

睡眠に関する調査 結果レポート

2022/12

本報告書はArteryexが、自社サービス「パシャッとカルテ」を利用しているユーザーを対象に以下調査を行った結果を自社でまとめたものとなります。

・Web上でのアンケート調査



Arteryex.inc

報告コンテンツ一覧

共通質問

1. 睡眠に関する治療・対策の状況
2. ATN不眠尺度による、睡眠状態の評価

不眠症の治療をしている方

1. 不眠に悩み始めた時期
2. 不眠の治療を開始した時期
3. 不眠症の方が不眠に悩み始めた時期と、不眠症と診断された時期
4. **睡眠に関する状況**
5. 現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(平日)
6. 現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(休日)
7. 日中の活動に関するお悩み
8. 不眠の原因
9. 不眠症の方が行っている/行っていた対策
10. 就寝前の気持ち
11. 就寝前の習慣的行動
12. **服薬情報**
13. **不眠症治療における期待値と実感**
14. 不眠症のイメージ

不眠症の治療をしていない方

1. **睡眠に関する状況**
2. 現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(平日)
3. 現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(休日)
4. 日中の活動に関するお悩み
5. 不眠の原因
6. **現在行っている不眠対策**
7. **不眠症治療を受けない理由**
8. **不眠症のイメージ**
9. 不眠症治療薬のイメージ

不眠症の診断・治療状況

Q.ご自身の身体の状態に関して、次の中から選択ください

対策あり

対策なし

	n	対策あり				対策なし		
		不眠症と医師から診断を受けており、現在治療をしている	不眠症と医師から診断を受けたが、治療はしていない、または、治療していたがやめた	不眠症と医師から診断されたが、既に治療は完了しており、現在は不調を感じていない	自身で不眠症を疑っており、薬局で薬剤師から購入できる睡眠改善薬（OTC医薬品）を飲んでいるが、病院には行っていない	自身で不眠症を疑っており、薬局で薬剤師から購入できる睡眠改善薬（OTC医薬品）を飲んだ結果、症状が改善した。今は何もしていない	自身で不眠症を疑っているが、特に対策は取っていない、病院にも行っていない	睡眠について特に問題は感じていない
40代女性	37	18.9%	0.0%	2.7%	0.0%	0.0%	24.3%	54.1%
40代男性	42	11.9%	0.0%	2.4%	2.4%	0.0%	19.0%	64.3%
50代女性	50	8.0%	2.0%	0.0%	0.0%	2.0%	30.0%	58.0%
50代男性	88	13.6%	0.0%	2.3%	2.3%	0.0%	20.5%	61.4%
60代女性	23	8.7%	0.0%	0.0%	13.0%	0.0%	17.4%	60.9%
60代男性	84	7.1%	1.2%	2.4%	1.2%	0.0%	20.2%	67.9%

各年代で約40%の方が睡眠に対して問題を抱えている。

問題を抱えている人のうち、約半数は特に対策をとることなく、病院にも行っていないこと。

ATN不眠尺度による分布

Q13-20, ATN不眠尺度に関する質問

不眠症 診断なし 悩みあり	n	問題なし (0点)	睡眠のお悩みあり(1-3点)	軽度の不眠症(4-5点)	中等度の不眠症(6-9点)	重度の不眠症(10点以上)
40代女性	29	27.6%	24.1%	31.0%	13.8% 48.3%	3.4%
40代男性	35	28.6%	20.0%	34.3%	14.3% 51.4%	2.9%
50代女性	45	17.8%	33.3%	28.9%	13.3% 48.9%	4.4%
50代男性	72	30.6%	31.9%	26.4%	9.7% 37.5%	1.4%
60代女性	18	22.2%	33.3%	38.9%	5.6% 44.5%	0.0%
60代男性	75	36.0%	22.7%	29.3%	12.0% 41.3%	0.0%
不眠症 診断あり	50	14.0%	14.0%	34.0%	30.0%	8.0%

不眠症と診断されていないが、ATN不眠尺度により不眠症疑いが見つかる方は各年代で4割から5割ほど存在する。
自分自身では問題視をしていないが、ATN不眠尺度によるスケール上は不眠症疑いの可能性がある人が多いことを示唆する。

ATN不眠尺度による分布

Q13-20, ATN不眠尺度に関する質問

睡眠 お悩みなし	n	問題なし (0点)	睡眠のお悩みあり(1-3点)	軽度の不眠症(4-5点)	中等度の不眠症(6-9点)	重度の不眠症(10点以上)
40代女性	20	40.0%	35.0%	20.0%	5.0%	0.0%
40代男性	27	33.3%	22.2%	33.3%	7.4%	3.7%
50代女性	29	24.1%	44.8%	20.7%	6.9%	3.4%
50代男性	54	38.9%	40.7%	16.7%	3.7%	0.0%
60代女性	14	28.6%	35.7%	28.6%	7.1%	0.0%
60代男性	57	47.4%	22.8%	24.6%	5.3%	0.0%
対象ALL	201	37.8%	32.8%	22.9%	5.5%	1.0%

29.4%

睡眠にお悩みがないと回答した201名の睡眠状態を、ATN不眠尺度を用い評価した結果、24.9%(59名)が、睡眠になんらかの問題がある可能性があると判明。

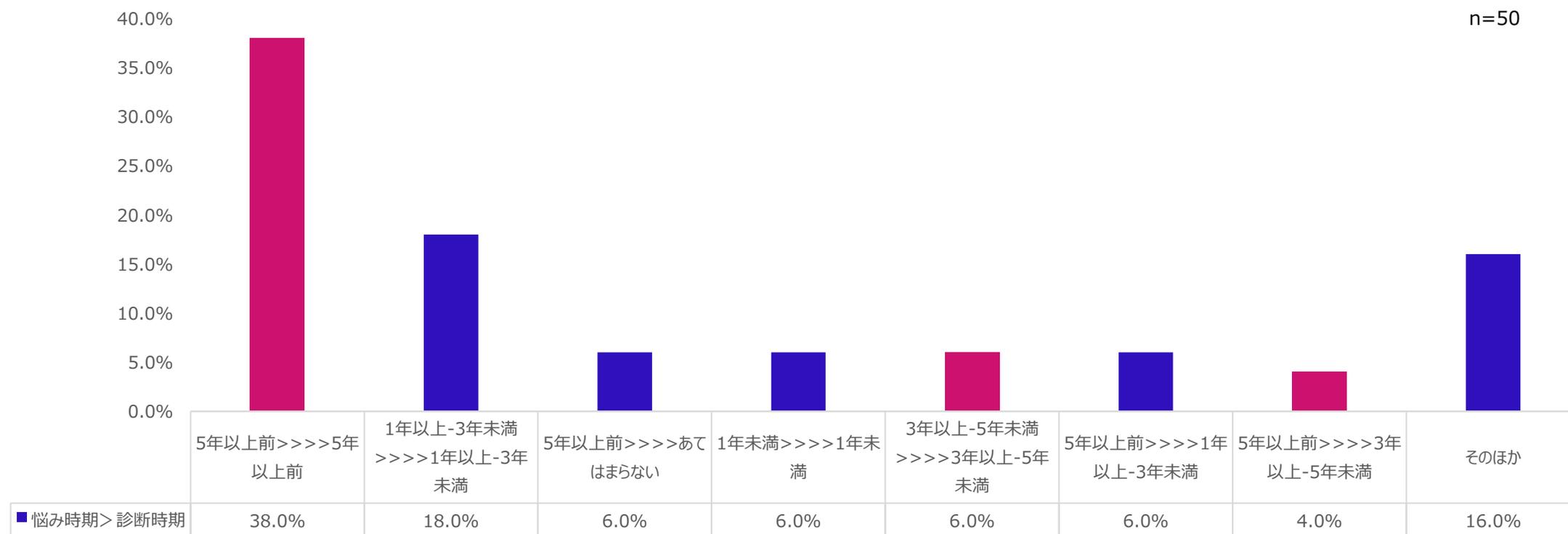
不眠症の治療をしている方の特徴

不眠症の治療をしている方の特徴のピックアップ

1. 治療期間が3-5年以上の方と、3年未満の方の数が半数ずつという状況である。
2. 約6割に**中途覚醒の症状**があるが、入眠に問題がある方や熟眠感に問題がある方も3割ほどおり、人によって状況はそれぞれである。
3. 6割以上の方が平日5時間以下の睡眠となっており、25%ほどは3時間以下の睡眠となっており、睡眠時間が極めて短い。
4. 約8割の方が日中の活動性に何らかのお悩みを抱えており、**ストレスや集中力低下、遂行力に影響**が出ているケースが多い。
5. 治療による熟眠感獲得への期待値が高い一方で、効果を実感できている人が限定的である。
また、合わせて中途覚醒に対する期待値も高いが、効果を実感できている人が限定的である。

