

報道関係各位

＜2025年 いびきに関する実態調査＞
いびきに関する最新調査報告発表！
いびきに悩む人、増加傾向続く
相談しない人 8割、対策に迷う人も多数

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、健康と快適な睡眠を追求し、長年研究を続けています。その一環として、これまでに2017年、2020年および2022年の3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」を実施しています。今回、新たに調査を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。

睡眠満足度は向上傾向にある一方、いびきの悩みを抱える人が増加中。家族のいびきに悩む人も過去最多を記録しました。

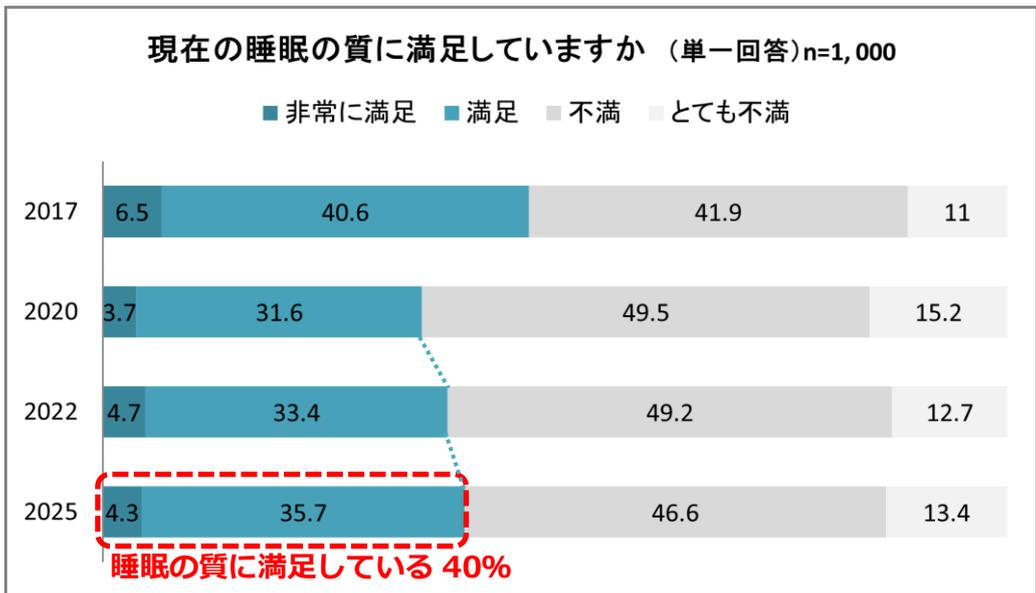
トピックス

- 睡眠に満足している人は4割、何らかの不満を抱えている人は6割
- いびきに悩んだことがある人は48.5%と増加傾向
- 家族やパートナーのいびきに悩む人も過去最多の57.3%
- 自身のいびきに悩んだことのある人の8割が悩みを誰にも相談していない
- いびき対策をしていない人の6割超は「何をしたら良いかわからない」
- 専門家からのコメント

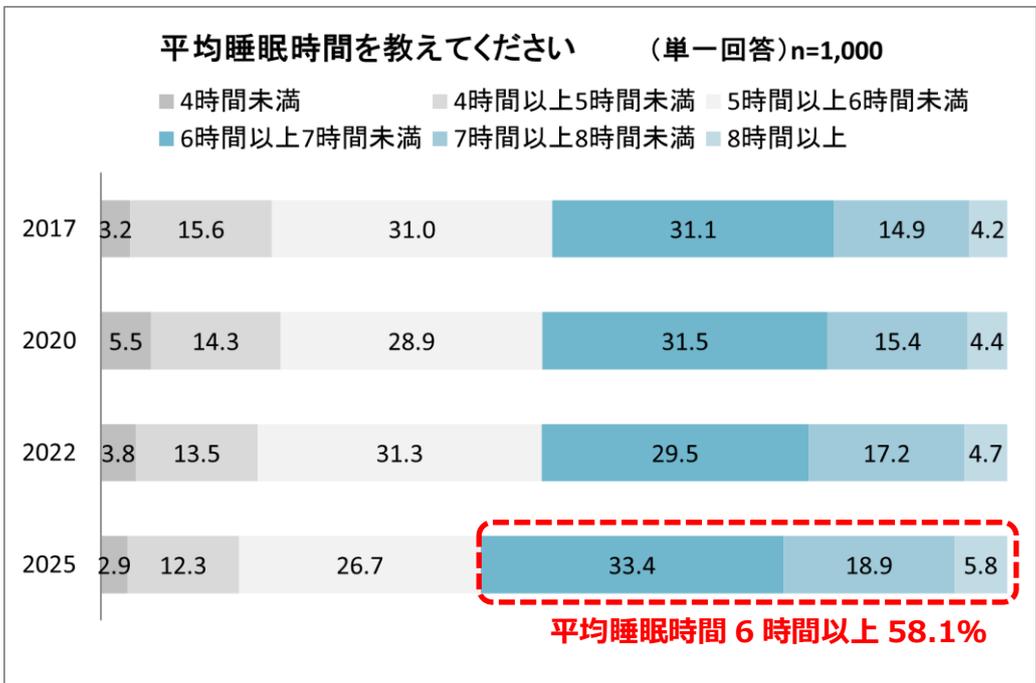
■本資料に関する報道機関からのお問い合わせ
フランスベッドホールディングス(株) 経営企画部 広報 IR 課
TEL: 03-6741-5505 Mail: kouhou@francebed.jp

