



4人に1人が「枕難民」。その不調、寝姿勢や隠れいびきが関わっているかも？8月9日「抱きまくらの日」に始める、睡眠課題の「可視化」と「寝姿勢の最適化」の新習慣。

枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、8月9日（土）の「抱きまくらの日」に合わせ、睡眠課題の「可視化」と「寝姿勢の最適化」から始める新しい睡眠改善アプローチを提案します。

本提案は、4人に1人が「枕難民」であり、その不調の原因が「寝姿勢」や自覚のない「隠れいびき」にある可能性を示した、最新の枕利用実態調査『まくら白書2025』の結果に基づくものです。

データで発見！睡眠課題と改善のヒント

<https://www.pillow.co.jp/dakimakura0801/>

まくら白書2025

<https://www.pillow.co.jp/whitepaper/wp2025/>

データが示す「枕難民」たちの声。 あなたの不調、その原因は…

「自分に合う枕が見つからない」「朝起きても疲れが取れない」。まくら株式会社が約6万人の睡眠データを基に作成した『まくら白書2025』によると、実に4人に1人が自らを「枕難民」と自覚し、6割以上が現在使用中の枕に何らかの不満を抱えていることが明らかになりました。

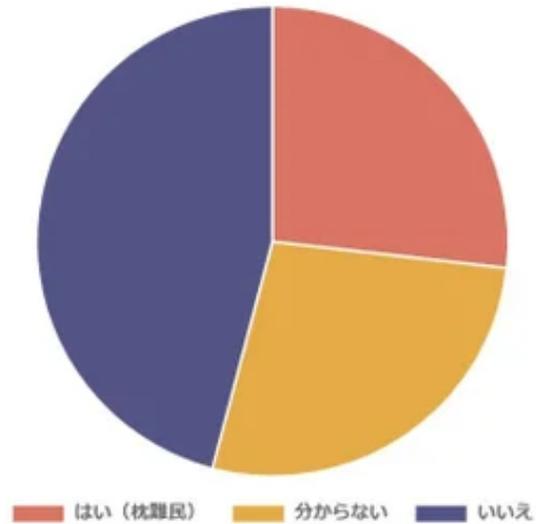
4人に1人が自覚。枕探しの旅は終わらない。

「自分は枕難民だ」と自覚している人は全体の26.8%。これは日本の人口に換算すると約3,000万人以上に相当します。さらに「分からない」と答えた「隠れ枕難民」も多く、多くの人が枕に何らかの課題を抱えています。