不眠症の方が不眠に悩み始めた時期と、不眠症と診断された時期またはOTC医薬品を服薬された時期

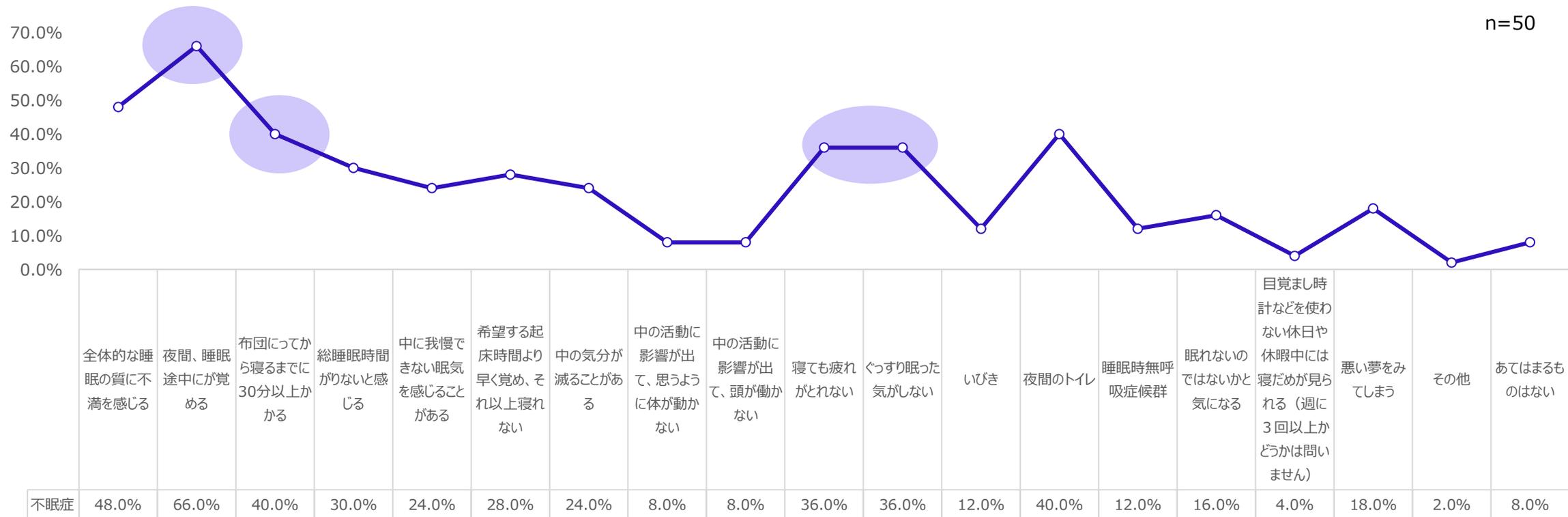
Q8.S1.S2.あなたが不眠症に悩み始めた時期、および治療あるいは、OTC治療薬の服薬を開始された時期を教えてください。※過去に服薬経験がない方は、(6)あてはまらない。を選択ください。



中長期的に不眠と向き合っている方が半数であり、悩み始めた時期と治療を開始した時期が近いことから、悩みと治療にいたるまでの行動にキャズムが生まれていない可能性がある。

不眠症の方の睡眠に関する状況

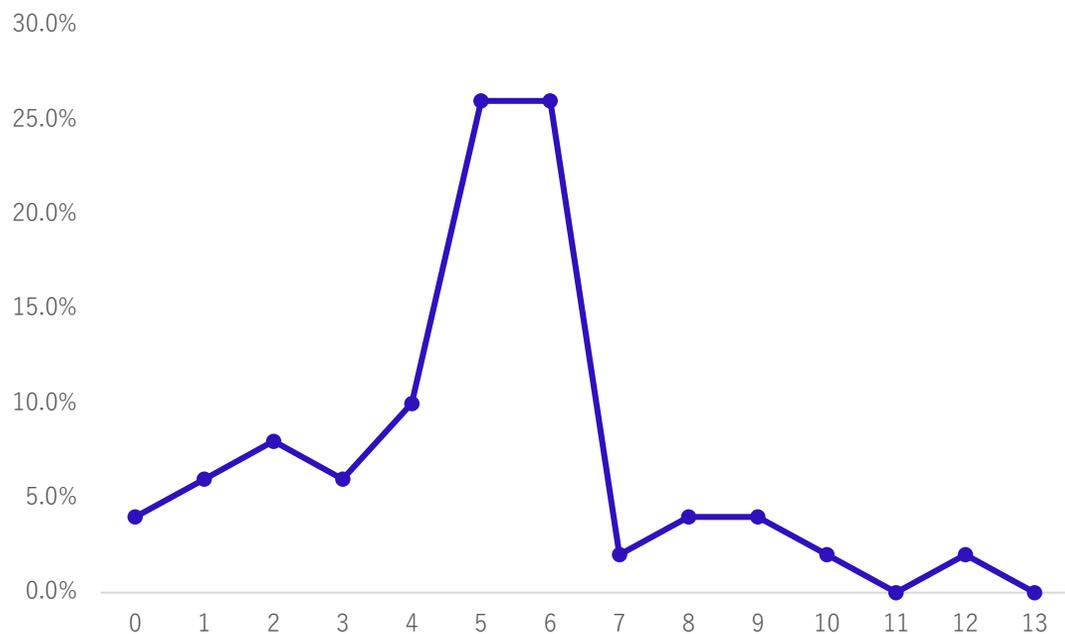
Q12.ご自身の睡眠の状態についてあてはまるものを全て選択ください。過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。



不眠症の方の中で、6割以上の方が中途覚醒が確認できる。
また入眠に問題がある方や熟眠感に問題がある方も3割ほどおり、人によって状況はそれぞれであると推測ができる。

現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(平日)

