

2020年1月30日

報道関係各位

＜いびきに関する実態調査＞

いびきに悩んだ経験がある人は4割以上！女性も3人に1人が悩む  
いびきの悩みについて相談や対策をした人が増加！  
一方で対策をしても改善の実感がない人が7割以上

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、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。同調査は2017年11月にも実施しています。

【調査結果ダイジェスト】

- ① いびきに悩んだ経験がある人は4割以上 女性も3人に1人が悩む
- ② 「いびき」に悩む人は、口や喉の乾燥の自覚症状あり  
病気ではないかと不安になる人も
- ③ いびきに悩んでも相談しない人は減少し、相談した人は増加！
- ④ いびきの対策を行っても、改善の実感がない人が7割以上！
- ⑤ 2人に1人が他者の「いびき」を気にしたことがある
- ⑥ 他者の「いびき」に悩む方の7割以上が睡眠に不満

■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)  
経営企画室 広報 IR 課 TEL:03-6741-5505



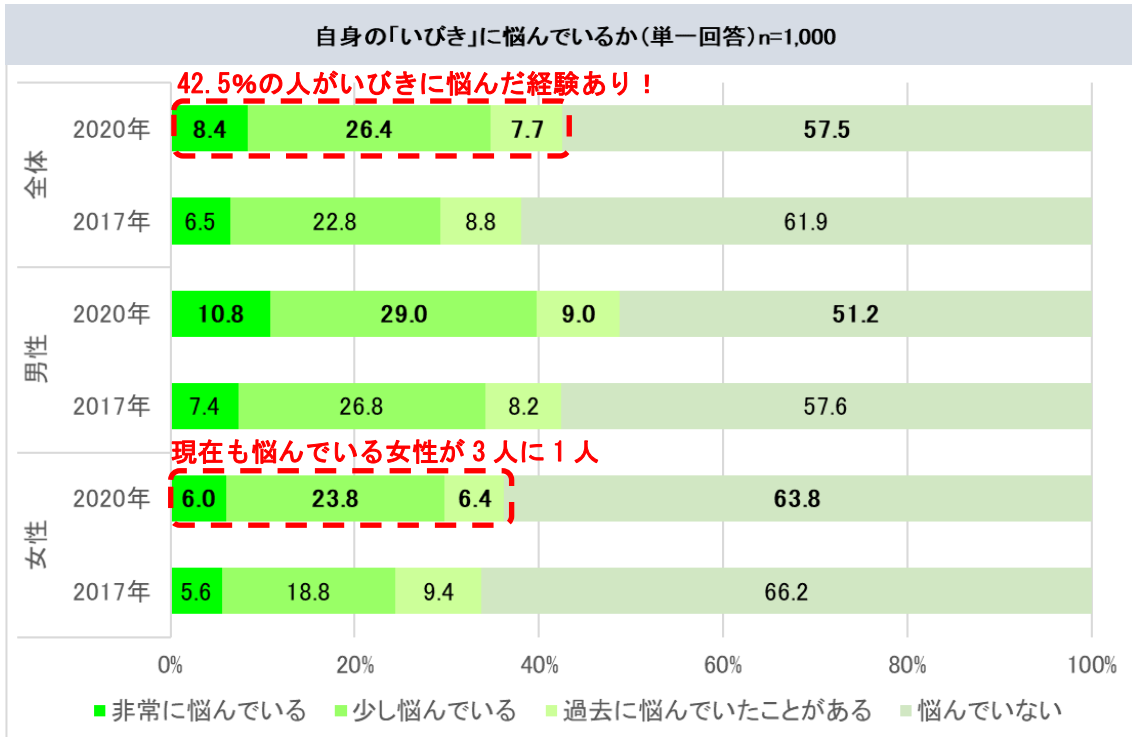
フランスベッドホールディングス株式会社

## ■いびきに悩んだ経験がある人は4割以上

自身のいびきに悩みがあるかどうか質問したところ、全体で40%以上の回答者がいびきに悩んだ経験を持っているということがわかりました。

性別ごとに分析すると、女性では36.2%、男性では48.8%と半数近くが悩みを経験しているということが判明しました。いずれも2017年に行った調査から増加しており、いびきに悩む人は男女問わず増えていることがわかりました。