枕難民の割合

調査では、枕に満足していない層が明確に浮かび上がりました。「はい」と答えた層だけでなく、「分からない」と回答した層も、潜在的な不満を抱えている可能性があります。

- はい（枕難民）：26.8%
- 分からない（隠れ枕難民）：27.3%
- いいえ：45.9%



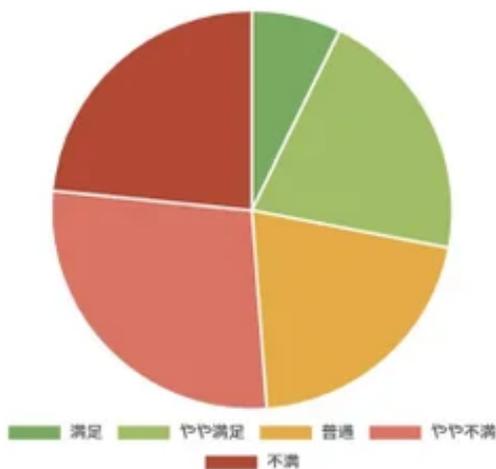
不満が多数派、満足は少数派

「不満」「やや不満」を合わせると62.3%に達し、枕選びの難しさが浮き彫りになりました。一方で、心から満足している人はごくわずかです。

枕の満足度の内訳

市場には数多くの枕が並んでいるにも関わらず、消費者の根本的な悩みを解決できていない「ミスマッチ」が起きています。

- 満足・やや満足：34.1%
- 普通：25.3%
- やや不満・不満：62.3%

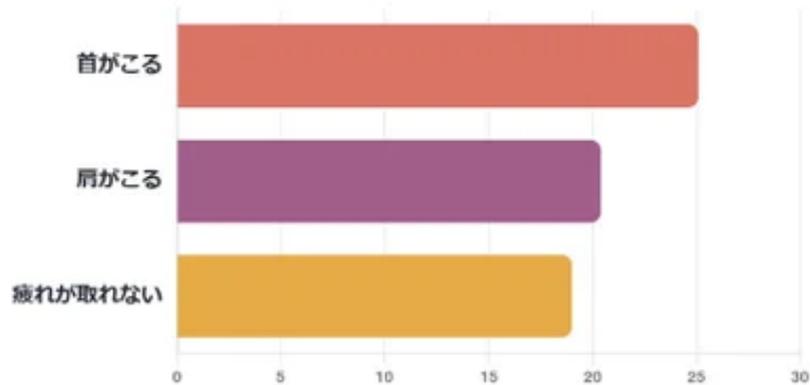


不満の上位には「首こり」「肩こり」「疲れが取れない」といった切実な悩みが並び、多くの人が睡眠による休養を十分に得られていない実態が浮き彫りとなっています。

枕の3大不満は「首・肩・疲れ」

調査の結果、枕への不満は特定の身体的な悩みに集中していることが分かりました。これらは単なる寝心地の問題ではなく、日中のパフォーマンスにも影響する深刻なサインです。

お使いの枕の不満点 TOP3



答えは“寝姿勢”にあり。

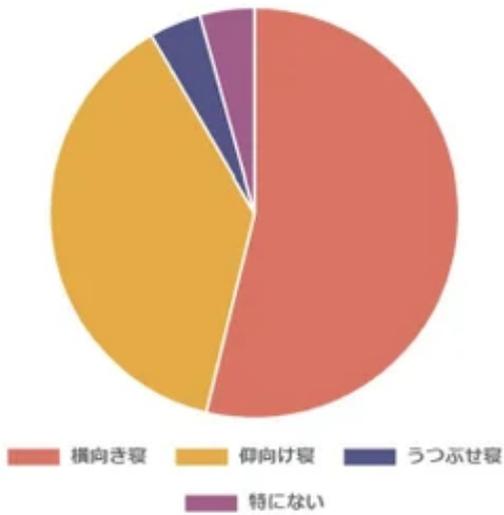
日本人の新常識「横向き寝」に潜む落とし穴

枕を買い替えても続く不調。その根源的な原因は、枕単体ではなく、睡眠中の「寝姿勢」そのものにあるのかもしれない。

今回の調査で、日本人の半数以上（53.8%）が「横向き寝」を主な寝姿勢としていることが判明しました。

主流は「横向き寝」、半数以上が選択

調査の結果、最も多い寝姿勢は「横向き寝」で、全体の53.8%を占めることが分かりました。
これは多くの人にとって、横向きが最も自然で楽な寝姿勢であることを示しています。



寝姿勢の分布

「横向き寝」が圧倒的多数を占める一方、「仰向け寝」も約4割と根強い人気があります。「うつぶせ寝」は少数派という結果になりました。この事実は、枕開発において「横向き寝」への対応が不可欠であることを物語っています。

- 横向き寝: 53.8%
- 仰向け寝: 37.8%
- うつぶせ寝: 4.1%
- 特にない: 4.3%

横向き寝は、気道が確保されやすいという利点がある一方、肩や腕が身体の重みで圧迫されやすく、新たな不調を引き起こす「落とし穴」にもなり得ます。

つまり、日本人の多くが、最も一般的な寝姿勢に最適な環境を整えられていない可能性があるのです。

さらに深刻な「隠れいびき」問題。 枕への不満は、身体からの危険信号だった

問題はさらに根深く、今回のデータ分析で「枕への不満」と「いびきの頻度」に明確な相関が見られました。しかし、約3人に1人（33.5%）は自身のいびきを自覚していません。

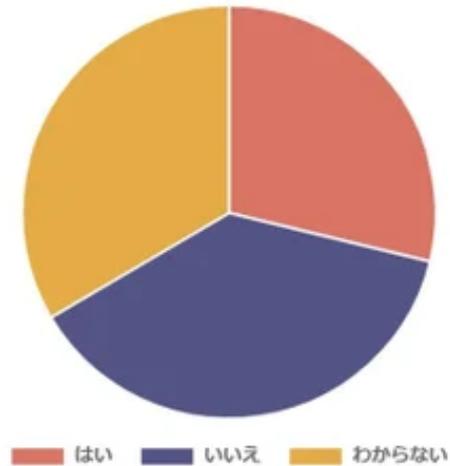
3人に1人は「わからない」。自覚なき“隠れいびき”層

「いびきの頻度は高いですか？」という質問に対し、33.5%の人が「わからない」と回答。
多くの人が、自身の睡眠中の状態を把握できていない実態が明らかになりました。