Q22-25. 平日・休日の睡眠時間と、理想の睡眠時間に関する設問

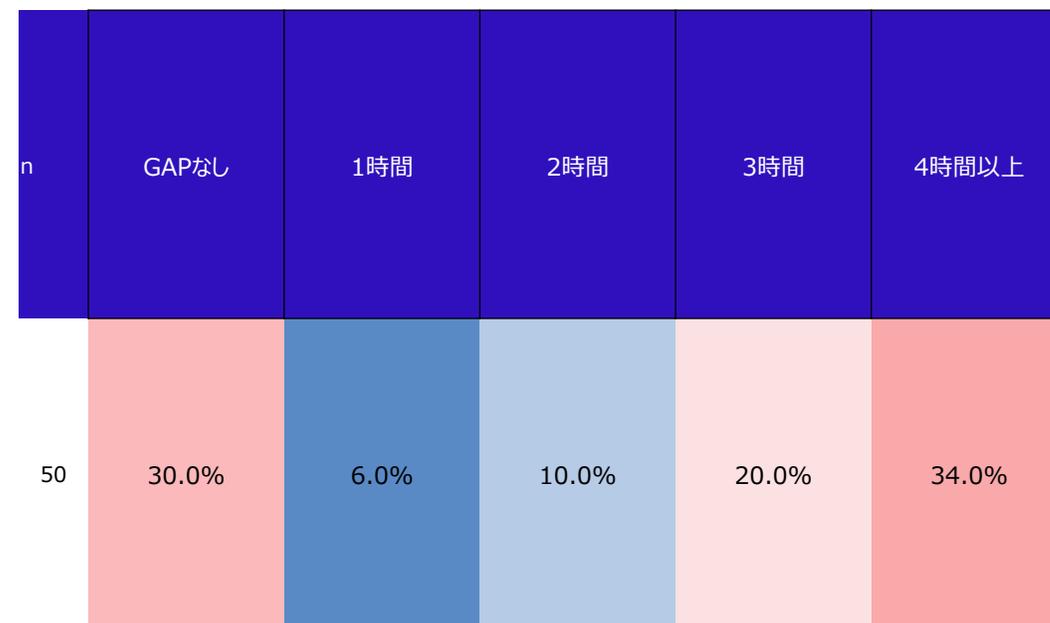
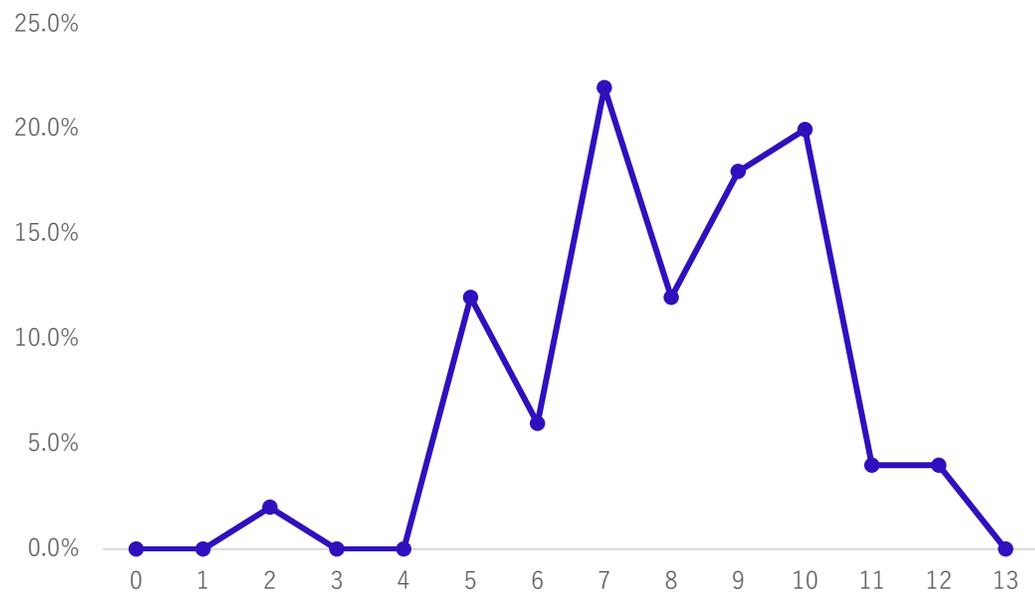


n	GAPなし	1時間	2時間	3時間	4時間以上
50	12.0%	12.0%	14.0%	12.0%	50.0%

6割以上の方が平日5時間以下の睡眠となっており、25%ほどは3時間以下の睡眠となっている。
不眠症の方が本来理想とする睡眠時間は、実態と比較し4時間以上あるケースが半数であり、睡眠時間への強い要望が認められる。

現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(休日)