■睡眠満足度は過去5年間で徐々に上昇、平均睡眠時間6時間以上が増加

現在の睡眠に対する満足度を「満足」「非常に満足」と答えた人の割合が40%となり、コロナ明けの過去5年間の調査と比べて上昇傾向が見られました。

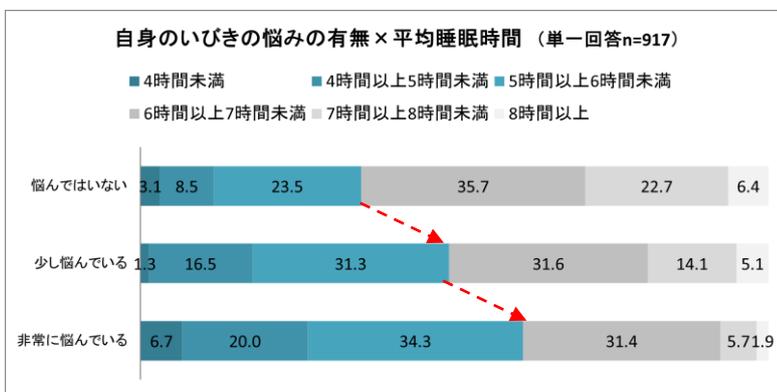
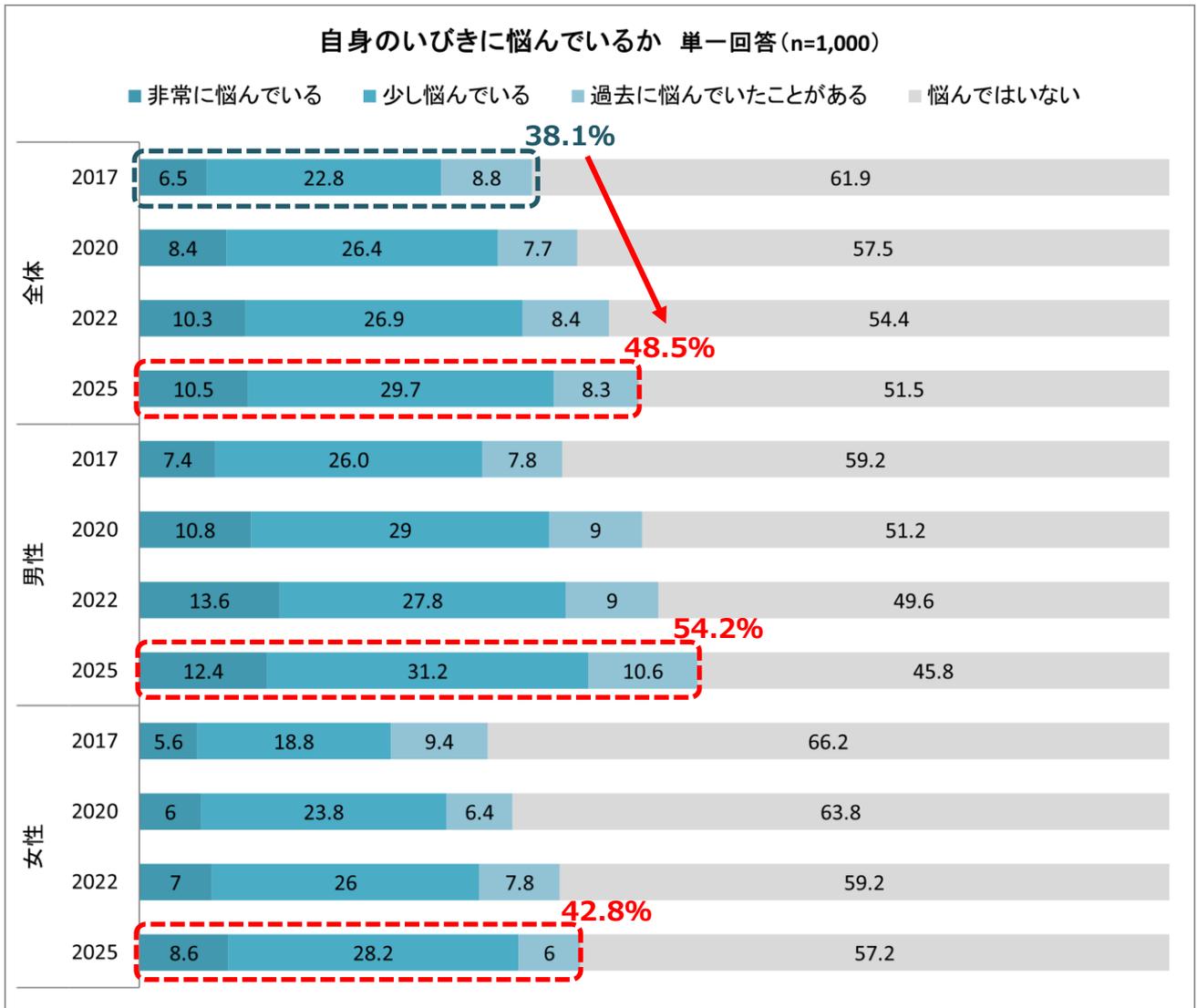