いびきの自覚状況

「わからない」と答えた層は、実際にはいびきをかいている「隠れいびき」の可能性を秘めています。この層は、睡眠の質を改善できる大きなポテンシャルを持っていると言えるでしょう。

- はい（自覚あり）：28.8%
- いいえ：37.7%
- わからない（隠れいびき予備軍）：33.5%

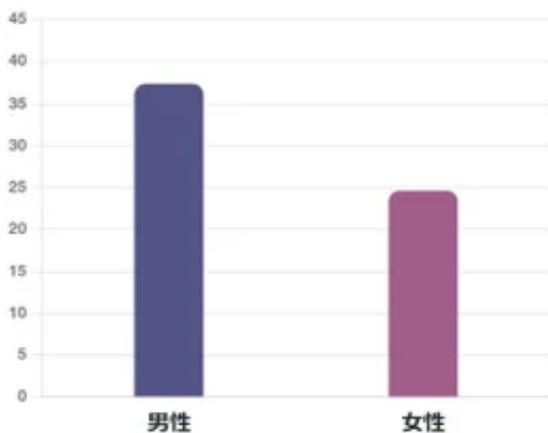


悩みは男性と中年層に集中

いびきを自覚している割合は、男性の方が高く、また悩みは年齢と共に増加し、40～50代でピークを迎えることが分かりました。

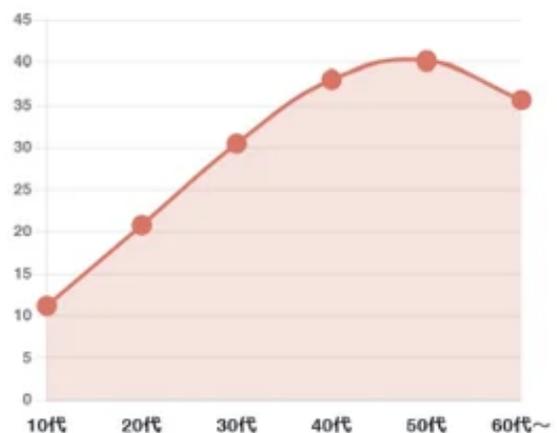
いびき自覚率の男女差

男性の**37.4%**がいびきを自覚しており、女性の**24.6%**を大きく上回ります。



年代で見る悩みのピーク

いびきの悩みは加齢と共に増加し、**50代（40.2%）**で最も高くなります。



この「隠れいびき」こそが、睡眠の質を著しく低下させる見過ごされた要因であり、枕への不満は、身体が発する危険信号だった、と私たちは考えています。

新アプローチ①【課題の可視化】

まずは「いびきチェック」で自分の睡眠を知ることから

「もしかしたら自分も？」 その気づきが、睡眠改善の最も重要な第一歩です。

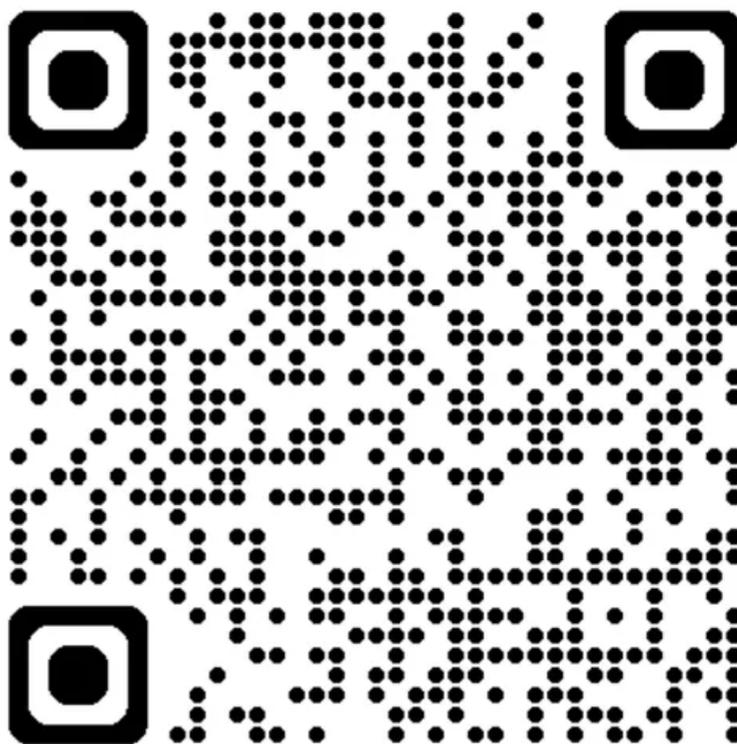
そこで、まくら株式会社は、医療機器メーカーが開発した、ご自身の睡眠課題を手軽に可視化できる「いびきチェックサービス」の活用をおすすめします。

