

2022年3月4日

報道関係各位

**<2022年 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5割弱で過去最多に**  
**一方で、コロナ前とコロナ禍では睡眠時間・睡眠満足度ともに変化なし**  
**自分以外のいびきに悩む人ほど睡眠への不満は増加の傾向に**

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、これまでに2017年と2020年の2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。

- ① コロナ前とコロナ禍では、睡眠時間・睡眠満足度ともに変化なし
- ② いびきに悩んだ経験がある人は5割弱。過去最多の結果に
- ③ 自身のいびきに対して約7割が具体的な対策の経験あり
- ④ 自分以外のいびきに悩む人ほど睡眠への不満は増加
- ⑤ 「普通体型の人」の人もいびきに悩むが「太っている人」ほど深く悩んでいる
- ⑥ 本調査結果に関する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

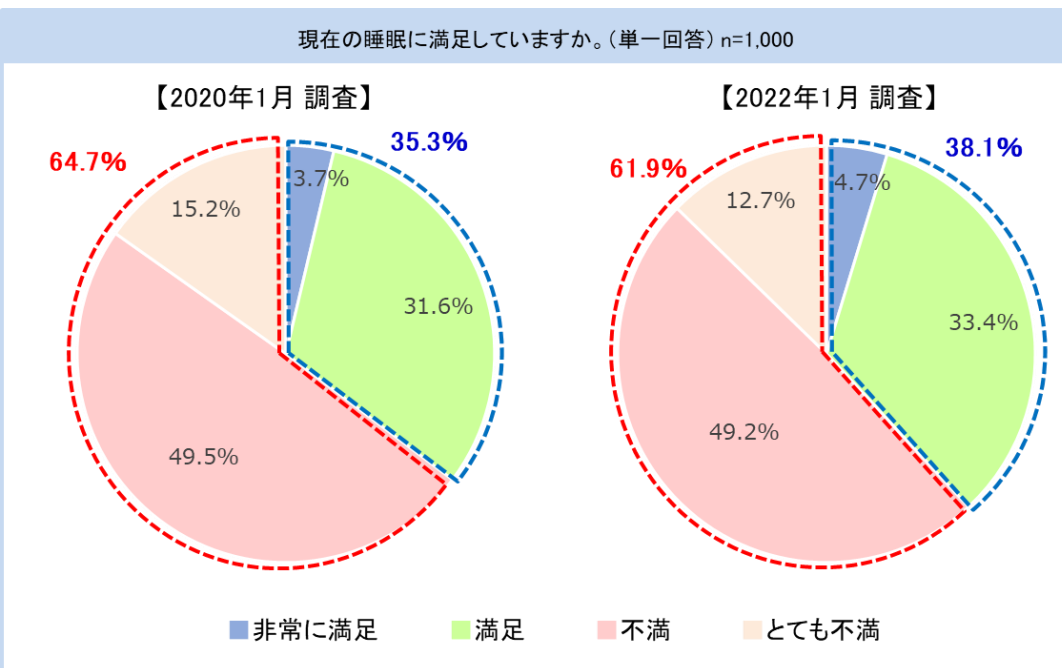
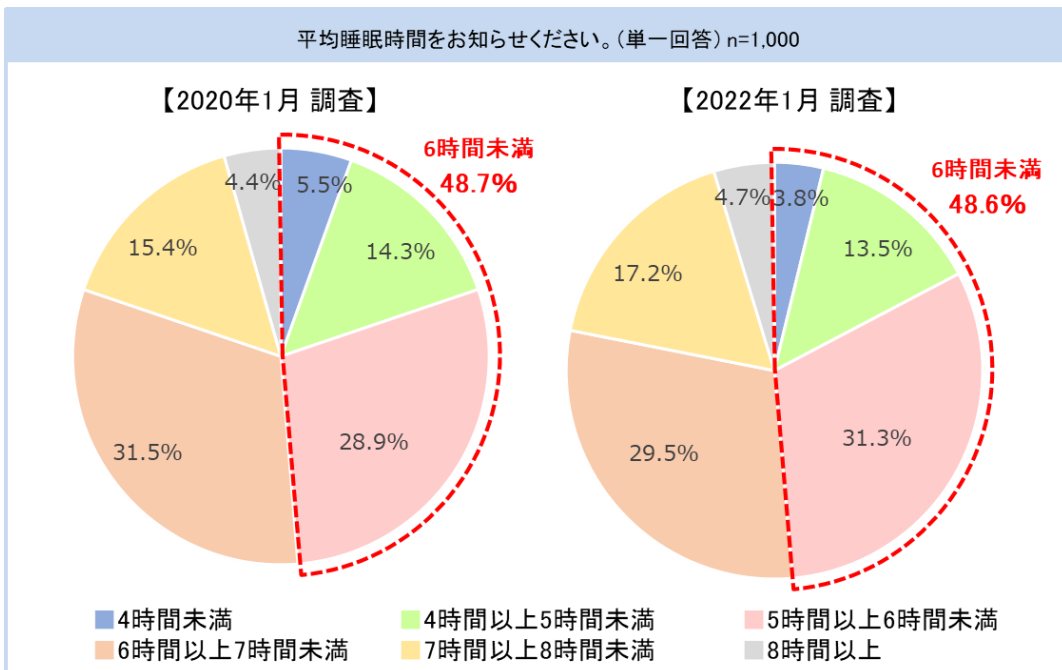


