

報道関係者各位

2025年8月26日（火）
株式会社AKS Therapy Studio

9月3日は「秋の睡眠の日」【睡眠満足度といびきの実態調査】

睡眠に満足していない人6割超

いびき経験者は過半数

～ 登録者124万人超の理学療法士が考案した！“いびき対策法” ～

9月3日は「秋の睡眠の日」（睡眠健康推進機構と日本睡眠学会が制定）です。そこで、登録者数124万人超のYouTubeチャンネル『腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】』を運営する理学療法士の山内 義弘は、40歳以上70歳未満の男女全国1,000名を対象に「睡眠満足度といびきに関する実態調査」を実施しました。その結果、日本人の睡眠は「満足できていない人が多数派」であることが明らかになりました。



■ 調査概要

調査期間：2025年8月18日

調査手法：インターネット調査

調査対象：40歳以上70歳未満の男女全国

サンプル数：1,000名

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果サマリー

- ・睡眠に満足している人は4割弱
- ・不満の理由は「眠りの浅さ」「睡眠不足」
- ・約半数が「いびきをかいている」と自覚または指摘
- ・いびきにより日中への影響も顕著だが、改善に向けた取り組みは不十分

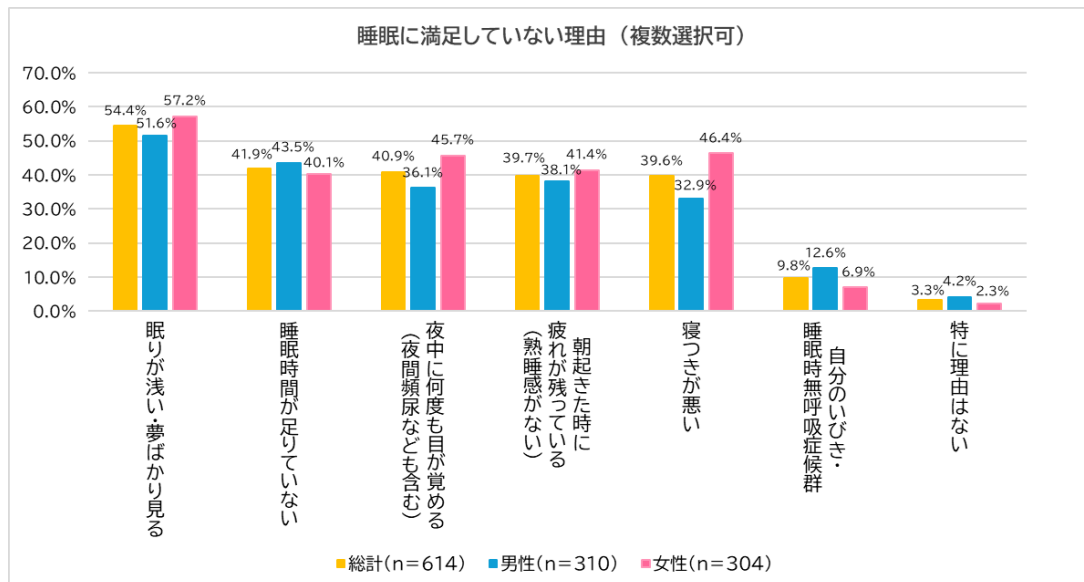
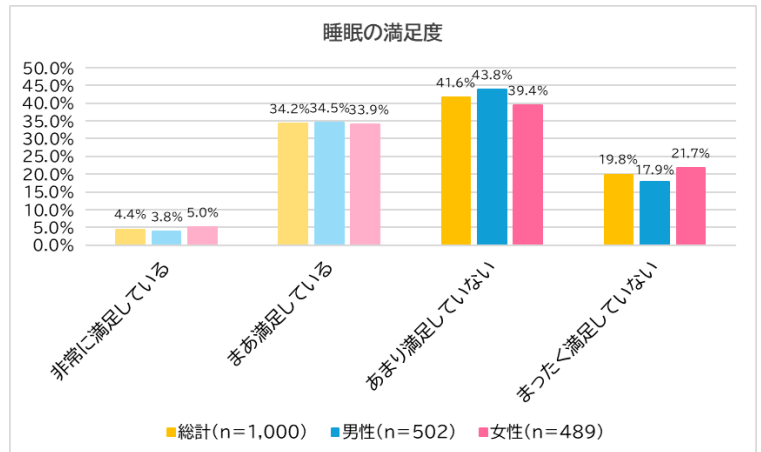
本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