いびきチェックサービス 詳細

<https://ibikiwokoede.com/>

スマホに「あいうえお」と発声するだけで、約1分でいびきの傾向をチェックできます。

結果に応じて寝具や生活習慣の見直しといった、次にとるべきアクションのヒントも提供してくれます。



ibikiwokoede



まずはご自身の睡眠状態を客観的に知ることが、あなたの睡眠環境を見直す、最適なスタートラインです。

※本サービスは、期間限定の特別企画です。

※本サービスは、病気の診断や治療、予防を目的としたものではありません。気になる症状がある場合は、専門の医療機関にご相談ください。

新アプローチ②【寝姿勢の最適化】 8月9日「抱きまくらの日」に、解決策を考える

課題を把握した次の一手は、寝姿勢の最適化です。

来る8月9日（土）は「抱きまくらの日」。抱き枕は、横向き寝の際に体圧を効果的に分散させ、肩や腕への負担を軽減。身体を正しい姿勢で支えることで、リラックスを促し、いびきの軽減に役立つ場合があります。

睡眠のプロが教える「抱き枕」選びの3つのポイント

<形状で選ぶ>

全身を預けたい方は「ロングタイプ」、妊婦さんにはお腹を圧迫しない「三日月型」など、目的で選びましょう。

<サイズで選ぶ>

足をしっかり絡めたい方は、身長 $\frac{2}{3}$ 以上の長さが目安です。

<素材で選ぶ>

ふんわりした感触なら「ポリエステルわた」、もちもち感が好きなら「極小ビーズ」がおすすめです。清潔さを保つため、カバーが洗濯可能かも重要なチェックポイントです。

【キャンペーン告知】8月9日「抱きまくらの日」記念キャンペーン開催中

この新しいアプローチをより多くの方に体験いただくため、まくら株式会社では2025年8月1日（金）から8月17日（日）まで、「抱きまくらの日 記念キャンペーン」を開催中です。詳細は、弊社WEBサイトにてご案内しています。

抱きまくらの日 キャンペーン

<https://www.pillow.co.jp/feature/dakimakuranohi/>

データがくれる「気づき」と「確かなヒント」。 睡眠課題を「自分ごと」にし、健やかな毎日へ。

今回の調査では、多くの方が睡眠に悩みを抱えながらも、その原因や具体的な対策を見つけられずにいる実態が見えてきました。

睡眠課題の「可視化」と「寝姿勢の最適化」から始める新しい睡眠改善アプローチにより、一人ひとりがご自身の睡眠と向き合い、健やかな毎日を送るための「気づき」と「確かなヒント」をお届けできると考えています。この発表が、あなたの睡眠を見直し、より良い明日を迎えるための「きっかけ」になれば幸いです。

会社概要

- 会社名 まくら株式会社
- 代表者 河元 智行
- 資本金 1,000万円
- 設立 2004年4月12日
- 所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F
- TEL 04-7167-3007 (代表)
- FAX 04-7167-3017
- URL <https://www.pillow.co.jp/>
- Email info@pillow.co.jp
- 所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員
- 事業内容
 1. 直営のオンラインショップ15店舗を通じた一般小売り販売
 2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
 3. オリジナル商品の企画・製造
 4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
 5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等

※営業の連絡はご遠慮ください。



https://www.youtube.com/watch?v=DLBp8_7Gxp8

まくら株式会社のプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285