フランスベッドホールディングス株式会社

**■コロナ前とコロナ禍では、睡眠時間・睡眠満足度ともに変化なし**

自身の平均睡眠時間について質問したところ、約半数が 6 時間未満と回答しました。また、現在の睡眠に満足しているかを質問したところ、6 割以上の方が、睡眠に不満を抱えていることがわかりました。

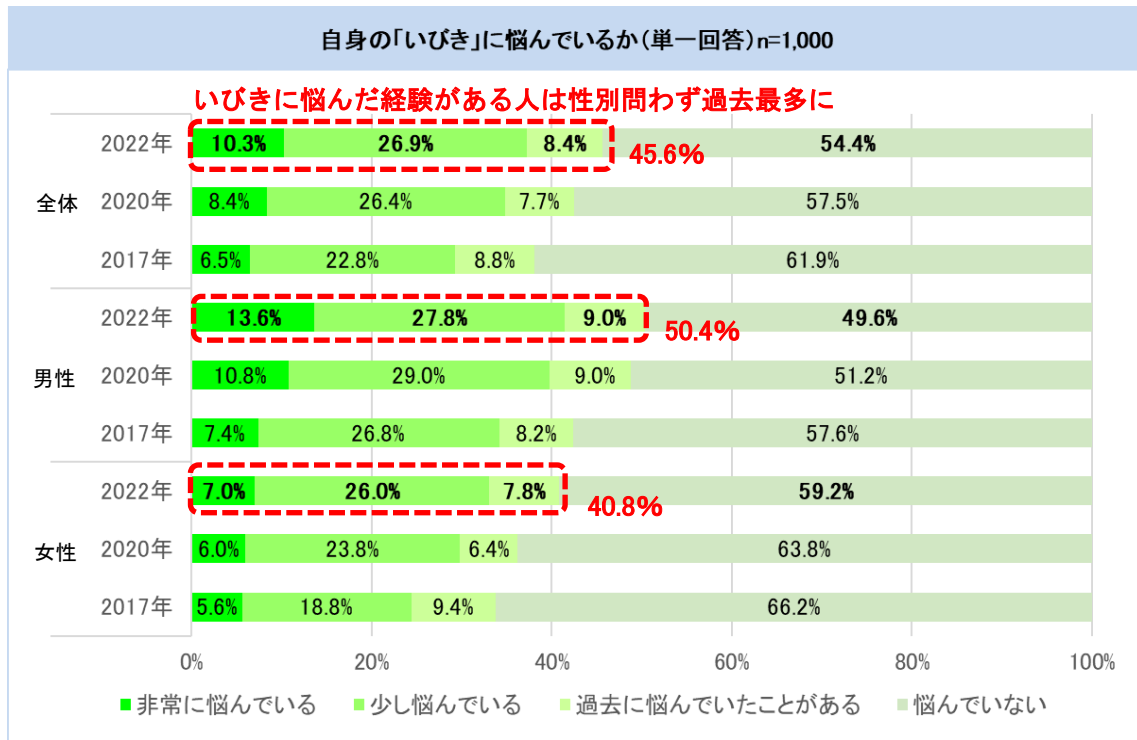
新型コロナウイルスの感染が拡大する前の 2020 年 1 月の調査と比較すると、平均睡眠時間と睡眠に対する満足度には変化がありませんでした。コロナ禍で在宅時間が増えたことで、睡眠時間が増え、睡眠に対する満足度も向上すると推測していましたが、コロナ前と現在では大きな差はなく、意外な結果となりました。