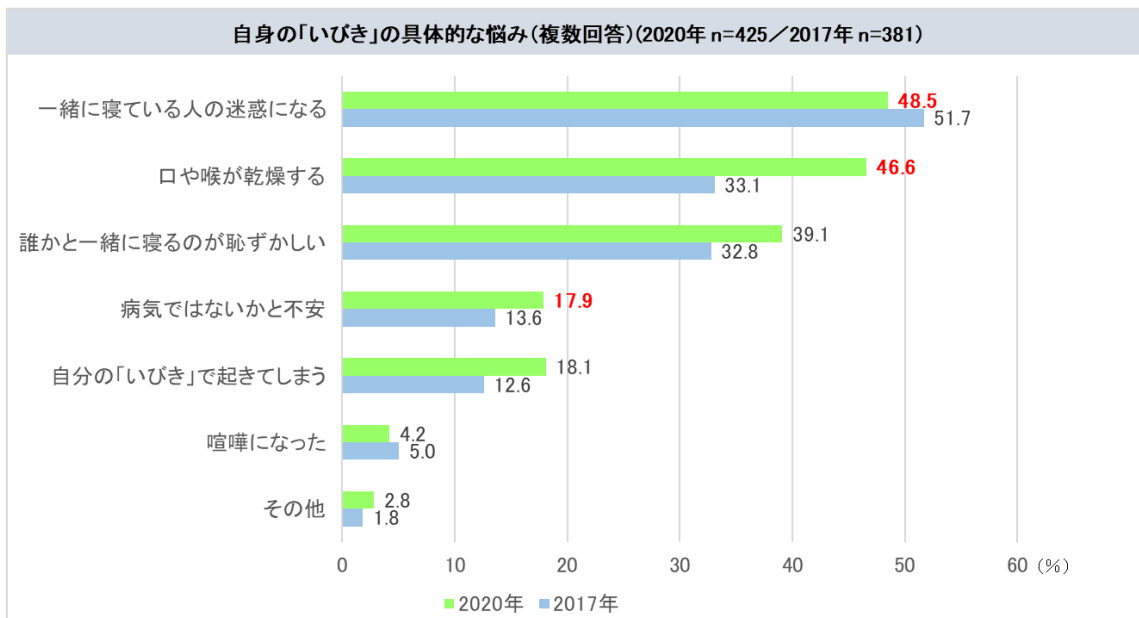
また、女性の3人に1人は現在進行形でいびきに悩みを抱えています。



## ■いびきに悩んでいる人は一緒に寝ている人を気にしつつ、口や喉の乾燥も気になる病気ではないかと不安に思う人が増加

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」、「口や喉が乾燥する」が共に50%近い回答となりました。