また、平均睡眠時間が6時間以上の人の割合は「過去調査の約50%」から「今回約60%」へと増加しており、睡眠時間の確保が進んでいる可能性が示唆されます。



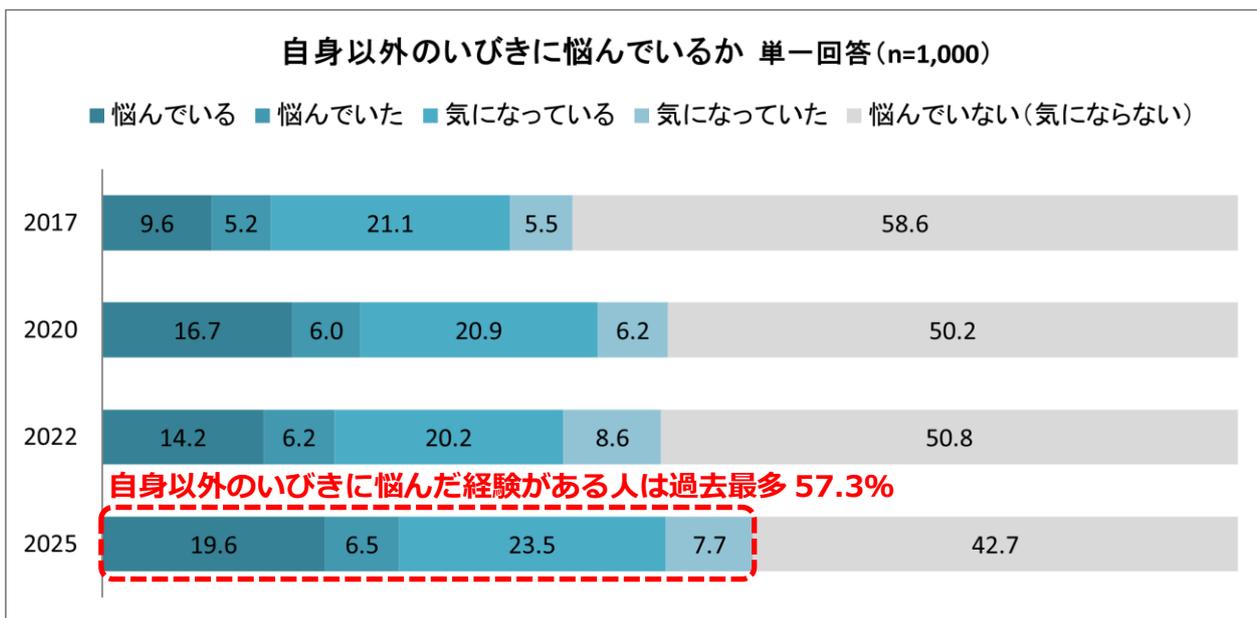
■いびきの悩み、長期的に増加傾向

2017 年は 38.1%だったいびきに悩んだ経験のある人が、2025 年には 48.5%まで増加。特に男性の 54.2%、女性の 42.8%は自身のいびきを意識しており、性別を問わず、いびきが主な睡眠トラブルとなっています。