### ■いびきに悩んだ経験がある人は5割弱。過去最多の結果に

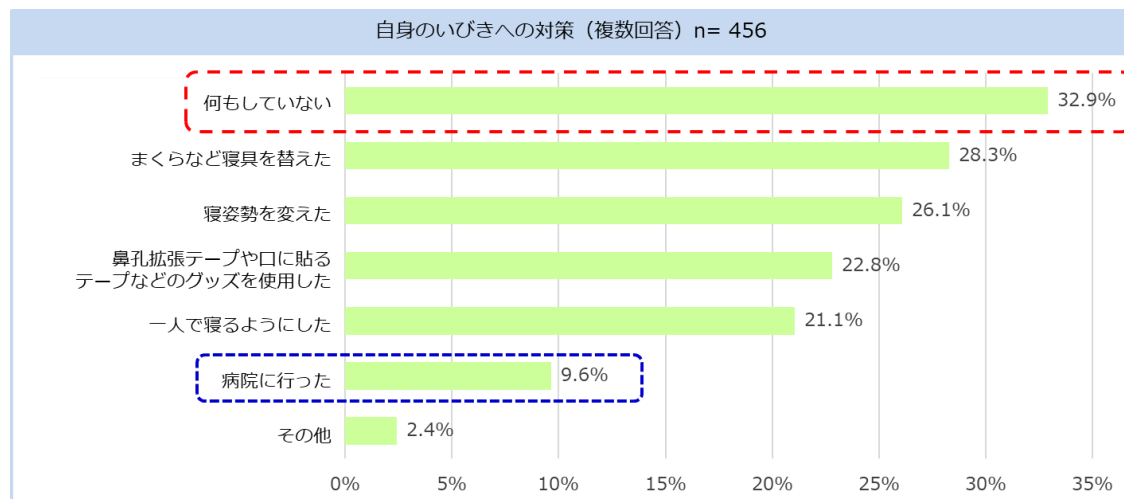
自身のいびきに悩みがあるかどうか質問したところ、全体で45%以上の回答者がいびきに悩んだ経験を持っているということがわかりました。

性別ごとに分析すると、女性では40.8%、男性では50.4%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、2020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。

