アンファー

PRESS RELEASE
2026年11月19日(木)

【11月19日は「国際男性デー」】
メンテックブランド「オムテック」が
夜間の目覚めと睡眠時間の関係性について調査・検証
夜間のトイレで約14分起きていると自覚、
計測すると中途覚醒時間は、約56分も。
積み重なると年間で約51日分の睡眠時間に相当
意識と現実に大きなギャップが。

吉田南音　以下「アンファー」)が展開する、メンテックブランド「HOMTECH[オムテック]」は、夜間の目覚めや睡眠に関する実態調査を実施しました。また、夜間の目覚めに悩む男性を対象に、活動量計※2を用いた睡眠状態の検証を行いました。

※1:年間換算は、今回の検証で得られた一晩あたりの中途覚醒時間が365日間続いたと仮定した場合の試算です。実際に睡眠時間が約51日分失われていることを示すものではありません。※2:身体に装着し、身体の動きなどを記録・分析することで、睡眠時間や睡眠中の目覚めなどを推定する機器です。



「HOMTECH(オムテック)」は、男性の目覚めと睡眠に関する実態を明らかにするため、全国の30～79歳の男性1,000名を対象に意識調査を実施しました。あわせて、夜間のトイレで起きることに悩む人を対象に、活動量計※2を用いて睡眠状態を比較する検証を行いました。

調査の結果、男性の約半数が夜間に毎晩目覚めており、そのうち約7割が睡眠不足を感じていることが分かりました。さらに、夜間尿に悩む男性の睡眠状態を活動量計※2で推定したところ、本人が自覚している中途覚醒時間は一晩あたり約14分だったのに対し、活動量計※2による推定では約56分でした。本人が自覚している以上に、睡眠中に目覚めている可能性が示されました。

■トピックス

【第1部】　意識調査：夜間の目覚めと睡眠の実態

① 男性の46.1%が毎晩トイレで目覚めている。70代以上では67.5%にのぼる。

② 毎晩トイレで目覚める人の約6.5割（64.9%）が睡眠不足を実感。約3割（29.3%）は日中のパフォーマンス低下も感じている。

【第2部】　検証：夜間の目覚めを実測

① 本人の感覚では、「夜間に起きていたのは一晩あたり約14分」

② 夜間に何度も目が覚める人は約56分目覚めていた。

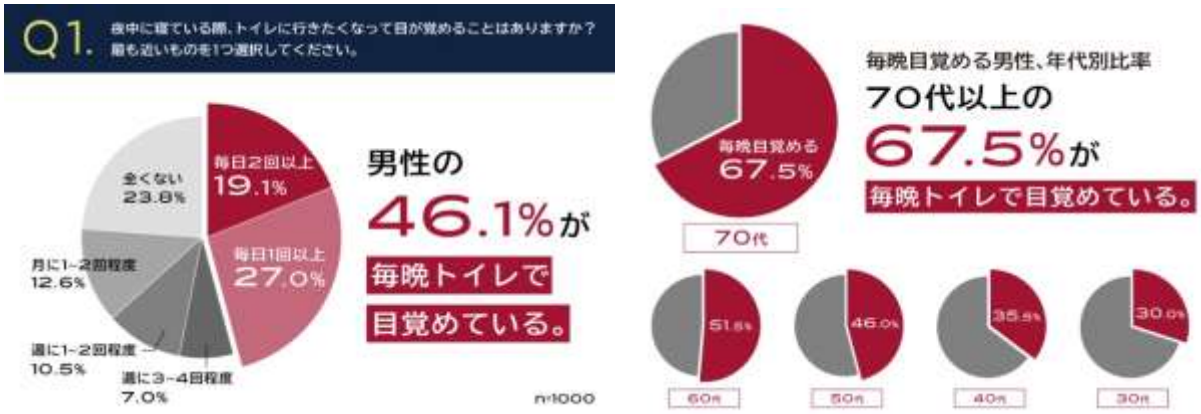
③ 積み重なると、年間で約51日分の睡眠時間に相当

【第1部】意識調査：夜間のトイレと睡眠の実態

① 男性の46.1%が毎晩トイレで目覚めている。70代以上では67.5%にのぼる。

全国の30～79歳の男性1,000名に、夜間にトイレで目が覚める頻度について聞いたところ、「毎晩目覚める」と回答した人は46.1%となりました。

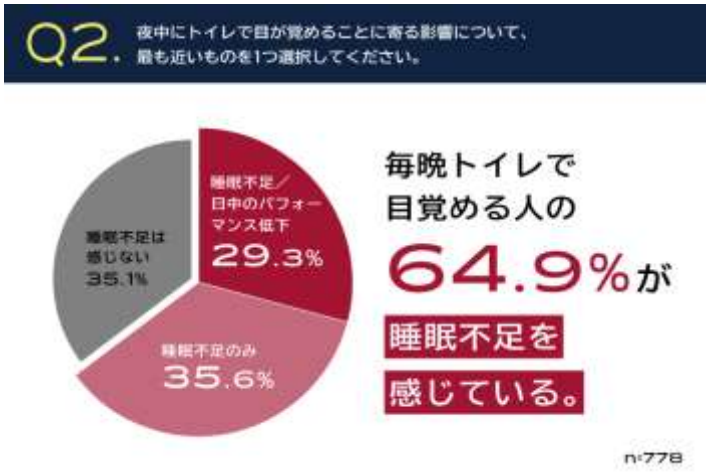
また、年代別に見ると、毎晩目覚める人の割合は30代で30.0%、40代で35.5%、50代で46.0%、60代で51.5%、70代以上で67.5%となり、年齢が上がるにつれて高くなる傾向が見られました。