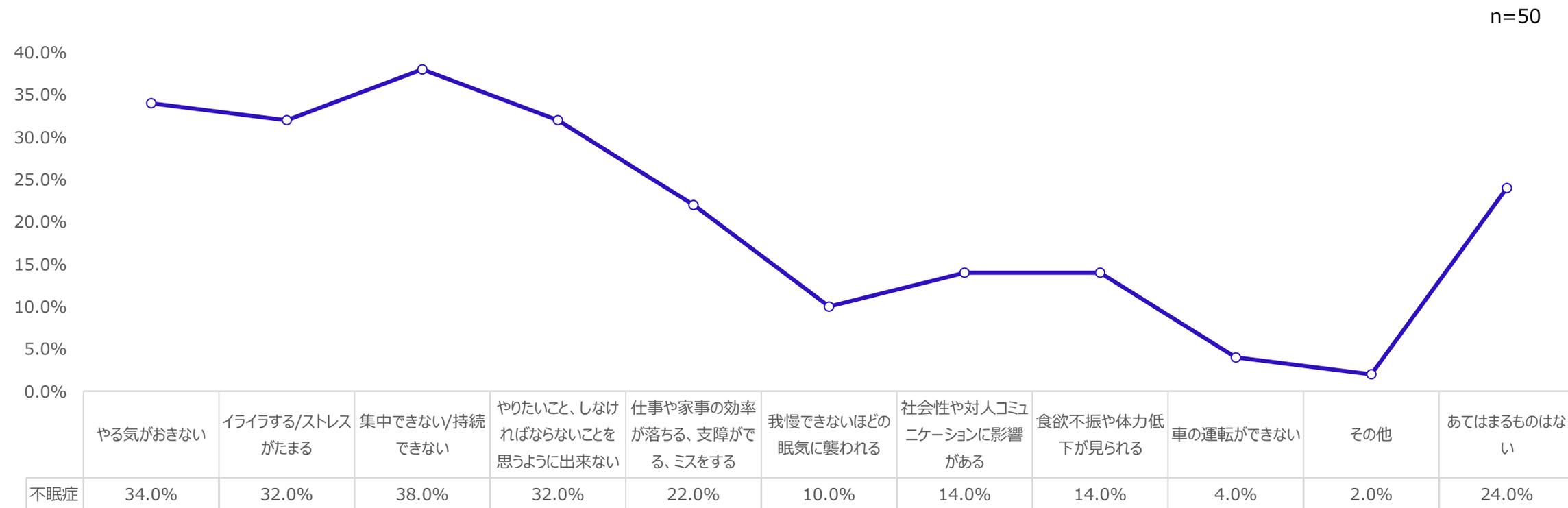
Q22-25. 平日・休日の睡眠時間と、理想の睡眠時間に関する設問



不眠症の方でも14%を除き、休日は6時間以上の睡眠が取れている。しかしながら8時間以上寝れているのは58%と、十分な睡眠が取れていない人が依然として半数いる。

不眠症の方の日中の活動に関するお悩み

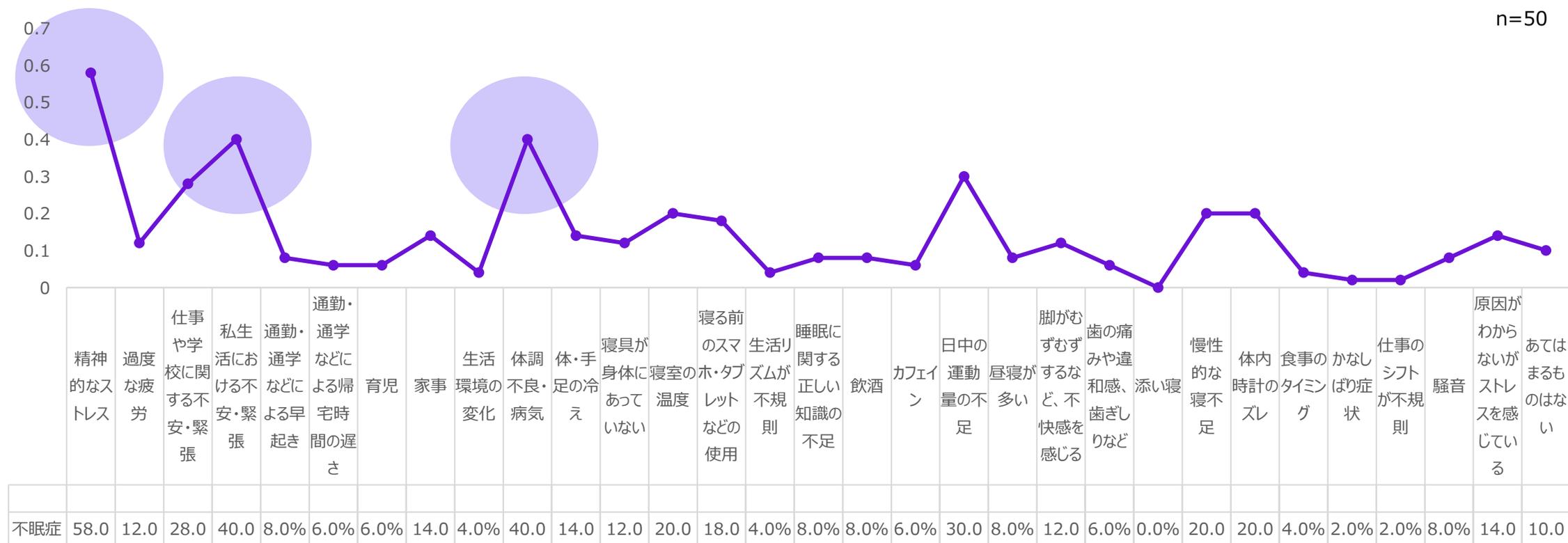
Q21. 現在あなたは「日中の活動」においてどのような点でお困りごとを感じていますか。あてはまるものを全て選択ください。



約8割の方がなんらかの日中の活動に関するお困りごとを抱えており、やる気やストレス、集中力の低下などが出現率としては高い
食欲低下やコミュニケーションに影響が出ている人も一定数いる

不眠の原因

Q26.十分な睡眠が取れていないと思う原因について、次の選択肢の中から当てはまるものを全て選択ください



育児や家事、通学、仕事のシフトなど環境が起因し不眠となっている方も一定数いるが、精神的なストレスや体調不良を不眠の原因と考えている人が多い傾向にある。

不眠症の方が行っている/行っていた対策

Q9.S1.S2.あなたが不眠症の治療あるいは、OTC治療薬の服薬を開始する前、そして開始した後に取り組んだ対策があれば教えてください。



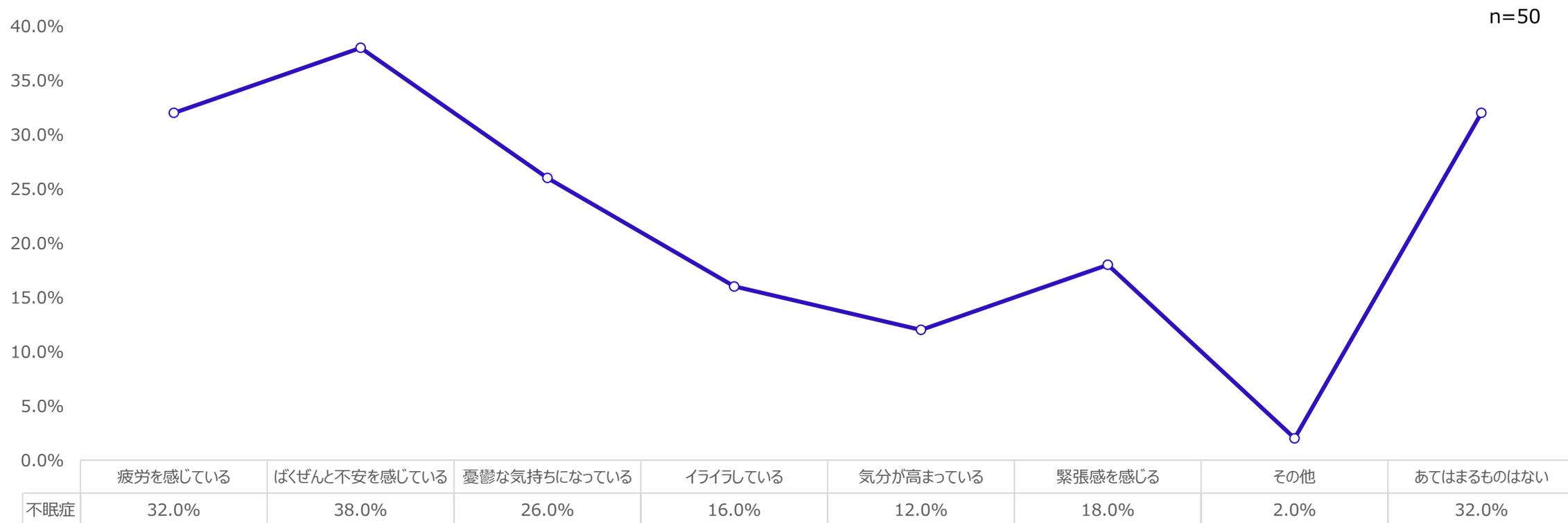
n=50

	インターネットで不眠症の改善について調べる	書籍で不眠症の改善について調べる	早めに寝るようになる	入浴でリラックスするようにする	アロマなどでリラックスするようにする	リラックスできる音楽をきく	休日の生活サイクルを整える	規則正しい生活をこころがける	マッサージ、ストレッチなど運動をする	お酒やカフェインを控える	睡眠の状態を測るアプリをつかう	漢方薬を摂取する/したい	サプリメントを購入する/したい	機能をうたった食品を購入する/したい	自分にあった寝具に買い替える	室内環境をととのえる(カーテンや室温管理など)	産業医や医療従事者に相談した/したい	その他	あてはまるものはない
● 現在実施していること 50	28.0%	4.0%	22.0%	20.0%	8.0%	14.0%	6.0%	26.0%	14.0%	14.0%	16.0%	4.0%	12.0%	6.0%	22.0%	20.0%	24.0%	6.0%	16.0%
● これまで実施していること 50	24.0%	6.0%	32.0%	18.0%	14.0%	26.0%	8.0%	24.0%	20.0%	12.0%	16.0%	4.0%	14.0%	6.0%	16.0%	18.0%	20.0%	2.0%	16.0%

一部の不眠症の方にとっては、インターネットが改善策を知る上での重要な情報ソースになっている。
寝室環境をととのえることは、一部の不眠症の方にとって、現在もこれまでも共通して取り組むことになっている。