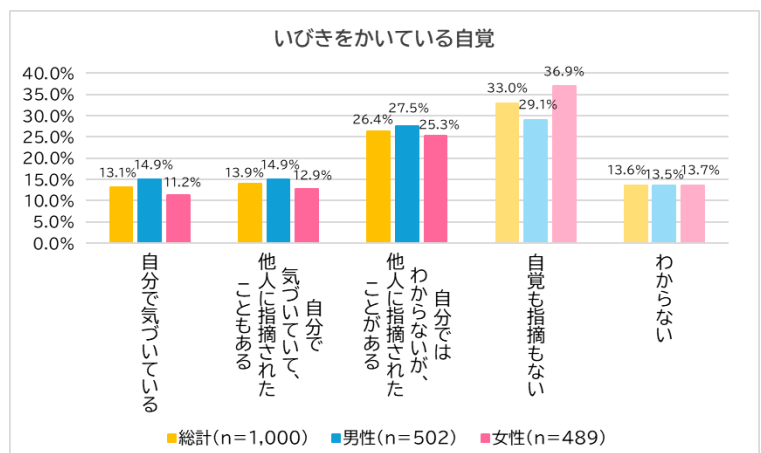
■調査結果

まず、「睡眠の満足度を」尋ねたところ、「非常に満足している」（4.4%）、「まあ満足している」（34.2%）と回答した人は38.6%にとどまり、「あまり満足していない」（41.6%）、「まったく満足していない」（19.8%）と答えた人が61.4%と多数を占めました。特に、女性は「満足していない」と答えた割合が61.1%と男性よりも高い傾向でした。

「あまり満足していない」「まったく満足していない」と回答した614名に「睡眠に満足していない理由」を尋ねたところ、最も多かったのは「眠りが浅い・夢ばかり見る」（54.4%）。続いて、「睡眠時間が足りていない」（41.9%）、「夜中に何度も目が覚める（夜間頻尿なども含む）」（40.9%）が挙げられました。また、女性は「寝つきが悪い」と答えた割合（46.4%）が男性（32.9%）よりも高く、入眠のしづらさが大きな課題となっていることがわかりました。



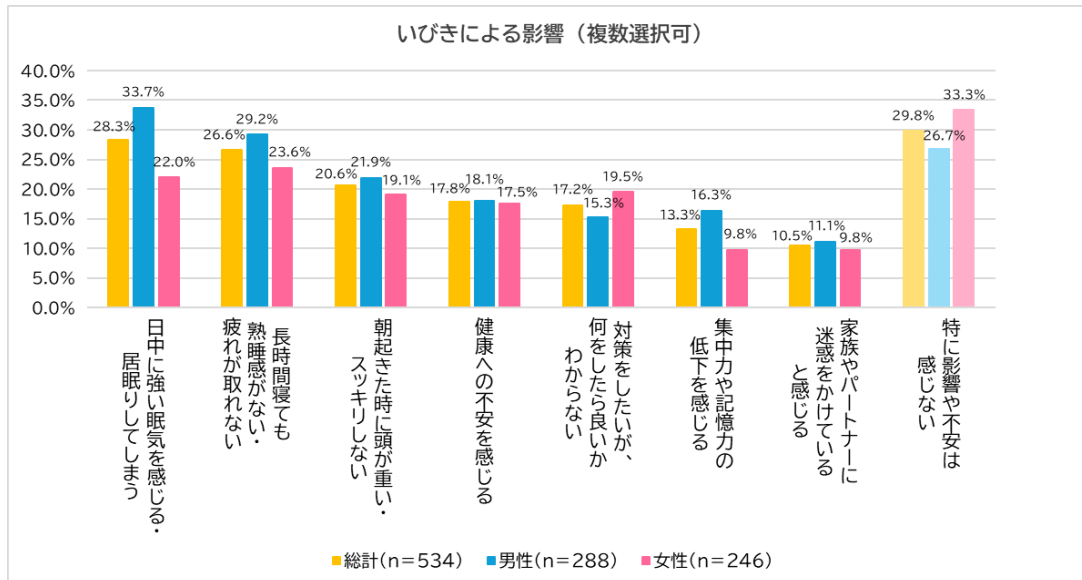
今度は、「いびきをかいている自覚」について尋ねたところ、「自分で気づいている」（13.1%）、「自分で気づいていて、他人（家族・友人・パートナーなど）に指摘されたこともある」（13.9%）、「自分ではわからないが、他人（家族・友人・パートナーなど）に指摘されたことがある」（26.4%）など、いびきを自覚または他人から指摘された経験を持つ人は53.4%と過半数にのびました。一方で「自覚も指摘もない」という人は33.0%にとどまり、無自覚のいびきも含めると広く影響していることが伺えます。



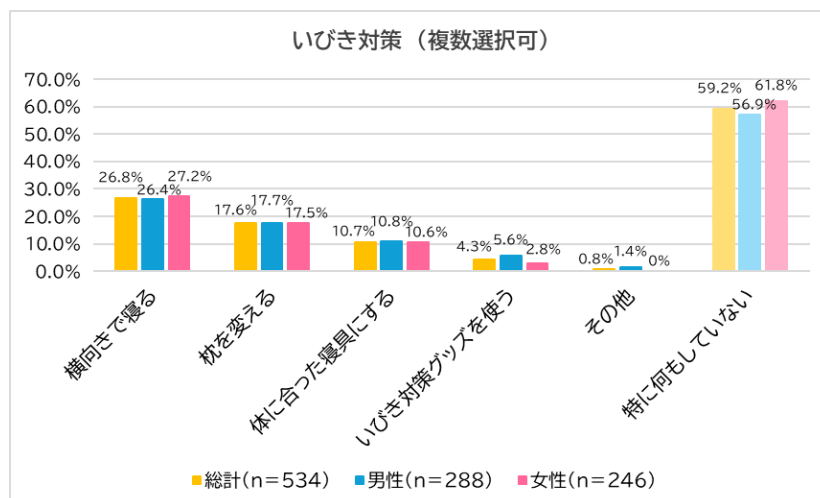
本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