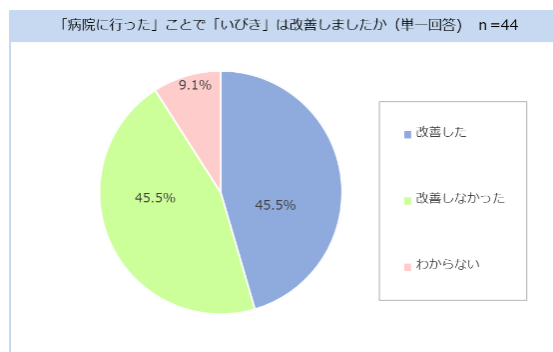


### ■自身のいびきに対して約7割が具体的な対策の経験あり

自身のいびきに悩んだ経験がある方に、いびきの対策をしたことがあるかを尋ねたところ、約7割の方が具体的な対策を行った経験があることがわかりました。行った対策の中で最も多かったのは「まくらなどの寝具を替えた」28.3%でした。次いで「寝姿勢を変えた」26.1%、「鼻孔拡張テープや口に貼るテープなどのグッズを使用した」22.8%、「一人で寝るようにした」21.1%と続きます。そこから大きく割合が下がり、「病院に行った」9.6%という結果となりました。

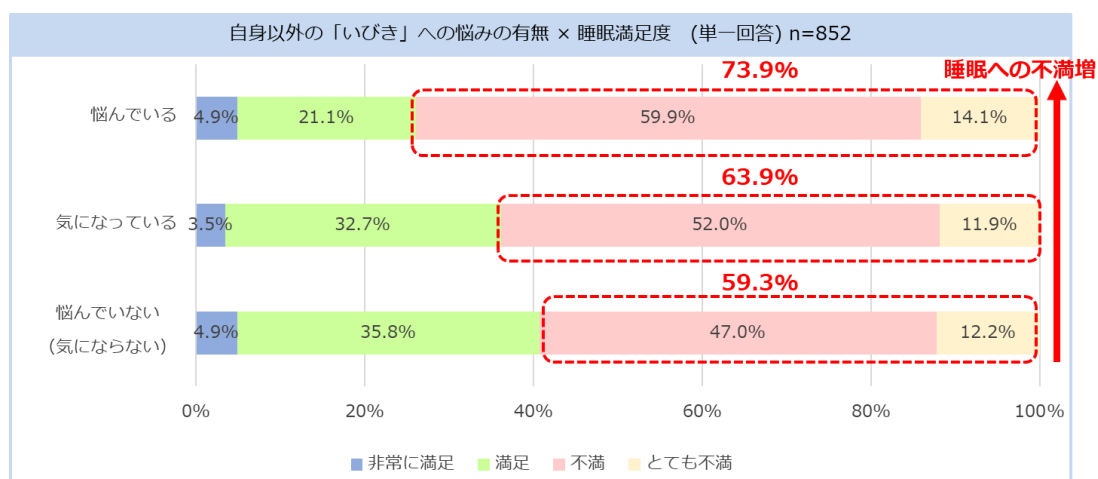


一方で、行った対策によっていびきが改善したのかを尋ねたところ、行った割合が最も低かった「病院に行った」では 45.5%と、半数近くが改善したことがわかりました。



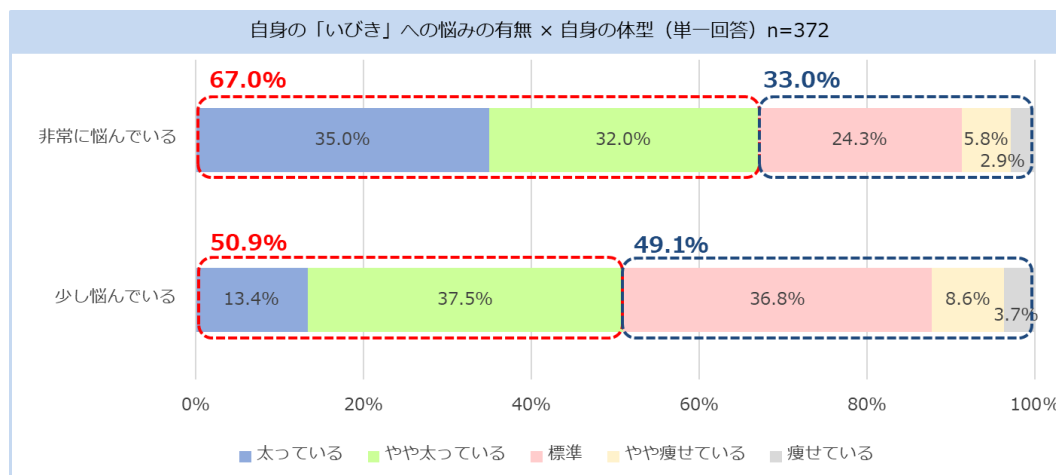
### ■自分以外のいびきに悩む人ほど睡眠への不満は増加

自身以外(家族・恋人・友人など)のいびきの悩みと、睡眠満足度に注目したところ、自分以外のいびきに悩んでいる人ほど睡眠満足度が低く、悩んでいない人と比べると 1 割以上の差がつく結果となりました。



### ■「普通体型の人」の人もいびきに悩むが「太っている人」ほど深く悩んでいる

いびきに「非常に悩んでいる」と回答した人の体型を見ると、「太っている」「やや太っている」の合計が 67.0%となり、標準体型の人や痩せている人に比べて、太っている人ほど深く悩んでいることがわかりました。また「いびき」に「少し悩んでいる」と回答した人の体型を見ると、「太っている」「やや太っている」の合計と「標準」「やや痩せている」「痩せている」の合計がほぼ 5 割ずつであることがわかりました。



## 【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 <sup>ごひら やすのぶ</sup> 後平 泰信 医師

今回のアンケート調査の結果、対象者の年齢ではおおよそ 7 時間の睡眠時間が推奨されておりますが、78.1%の方が 7 時間未満と睡眠不足の方の割合が多いという結果でした。一方、コロナ禍前後で比べた場合、ステイホームで在宅時間が長くなったことが予想されるにも関わらず平均睡眠時間は変わりなかったという結果で、睡眠満足度に関しても 61%と多くの方が不満と回答しており睡眠の質自体の低下が予測されました。