就寝前の気持ち

Q27.就寝前の気持ちについて当てはまるものを全て選択ください

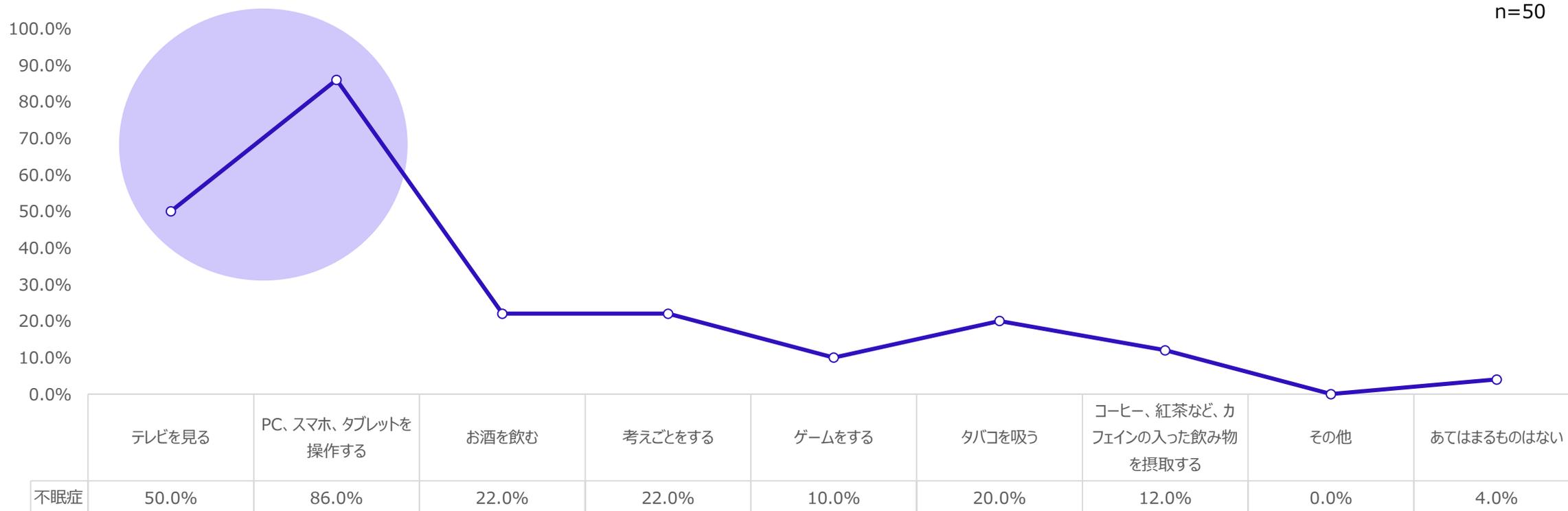


就寝前、約7割の方が精神的に安定できない状態である可能性がある。

就寝前の習慣的行動

Q28.就寝前に週に3回以上している行為について教えてください

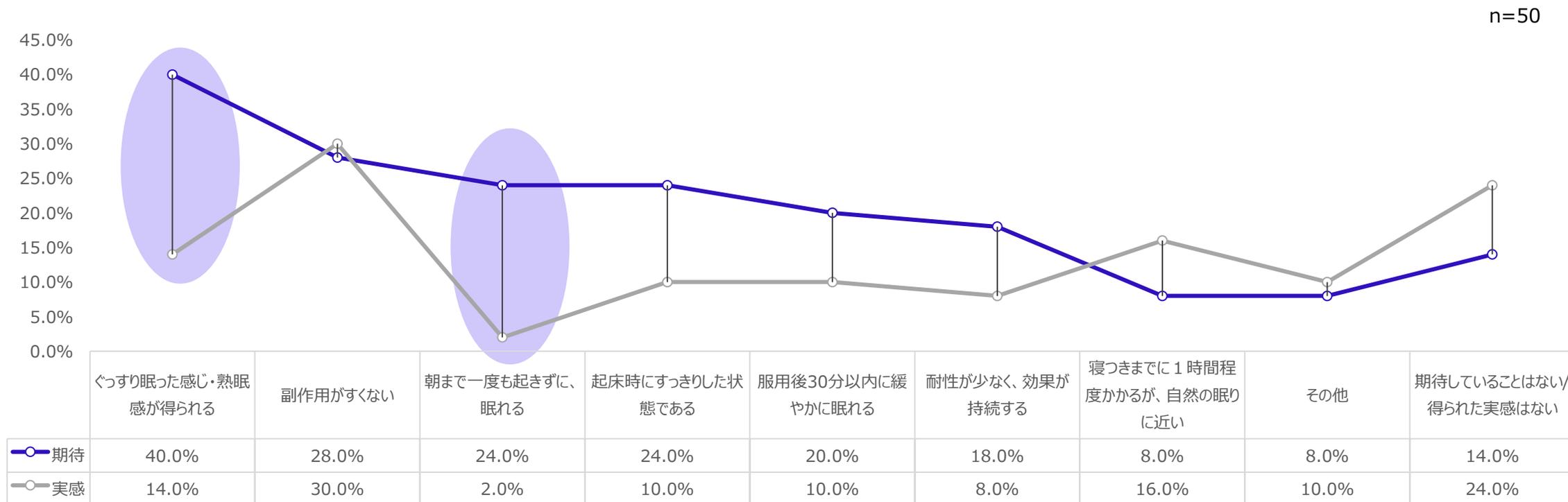
n=50



就寝前に、スマホなどを操作している人が多いことから、不眠の一要因になっている可能性は考えられる。一方でお酒を飲むことやタバコを吸う人も約20%いる。

不眠症治療における期待値と実感

Q30-31. お薬での治療において期待していることと実感として得られていることに関する質問



治療においては熟眠感を求める人が多い一方で、実感できている人の出現率と大きな解離がある。
 また中途覚醒の問題に対する期待にも既存の処方されている治療薬が実感として効いていない可能性がある。
 お薬だけではなく、生活習慣・活動リズムの改善など、現状医療機関での治療あるいは、OTCの服薬をしている人にも伝えていく意義がある。

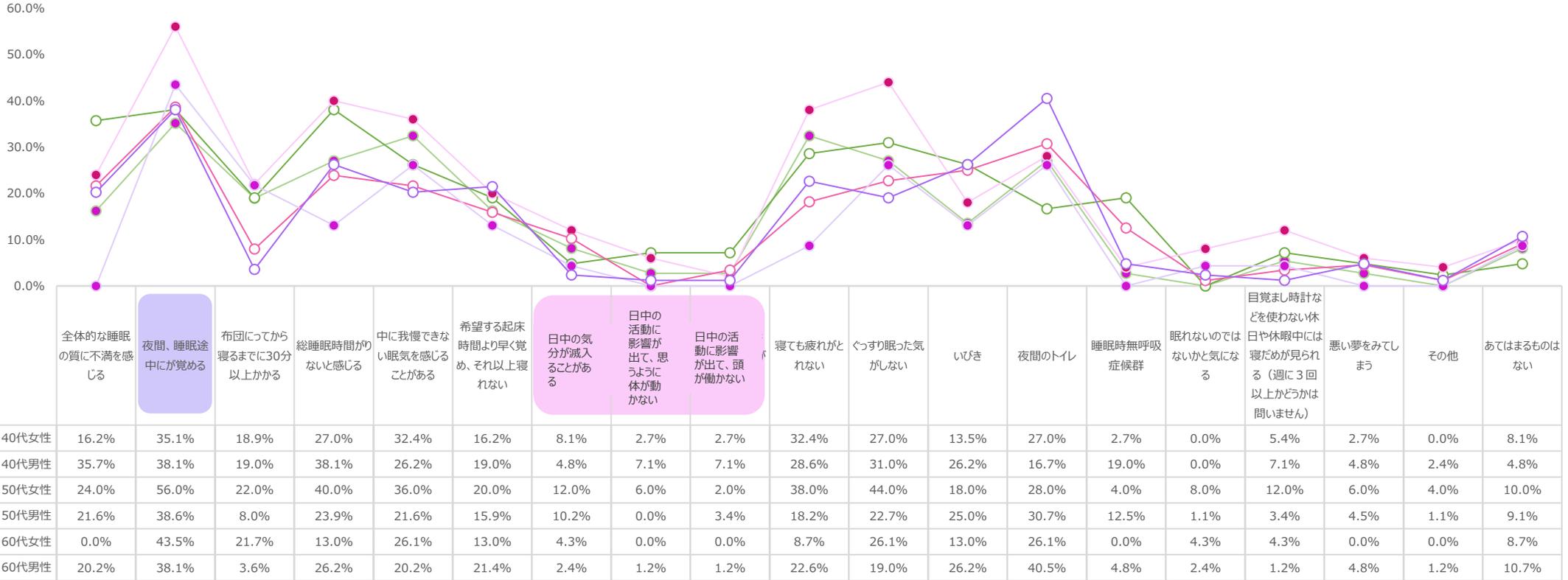
不眠症の治療をしていない方の特徴

不眠症の治療をしていない方の特徴のピックアップ

1. 相対的に睡眠に関し何らかの問題がある女性ユーザーの割合が高く、中途覚醒の症状が出ている割合が最も高い。
2. 日中の活動性低下の症状を経験している人は限定的であり、不満はあるが日常生活への影響は低い可能性がある。
3. 際立って多くの方が取り組んでいる対策はないが、比較的対症療法（早く寝る、規則正しい生活、マッサージやストレッチなど）的なものが多い傾向にあり、情報を調べたり、サプリ等を利用する人は限定的である。
4. 病院での治療をしない理由として、薬を服用することへのネガティブなイメージおよび、受診するほどまで困っているわけではないということが要因と推測できる。
5. 不眠症治療薬に関し、経済的な負担がある印象を持っている人が多い。
40代、50代の女性は副作用や依存性へのネガティブな印象を持つ人も3割強おり、副作用が少ない、かつ依存性も少ないような新しい治療薬のイメージは根付いていない可能性がある。