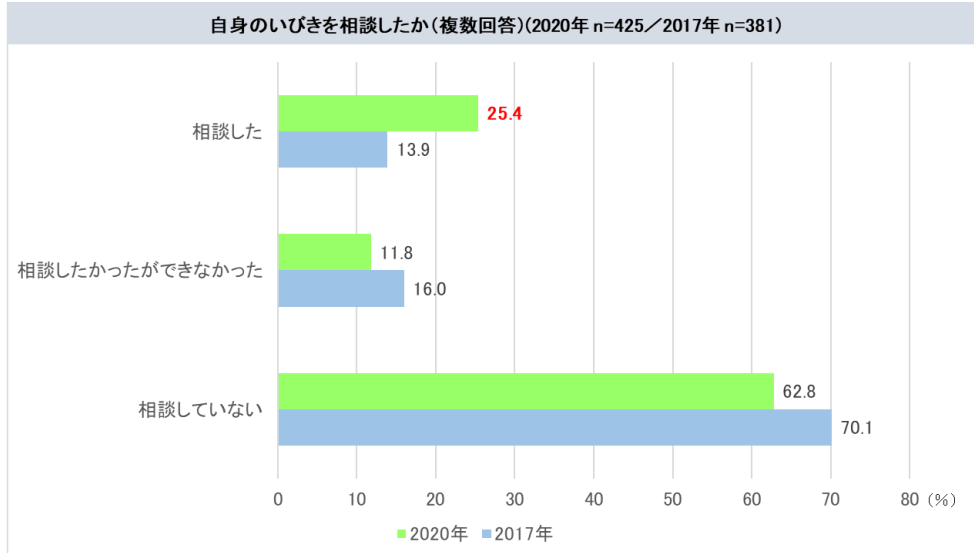
また、2017年では13.6%だった「病気ではないかと不安」が17.9%に増え、口や喉の乾燥などの自覚症状があることから、以前よりもいびきと健康の関係性を気にする方が増えていると考えられます。



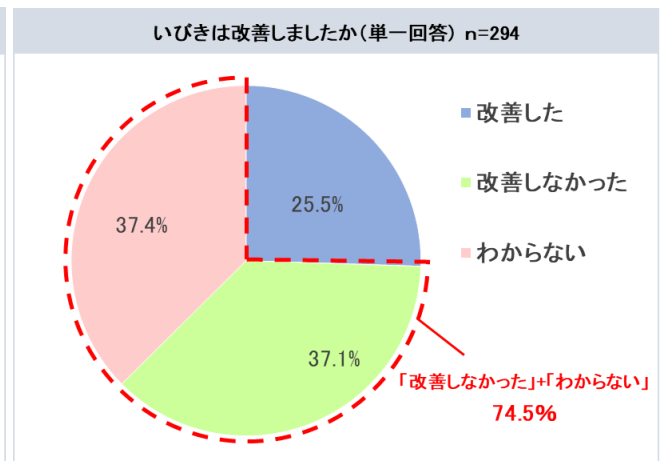
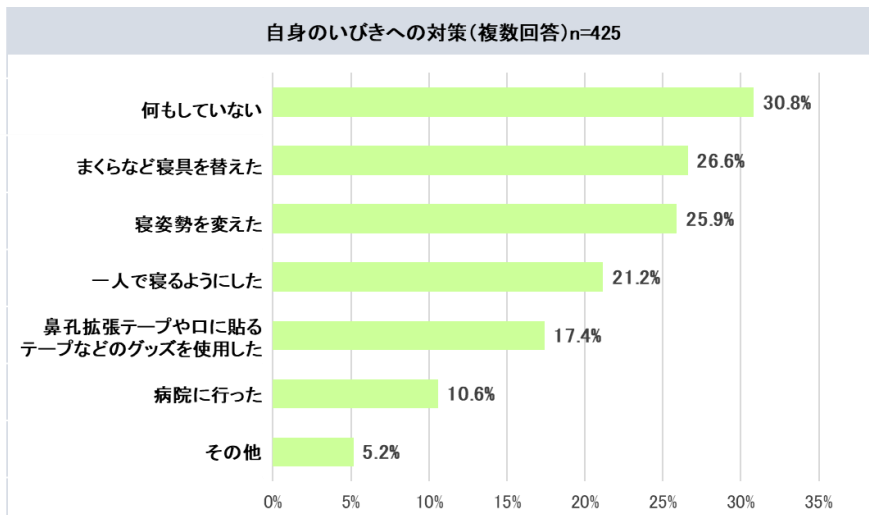
**■いびきに悩んでも相談しない人は6割へ減少し、相談した人は増加！**