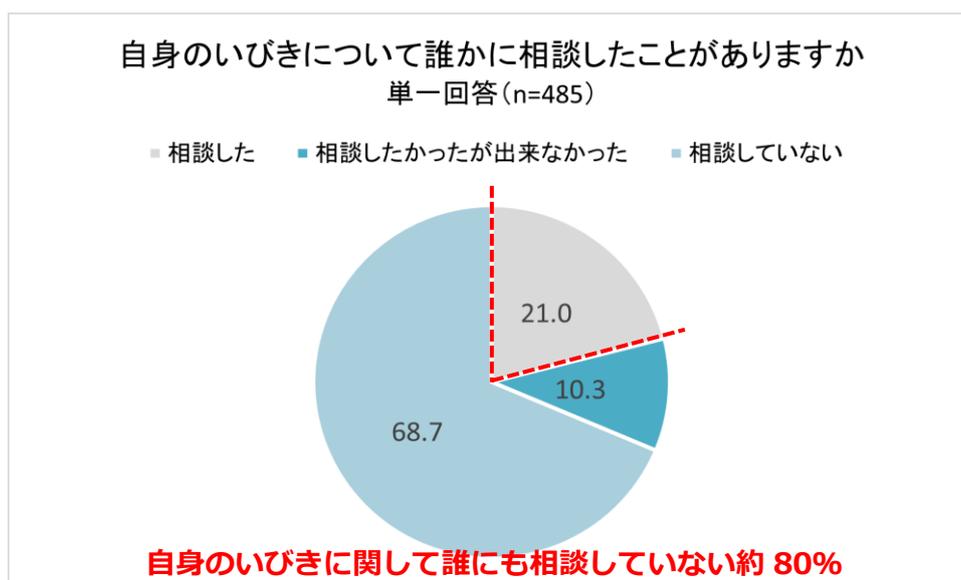
自身のいびきに悩む人ほど、平均睡眠時間が短い傾向にあることも明らかになりました。

さらに、他人のいびきに悩む人も過去最大の 57.3%となり、「相手のいびきが自分の睡眠に影響している」人が増えていることが分かりました。



■実は8割が相談せずに悩んでいる

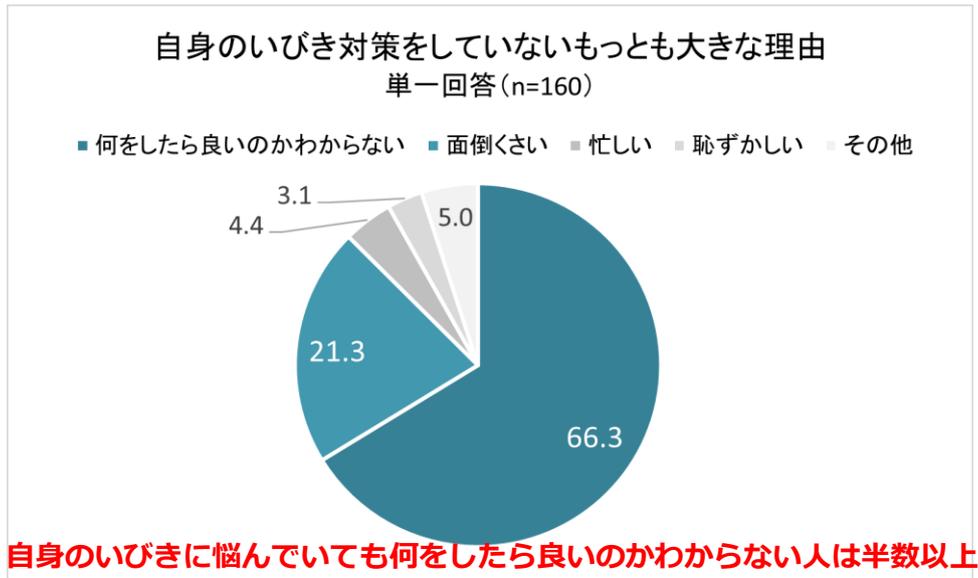
自身のいびきに悩んだ経験のある人のうち、68.7%は「誰にも相談していない」、10.3%は「相談したかったが出来なかった」と回答。



■自身のいびき対策は「何をしたら良いかわからない」が6割強

自身のいびきに悩む人に、いびき対策をしているかを聞いたところ、70%が何かしらの対策をしているものの、約30%が「何もしていない」と回答。その理由として「何をしたら良いかわからない」が66.3%と最も多く、悩みはあるが手立てがわからない人が多数を占めています。