睡眠に関する状況

Q12.ご自身の睡眠の状態についてあてはまるものを全て選択ください。過去1カ月間に、少なくとも週3回以上経験したものを選んでください。

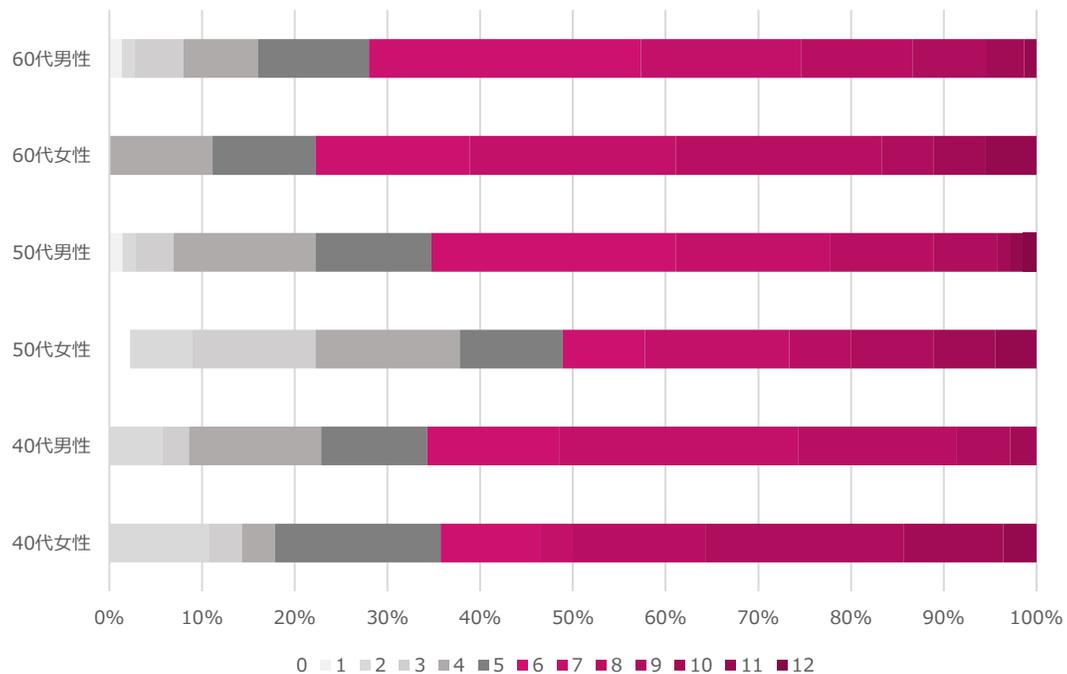


パシャッとカルテのユーザーの中には、中途覚醒に不満を持つ方が多い可能性がある。
メンタル面（気分が減入）や日中の活動に影響が出ている方が少ないことから、不満はあるが、深刻度は高くない状況が推測できる。

現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(平日)

Q22-25. 平日・休日の睡眠時間と、理想の睡眠時間に関する設問

平日の睡眠時間分布



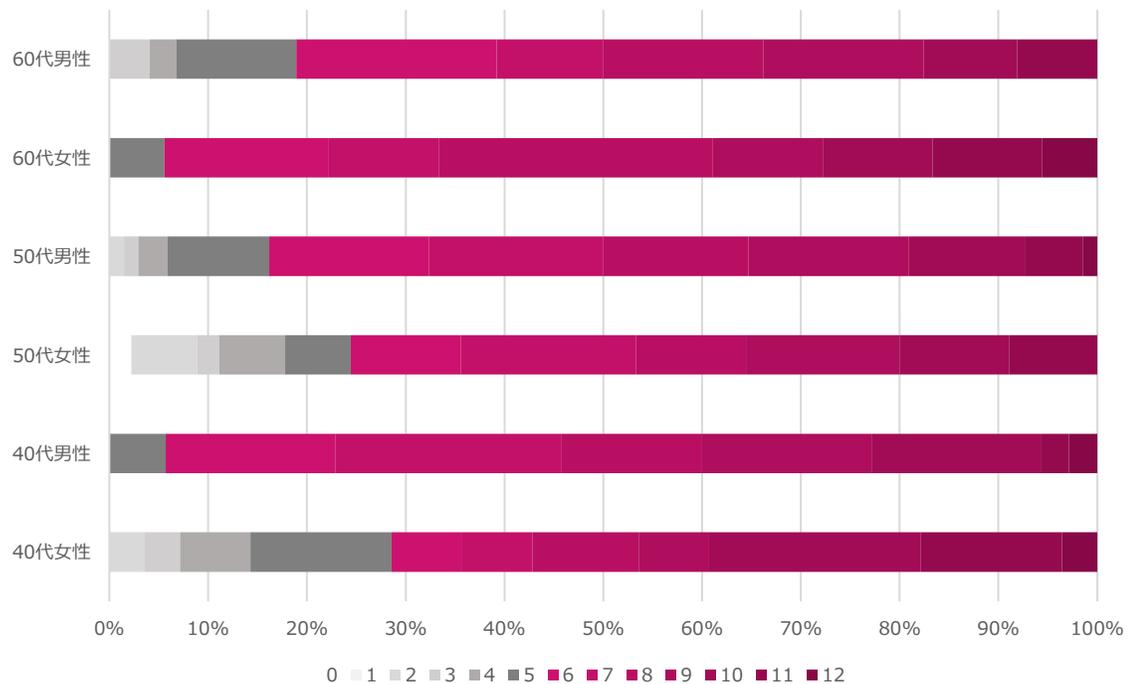
	n	GAPなし	1時間	2時間	3時間	4時間以上
40代女性	29	31.0%	10.3%	20.7%	10.3%	27.6%
40代男性	35	5.7%	11.4%	20.0%	20.0%	42.9%
50代女性	45	15.6%	6.7%	26.7%	15.6%	35.6%
50代男性	72	12.5%	22.2%	16.7%	18.1%	30.6%
60代女性	18	22.2%	27.8%	22.2%	11.1%	16.7%
60代男性	75	28.0%	17.3%	17.3%	13.3%	24.0%

40代の30%以上、50代の40%以上は、平日1日当たり6時間以上の睡眠を取れていない方がおり、一定の方が慢性的に不眠状況といえる可能性がある。理想の睡眠時間と2時間以上のGAPがある方は、年代にかかわらず50%以上いることから、不満がある人が多いことが推測できる。

現在の睡眠時間と理想的な睡眠時間のGAP(休日)