コロナ禍における睡眠の質の低下は、在宅勤務や生活習慣の変化、精神的な不安やストレスなども原因となると考えられますが、運動不足に伴う肥満の増加などによるご自身のいびき、またパートナーと一緒に過ごす時間が増えたことによる他者のいびきが背景にある可能性があります。2017 年の同様のアンケート結果と比べても、いびきでお悩みの方の割合は増加しており 45.6%、また他者のいびきに悩む方で睡眠に不満があると回答した人は 73.9%もおり睡眠満足度の低下と関連しておりました。別室で寝るなどの対策が取られておりましたが、海外では離婚の原因となることも報告されております。

自分のいびき、パートナーのいびきを改善することで睡眠の質が向上する可能性があります。このような時代だからこそ、まずは簡単に行える寝具などで対策をしてみてもはいかがでしょうか。症状が改善しない場合は睡眠時無呼吸症候群などの可能性もありますので、医療機関への受診をお勧めいたします。

※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、1 ページ目に記載の問い合わせ先へご連絡いただきますようお願い申し上げます。

## 【調査概要】

- ・調査時期: 2022 年 1 月 7 日(金)～10 日(月)
- ・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)

### 【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。また、いびき対策に特化した枕の無料お試しサービスも行っており、最大 10 日間お試し頂けます。

フランスベッド「無料お試しサービス」WEB サイト：<https://francebed-otameshiservice.com/>

※無料お試しサービスの対象商品は①～④です。



①スリープバンテージドクター



②サイレントナイトピローⅡ



③スノーレスピロー



④快眠支援枕



⑤スリープバンテージトラベル

商品	詳細
①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。
②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:持続陽圧呼吸療法)使用中の方もお使い頂けます。
③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。
④快眠支援枕	センサーがいびきの音と振動を感知すると、内蔵された 6 つエアバッグ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。
⑤スリープバンテージトラベル	外出先でのいびきが気になる方向けに開発した、持ち運びに便利なサイズの「横向き寝」枕です。エアバルブを開閉することで好みの高さに調節可能です。