「自分で気づいている」「他人に指摘されたことがある」と回答した534名に「いびきによる影響」について尋ねたところ、「日中の強い眠気を感じる・居眠りしてしまう」（28.3%）や「長時間寝ても熟睡感がない・疲れが取れない」（26.6%）人が少なくありません。また、「集中力や記憶力の低下を感じる」（13.3%）、「家族やパートナーに迷惑をかけていると感じる」（10.5%）と答える人も一定数おり、生活の質や人間関係に及ぶ問題が浮き彫りになりました。



続いて、「いびき対策」について尋ねたところ、「横向きで寝る」（26.8%）や「枕を変える」（17.6%）が目立ちましたが、「特に何もしていない」と回答した人が59.2%と過半数を占め、十分な対策が取られていない現状も明らかになりました。



■ 手軽にできる“いびき対策”

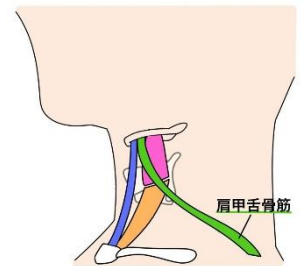
今回の調査から、日本人の約6割が「睡眠に満足していない」と感じており、その背景には「浅い眠り」や「いびき」が深く関わっていることが浮き彫りになりました。にもかかわらず、多くの人が十分な改善策を取っていないという実態も見えてきました。「秋の睡眠の日」を機に、自分の睡眠の質を振り返り、いびき対策は手軽に始められる方法を取り入れることが、健康維持と日中のパフォーマンス向上に繋がります。そこで、これまで一般的だったマウスピースや機器を使わず、絆創膏を貼るだけで呼吸がスムーズになり、快眠が期待できるセルフケア法をお伝えします。

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

●なぜいびきをかくの？

一般的に、仰向けに寝ると舌が喉に落ち込み、気道を塞ぐことでいびきが発生すると言われています。しかし、実は肩甲骨から舌骨（喉仏の少し上にある小さな骨）をつなぐ「肩甲骨舌筋（けんこうぜっこつじん）」が大きく関わっています。

猫背や内巻き肩など姿勢が悪くなると、肩甲骨舌筋が緊張して舌骨を引っ張り、気道を狭めてしまいます。そのため、横向きでも、座位姿勢でも、どんな姿勢でも肩甲骨の位置が悪いといびきをかいてしまうのです。つまり、「舌そのもの」ではなく「肩甲骨の位置」がいびきの根本原因になっている可能性があります。



●絆創膏をあそこに貼るだけ！

実は、絆創膏を使って「気道を広げる刺激」と「肩甲骨を正しい位置に導く刺激」を与えるシンプルな方法で、いびきを改善できます。

1. 耳からのアプローチ法

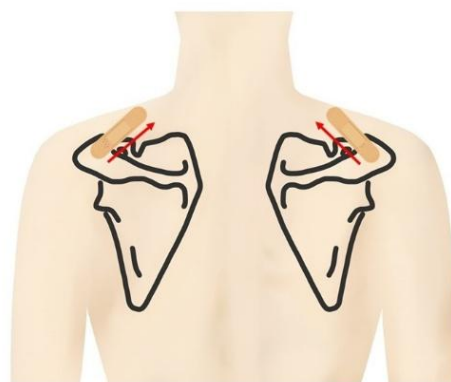
耳たぶの裏側に絆創膏を貼り、折り返して耳を軽く外側にめくり上げるように固定します。（左右ともに）
気道が広がり、呼吸の通りが改善します。

2. 肩甲骨からのアプローチ法

肩甲骨の外側から上に向かって45度首側へ軽く引き上げるように絆創膏を貼ります。（左右ともに）
肩甲骨舌筋が緩みます。



耳からのアプローチ法



肩甲骨からのアプローチ法

●絆創膏によるアプローチで期待できる効果は？

- ・いびき・睡眠時無呼吸の軽減
- ・深い眠りで日中の眠気も改善
- ・フェイスラインの引き締め（二重アゴの解消にも）

二重アゴがいびきの原因になる方も多いですが、この絆創膏法をしていると、いびきの改善だけでなく、アゴのラインもシャープになります。

「貼るだけ」という手軽さで、睡眠の質を根本から改善する新しいセルフケアです。いびきや無呼吸症候群に悩む方、日中の眠気に困っている方は、ぜひお試しください。

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564

NEWS RELEASE



日本一富士山に近い
腰痛・肩こり駆け込み寺®

■山内 義弘プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋市出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数124万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびちぢみ体操』

（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）の他、2024年12月25日に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）がある。また、この出版に伴い、自身が開発した絆創膏「山内流絆創膏™」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera



■会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://sekichukan.aks-therapy.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉

E-mail：yamauchi@tiaLABO.com TEL：0797-80-7564