Q22-25. 平日・休日の睡眠時間と、理想の睡眠時間に関する設問

休日の睡眠時間分布



	n	GAPなし	1時間	2時間	3時間	4時間以上
40代女性	29	44.8%	6.9%	13.8%	13.8%	20.7%
40代男性	35	22.9%	8.6%	14.3%	25.7%	28.6%
50代女性	45	24.4%	11.1%	24.4%	15.6%	24.4%
50代男性	72	41.7%	12.5%	22.2%	11.1%	12.5%
60代女性	18	33.3%	27.8%	27.8%	5.6%	5.6%
60代男性	75	41.3%	20.0%	10.7%	12.0%	16.0%

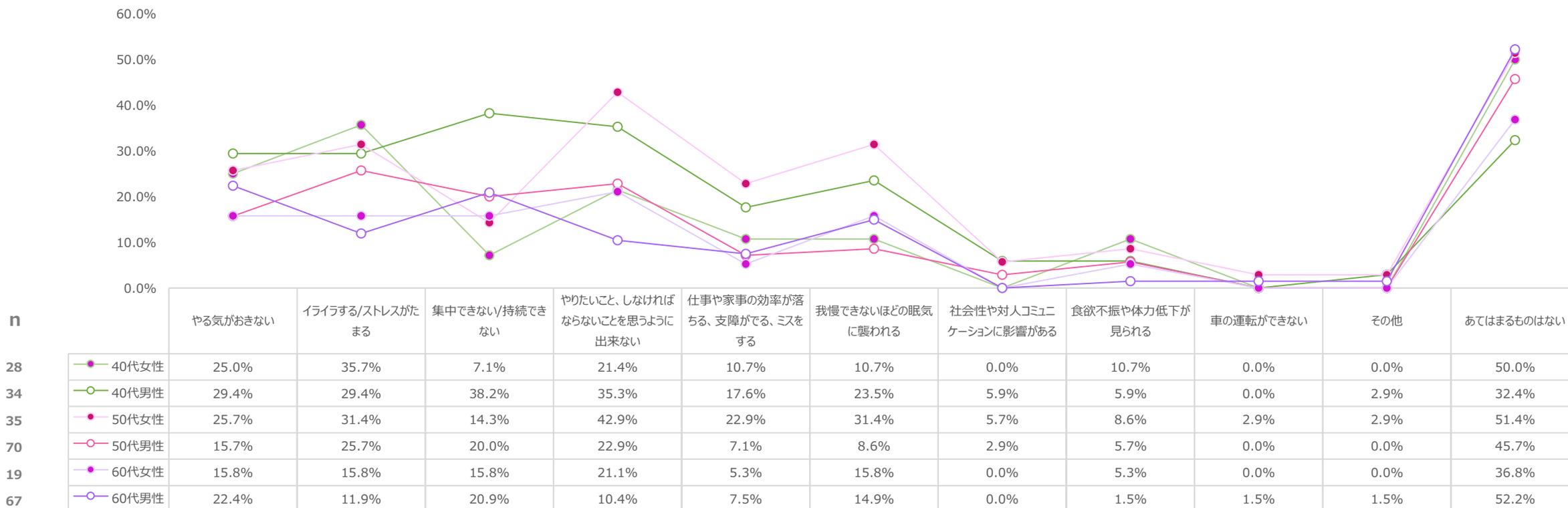
40代、50代の女性は、休日でも十分な睡眠時間が取れていない方が一定数存在する。

40代男性および60代の女性は、休日にまとめて睡眠をとっている可能性がある。

休日でも以前として睡眠時間が十分ではないと感じている人が一定数おり、平日や休日に依存しない変数が原因で眠れていない人がいる可能性がある。

不眠症以外の方の日中の活動に関するお悩み

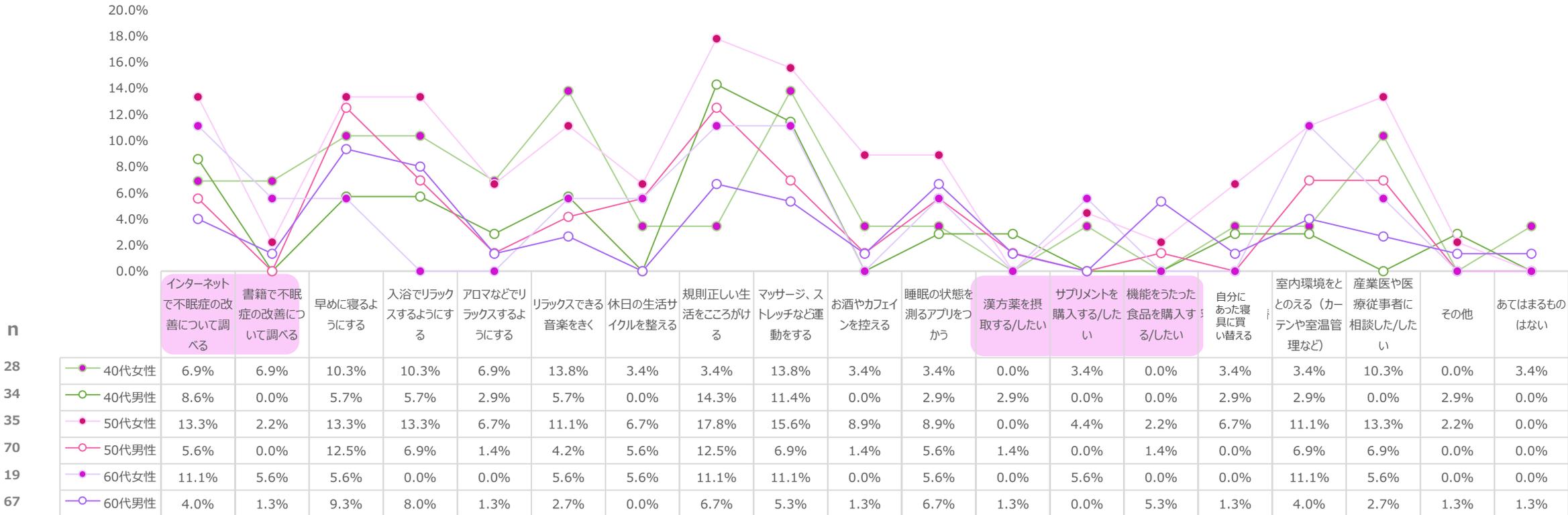
Q21. 現在あなたは「日中の活動」においてどのような点でお困りごとを感じていますか。あてはまるものを全て選択ください。



年代別に相対的に比較をすると、60代は他の年代よりも、日中の活動性に対して感じている課題が少ない可能性がある。その一方で40代男性は、日中の活動に困りごとを感じている人が多く、イライラ・ストレス・集中力の欠如につながっている可能性があり、50代の女性も日中の行動の遂行力に影響がでている可能性がある。