この結果から、いびきに関する適切な情報提供や、医療機関の受診を促進する取り組みが、睡眠トラブルへの解決策として重要であると考えられます。



【調査概要】

- ・調査時期: 2025年2月7日(金)～14日(金)
- ・調査対象: 全国20～60代の男女1,000人
- ・調査方法: インターネット(株式会社 Insight Tech が行ったアンケート調査より集計)

【専門家のコメント】

医療法人 徳洲会 札幌外科記念病院 後平 泰信 院長

日本睡眠学会総合専門医・指導医 日本循環器学会認定循環器専門医

日本スポーツ協会公認スポーツクター



過去の調査と比べ、今回の調査では睡眠満足度や平均睡眠時間が増加していることは注目すべき点であると考えます。種々の理由がありますが、第一に国民全体の睡眠への注目や関心の高まりがあるのではないかと分析しております。近年の睡眠研究の発展は目覚ましく、睡眠の質や量と健康の関係が明らかになっております。質の悪い睡眠、睡眠不足により死亡率が上昇し、認知症や心疾患の発症が増えます。昨年10年ぶりに改訂となった厚生労働省から出された「健康づくりのための睡眠ガイド2023」でも言及されておりますし、これらの結果を踏まえ国政では超党派の「国民の質の高い睡眠のための取り組みを促進する議員連盟」が活動されております。NHKが行った「国民生活時間調査2020」においても、過去右肩下がりであった我々日本人の睡眠時間は下げ止まっており、今回の調査の結果と同様のトレンドでした。またスリープテック市場も近年急速に伸びてきている分野であり技術革新も目覚ましいものがあります。今まで感覚で捉えられていた睡眠が可視化できる時代となって参りました。睡眠研究、それらの科学的知見をもとにした啓蒙活動、技術革新が三位一体となって活動してきたことが身を結んだ結果とも言えるのではないのでしょうか。

一方で、いびきは一般人口のうち、男性の57%、女性の40%に認められるといわれておりますが、今回の調査では過去3回の調査に比べ男性、女性ともに自身のいびきに悩まれている方の割合が徐々に増加しておりました。いびきの原因は肥満や骨格、鼻炎など様々ですが、日本人の肥満度は数年横ばいで経過しており、骨格の急な変化や鼻炎の方が増えたことも考えにくいいため、おそらくは前述の意識の変化ではないかと考えております。今まで気に留めていなかった方の自覚が増えたのかもしれませんが、いびきを自覚している方の平均睡眠時間が短い傾向にあることは注意すべき点です。いびき自体による中途覚醒などの増加や、後述します睡眠時無呼吸症候群などが関わっているのかもしれません。

他者のいびきに悩む方の割合も他の項目と同様に増加しておりましたが、海外では離婚の原因となっているとの報告も出されております。いびきは「騒音」であり、平均すると約50dB(デシベル)といわれます。これはエアコンや風呂の給排水音に匹敵します。環境省が示している騒音に係る環境基準では住宅地における夜間の騒音は45dB以下が推奨されておりますので、健康を害するレベルの騒音と考えられます。一定期間騒音に暴露されることで睡眠障害を引き起こすことやうつ病や高血圧、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなることが報告されておりますが、いびきを習慣的にかくことは自分の問題のみではなく、相手を慢性的に騒音にさらすことでこれらのリスクを与えていると言い換えることができるでしょう。

いびきに悩む方が多い中、対策をとっていない、何をすれば良いかわからない方の割合が多い結果となりました。いびきに関連した疾患で注意を要するものに睡眠時無呼吸症候群が挙げられます。現在日本に2200万人いると言われる睡眠時無呼吸症候群ですが、特徴として睡眠中の大きないびきや呼吸の停止が挙げられ、一緒に寝ている方からいびきをかいている、呼吸が止まっていると言われて受診される方も多くいます。もう一つ忘れてはならない症状が日中の眠気ですが、こちらは自覚に乏しい方もおり、眠気がないからと言って睡眠時無呼吸症候群を否定することができません。肥満の方が多くですが、日本人は顎が小さい方が多く、やせていてもなることが知られています。高血圧、心疾患、脳卒中や糖尿病になられた方の中でも睡眠時無呼吸症候群の患者は多く、これらの病気を悪化させることも知られております。さらに運転中の事故も約5倍程度増えることが報告されています。

いびき対策をしないことで、自身や周囲の方の健康に影響を及ぼすなど、睡眠時無呼吸症候群が隠れている場合もあるため、いびきは危険という意識をしっかりとって対策をしていただきたいです。専門家に相談し、アドバイスを受けられることをお勧めいたします。

※後平医師への直接取材も可能です。調整いたしますので、1枚目報道機関からのお問合せへご連絡ください。