② 毎晩トイレで目覚める人の約6.5割（64.9%）が睡眠不足を実感。約3割（29.3%）は日中のパフォーマンス低下も感じている。

毎晩トイレで目覚める人に、睡眠不足を感じることがあるか聞いたところ、64.9%が「感じる」と回答しました。

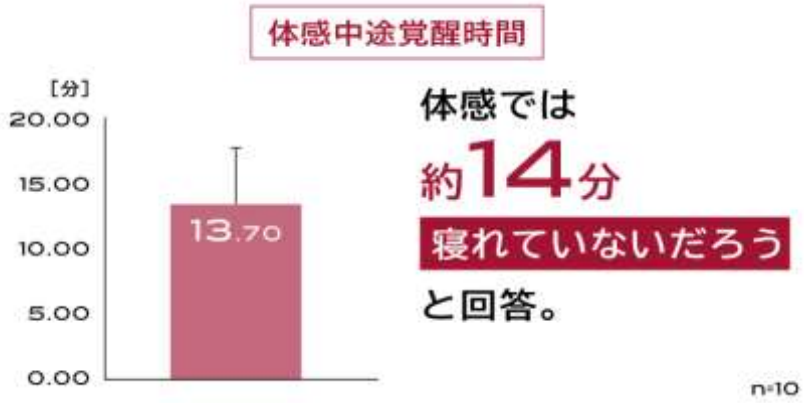
さらに、夜間の目覚めによって日中の仕事や家事、趣味などのパフォーマンスが低下していると感じる人も29.3%にのぼりました。夜間の目覚めは、睡眠不足感だけでなく、日中の活動にも影響していると感じている人が一定数いることが分かりました。



【第2部】検証：夜間の目覚めを計測

①本人の感覚では「夜間に起きていたのは約14分」

本人が自覚している眠れていない時間は、実際の睡眠状態とどの程度一致しているかを、活動量計※2を用いて睡眠状態を検証しました。夜間のトイレに悩む男性10名を対象に、睡眠日誌を用いて、眠れていない時間を調査。その結果、本人が自覚している中途覚醒時間は、一晩あたり平均13.70分でした。



②夜間に何度も目が覚める人は約56分目覚めていた。

同じ対象者に活動量計※2を装着して睡眠状態を推定したところ、中途覚醒時間は一晩あたり平均55.57分となりました。睡眠日誌による本人の自覚時間（13.70分）と比較すると、約4倍に相当します。

この結果から、夜間に何度も目が覚める男性は、自身が認識している以上に夜間に眠れていない可能性が示されました。



③ 積み重なると、年間で約51日分の睡眠時間に相当

約13.7分眠れていないだろうと自覚していたにも関わらず、活動量計※2で計測すると約56分も眠れておらず、体感と実測で約4倍もの意識のギャップが見られた。

活動量計※2で推定した一晩あたりの中途覚醒時間（55.57分）を1年間に換算すると、約338時間になります。

これは、平均睡眠時間を6時間41分（ブレインスリープ社調べ、2026年）とした場合、約51日分の睡眠時間に相当します。

※年間換算は、今回の検証で得られた一晩あたりの中途覚醒時間が365日間続いたと仮定した場合の試算です。実際に睡眠時間が約51日分失われていることを示すものではありません。





■まとめ

今回の調査では、男性の46.1%が毎晩夜間に目覚めており、その約7割が睡眠不足を感じていることが分かりました。

さらに、夜間の目覚めに悩む男性を対象とした検証では、本人が自覚している中途覚醒時間は一晩あたり約14分だったのに対し、活動量計※2による推定では約56分となり、自身が認識している以上に夜間に目覚めている可能性が示されました。

夜間の目覚めを年齢のせいや仕方のないこととして捉えず、身体の変化のサインとして目を向けることが大切です。

「HOMTECH[オムテック]」は、そのきっかけとなる医学的知見に基づくプロダクトや情報発信を通じて、男性のヘルスリテラシー向上を目指してまいります。

※本検証は成人男性20名（解析対象：夜間尿に悩む人8名、悩みのない人10名）を対象に約2週間で実施したものです。年間の数値は、検証期間中の中途覚醒時間の平均値を365日間に換算した試算であり、年間を通じた実測値ではありません。また、活動量計は身体の動きなどから睡眠・覚醒状態を推定する機器であり、医療機関で行う睡眠検査とは異なります。

■調査概要

【第1部：睡眠意識調査】

調査対象：30～70代男性

調査人数：1,000名（各年代 n=200ずつ）

調査方法：インターネット調査

調査主体：アンファー株式会社

調査時期：2026/10月

【第2部：睡眠実態調査】
被験者　：10名（夜間尿悩み群10名）
被験者条件：週に1回以上、夜間頻尿で起きると回答した方
年齢　　：夜間尿悩み　43.2±12.3歳
検証日　：2026/10/21～11/3
検証機器：MTN-221(BK)　(KISSEI COMTEC社製)
検証方法：検証機器をズボンに装着したまま3分ほど直立する。
　　その後ベッド等に入って横になり、スマホ等の操作はせずに就寝する。
　　起床後、ベッドから出て起き上がり、就寝時間および起床時間をアンケートにて回答。

■オムテックについて
男性の性にまつわるヘルスリテラシー向上を目指し、医学的知見に基づくプロダクトやサービスを提供するメンテックブランドです。夜間の目覚めや男性活力に着目した商品展開のもと、男性の健康課題を包括的に解決することを目指します。
ブランドサイトURL：https://www.angfa-store.jp/product/HTRCS000A
メンズコンディショニングラボ：https://homtech.angfa-store.jp/store/conditioning_lab/
ブランドInstagram：https://www.instagram.com/homtech_precon_lab/

アンファー株式会社について
アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。
※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。