩んでいる」、「気になっている」方の合計は、30.7%となりました。
「悩んでいた」「気になっていた」方を加えると、**41.4%の方が自身以外の「いびき」を気にした経験があることが明らかとなりました。**

【自身以外の「いびき」に悩んでいるか】（n＝1,000、単一回答）



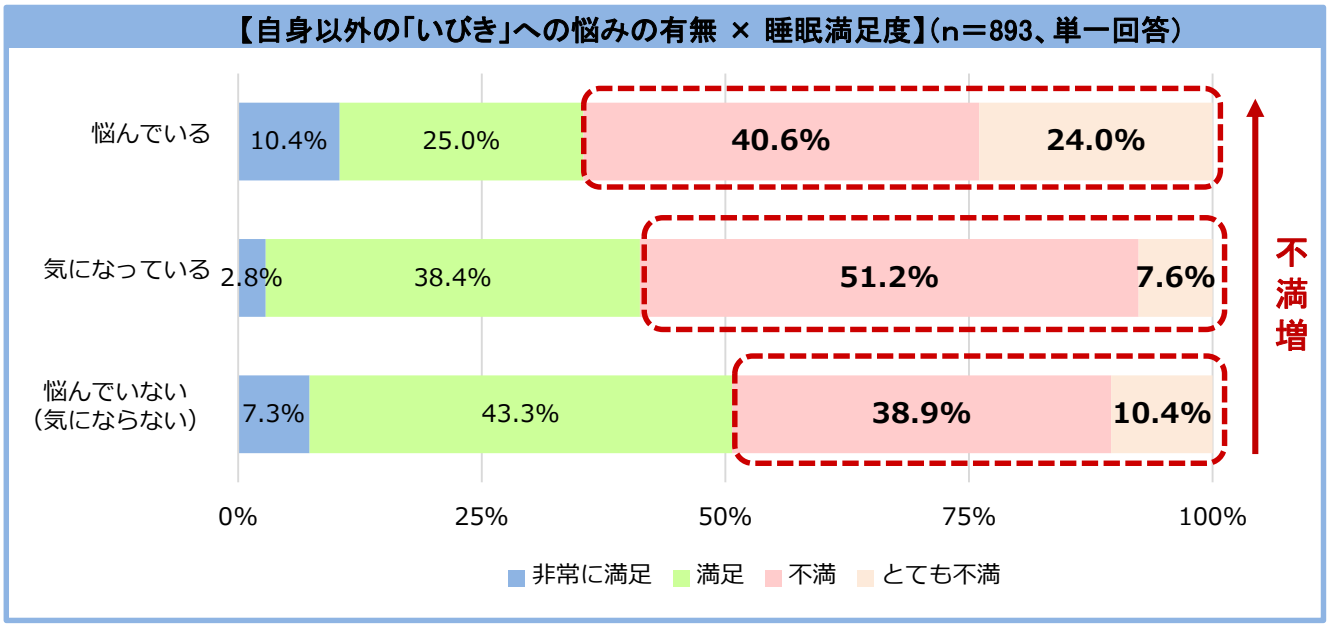
■「いびき」が原因で別室で寝ることを選択する方も！

自身以外（家族・恋人・友人など）の「いびき」に悩んだ経験がある方と、気にしたことがある方に、対策したことがあるかを尋ねたところ、「特にしていない」が最も多い回答となりました。次に、**「別室で寝るようにした」という方が多く、「いびき」がきっかけで、一緒に寝なくなってしまう方もいる事が明らかになりました。**



■他者の「いびき」に悩む方の6割以上が睡眠に不満

自身以外（家族・恋人・友人など）の「いびき」の悩みと「睡眠満足度」の関係性について調査したところ、**自身以外の「いびき」に悩んでいる方は、悩んでいない方に比べ、睡眠に対し「不満」が高い傾向となりました。**「とても不満」と回答した方は、2倍以上のポイント差がありました。自身以外の「いびき」は、睡眠満足度と関係性が高いことが推察されます。



【調査概要】

・調査時期：2017年10月26日（木）～29日（日）

・調査対象：全国20～60代の男女1,000名

・調査方法：インターネット調査

【本調査結果に関する専門家からのコメント】

医療法人徳洲会　札幌徳洲会病院　循環器内科　後平（ごひら） 泰信（やすのぶ） 医師

「いびき」はこれまで日本人男性の5人に1人、女性の10人に1人と考えられていましたが、今回の「いびきに関する実態調査」の結果では、女性の3人に1人が「いびき」に悩んだ経験があるという結果となりました。お悩みの方の人数の多さに驚いております。我々の経験でも、「いびき」の悩みで病院を受診する女性も年々少しずつ増えてはきている印象ですが、まだまだ男性に比べて少ない傾向にあり、背景には恥ずかしさや家庭を優先しなければならず、中々時間が取れないことなどもあるのではないかと思われます。今回の結果から、多くのお悩みの方がいるということを知っていただき、自分だけではなく、1人で悩む必要はないこと、「いびき」の改善のために一歩を踏み出していただくきっかけになればと考えております。

また、「いびき」は病気のサインということがまだまだ認知されていないように感じます。「いびき」は「睡眠時無呼吸症候群」のサインとして重要で、この病気（睡眠時無呼吸症候群）は交通事故の可能性、また心疾患、脳疾患、生活習慣病になる確率も増えてしまう怖い病気です。「いびき」をかいている人の7割は「睡眠時無呼吸症候群」との報告もあります。今回の調査では、約6割の方が他者の「いびき」で睡眠に不満があるとの結果も示されましたが、自分が、または身近な人が「いびき」をかいていたら気にかけることが重要であると考えます。

さらに 「いびき」にお悩みの方の中で、3-4割の方が標準体型から痩せ型とお答えいただいております。これこそが我々日本人の特徴です。元々欧米人に比べて顔の骨格が小さい傾向にあり、同じ体重でも海外の人に比べて「いびき」をかきやすいのです。「いびき」は色々対策をすれば改善を見込めますので、よりよい睡眠、健康で円満な社会生活のための一助として、例えば医療機関を受診するなど、積極的に「いびき」改善に向けて行動することが大切だと考えます。

※ 後平 泰信 医師への個別取材が可能です。ご希望の際は日程等を調整させていただきますので、下記問い合わせ先にご連絡いただきますようお願い申し上げます。

＜本資料に関する報道機関からのお問い合わせ＞
フランスベッドホールディングス㈱
経営企画室　広報IR課　TEL：03-6741-5505