不眠症以外の方が現在取り組んでいる不眠対策

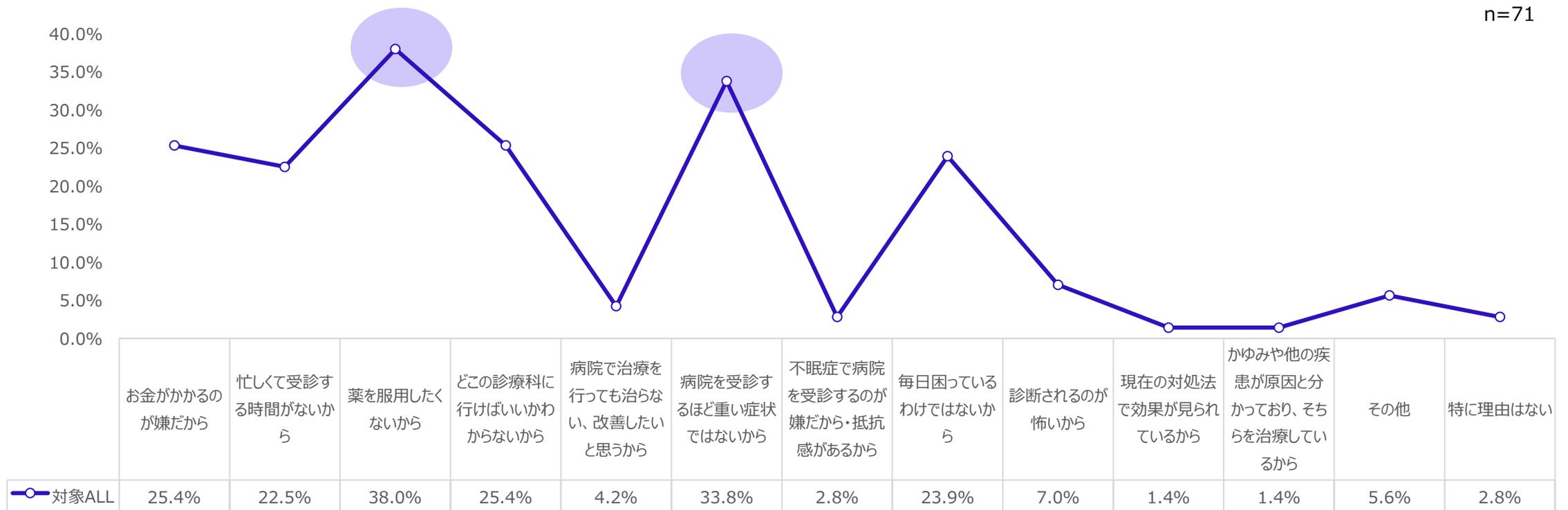
Q10.S1.S2.あなたがこれまでに取り組んだことがある、不眠症の対策について、現在取り組んでいることと、これまで取り組んできたことを教えてください。



際立って多くの方が取り組んでいる対策はないが、比較的対症療法（早く寝る、規則正しい生活、マッサージやストレッチなど）的なものが多い傾向にあると推測ができる。物事を調べたり、実際にサプリなどを試す人は限定的ではあるが、男性よりも女性の方がやや多い可能性がある。

不眠症治療を受けない理由

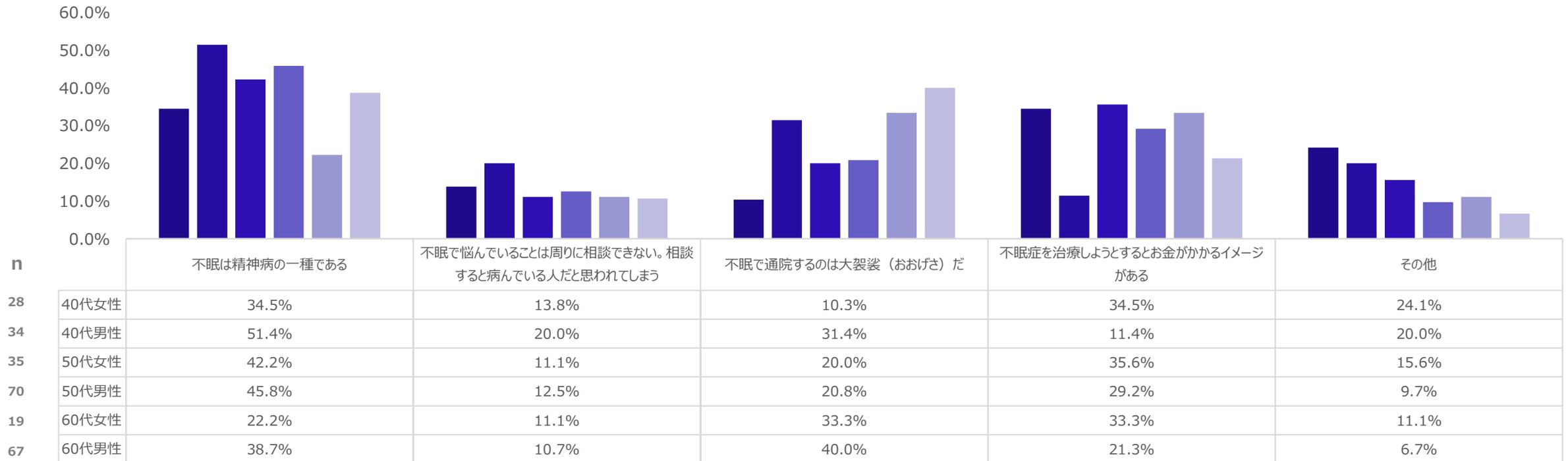
Q34.なぜ睡眠改善薬（OTC医薬品）を飲んだり、病院で治療を受けたりしないのか、理由を以下から全て選択ください



病院での治療をしない理由として、薬を服用することへのネガティブなイメージおよび、受診するほどまで日常生活で困っているわけではないということが要因と推測できる。

不眠症のイメージ

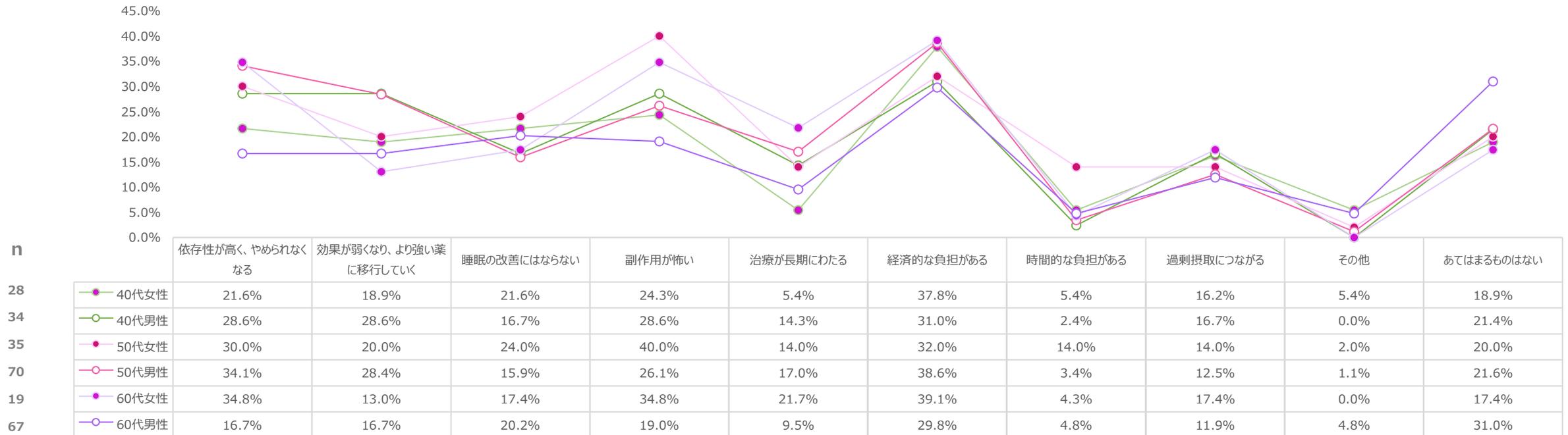
Q35. 不眠のイメージについて次の中から当てはまるものを全て選択ください



不眠症は精神病と考えている方が各年代で一定数いるが、高齢ほど通院は大袈裟として現状を受け入れている方が多く、女性の場合は共通して不眠症治療にはお金がかかるイメージがあると回答をしている。

不眠症治療薬に対するイメージ

Q36S1.S2. 薬局で薬剤師から購入できる睡眠改善薬（OTC医薬品）や、医師から処方される不眠症の治療薬を飲むことについて、感じることを次の中からすべて選択ください



不眠症治療薬に関し、経済的な負担がある印象を持っている人が多い。

40代、50代の女性は副作用や依存性へのネガティブな印象を持つ人も多く、副作用が少ない、かつ依存性も少ないような治療薬のイメージは根付いていない可能性がある。