**いびきの対策をした人は7割へ増加したが、改善の実感がない人が7割以上**

自身のいびきに悩んだ経験のある方に、誰かに相談したかを質問したところ、2017年は約7割が相談していなかったのに対し、6割に減少。一方で「相談した」と回答した方は2017年から増加し、25.4%でした。

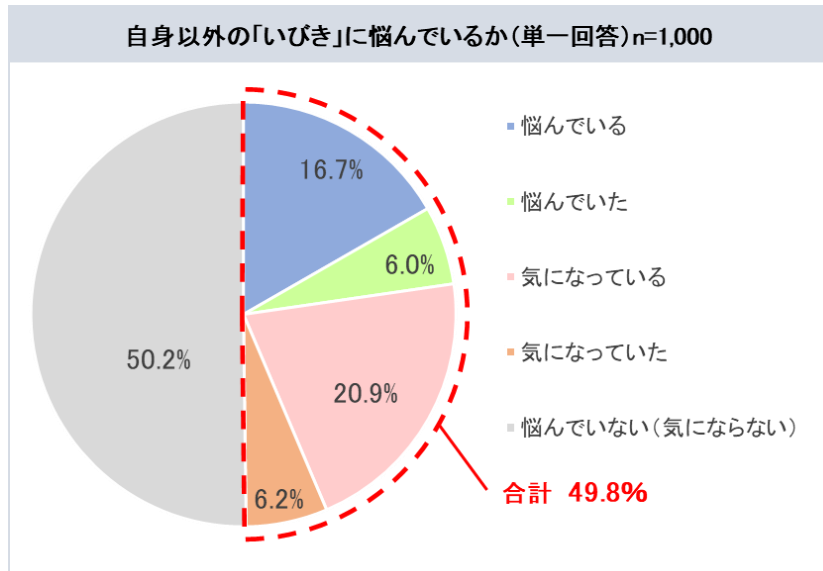


また、いびきの対策をしたことがあるかを尋ねたところ、「何もしていない」方は30.8%(2017年は47.2%)と最も多かったものの、「まくらなど寝具を替えた」26.6%、「寝姿勢を変えた」25.9%と続き、何かしらの対策を行っている人も多いことが分かりました。しかし、自身が行った対策に対する改善の実感に関する質問では、「改善しなかった」、「(改善したか)わからない」と答えた方の合計が7割以上という結果でした。いびきに関する相談や対策など行動をおこす人が増える一方で、効果を感じられる対策を取られている方は少ないようです。



### ■半数が他者のいびきを気にしたことがある

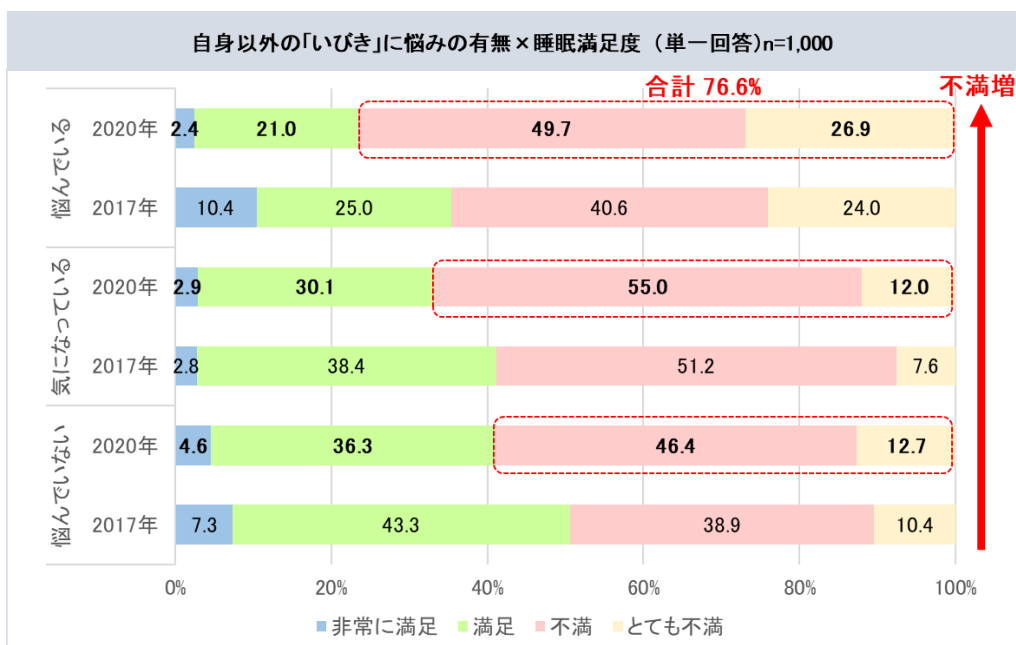
自身以外(家族・恋人・友人など)のいびきに悩んだ経験があるか質問したところ、現在「悩んでいる」「気になっている」、また過去に「悩んでいた」「気になっていた」方は、49.8%となりました。2人に1人が自身以外はいびきが気になったことがあることが判明しました。



### ■他者のいびきに悩む方の7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、自身以外は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」が高い傾向にあります。自身以外はいびきに「悩んでいる」方で睡眠に「とても不満」、「不満」と答えた方の合計は76.6%で、2017年の64.6%からさらに増加しました。

また、睡眠に「とても不満」と回答した方は、自身以外はいびきに「悩んでいる」人と「悩んでいない」人とで2倍以上のポイント差がありました。自身以外はいびきは、睡眠満足度と関係性が高いことが推察されます。



フランスベッドでは、いびきの軽減や対策に長年注力しています。今後もいびきに悩む方に寄り添い、それぞれのお悩みに応える商品やサービスの提供に取り組んでまいります。

**【調査概要】**

- ・調査時期: 2020年1月15日(水)～18日(土)
- ・調査対象: 全国 20～60代の男女 1,000人  
(20代 200人、30代 200人、40代 200人、50代 211人、60代 189人)
- ・調査方法: インターネット

**【参考資料】 フランスベッド いびき対策 快眠枕シリーズ**

フランスベッドでは、いびき軽減対策として、気道が確保されスムーズな呼吸を促す「横向き寝」を推奨しており、通常の枕と比べて「横向き寝」を維持しやすい様々な商品を展開しています。



商品	詳細
スリープバンテージドクター	枕のロングテイル(長い)部分が体のラインに添ってカーブしているため、いびき対策に有効な「横向き寝」姿勢の維持を無理なくサポート。気軽に「横向き寝」を試したい方向けの枕です。
サイレントナイトピローⅡ	エアバッグ内蔵でエアバルブは片手で簡単に操作できるため、寝たまま自分の肩幅に合わせて高さ調節が可能。枕は両面使用可能でハードとソフト2つの寝心地をお選び頂けます。CPAP(シーパップ)使用中の方もお使い頂けます。
スノーレスピロー	人間工学に基づいて開発された、上半身全体をサポートする独自のフォームを採用。適度な傾斜、幅広のボディ、肩と腕の負担を軽減するくぼみなど快適な「横向き寝」の維持に特化した枕です。
快眠支援枕	センサーがいびきの音と振動を感知すると、6つのうち適切な場所のエアバッグが膨らみ、枕に傾斜をつけることで頭が傾きいびきの改善を図ります。また、専用のスマートフォンアプリと連携することでいびきの状態の確認・管理が可能です。
CPAP用枕	医療機関を受診されている方向けの枕です。睡眠時無呼吸症候群の治療のひとつであるCPAP療法で使われる装置(ホース付きのマスク)のずれを軽減するくぼみや、枕の自然なカーブが肩・首・頭を支えます。装置をつけたままでも快適な眠りをサポートします。