

～全国1万人のデータからみた日本人の睡眠の実態とは～

睡眠負債はすでに破綻!? 日本初“睡眠偏差値”発表

睡眠時間ワースト記録を更新。睡眠偏差値が低い都道府県や職業が明らかに！

株式会社ブレインスリープ（本社：東京都千代田区、代表取締役：西野精治・道端孝助以下「ブレインスリープ」）は、個々の睡眠習慣など睡眠状態を直接的に判定する項目のみならず、職場での生産性やストレスの程度、また睡眠時無呼吸症候群（SAS）のリスクなど、全国47都道府県の1万人（性別・年齢・都道府県で割付した10,343名）を対象に調査した「睡眠偏差値」を日本で初めて発表しました。今後この調査を活用し、睡眠不足世界一の日本国民が抱える睡眠負債の問題を解消すべく様々な活動を行っていきます。

睡眠偏差値 調査報告

全国からブレインスリープが、独自に集計した調査結果をランキング！

【調査結果サマリー】

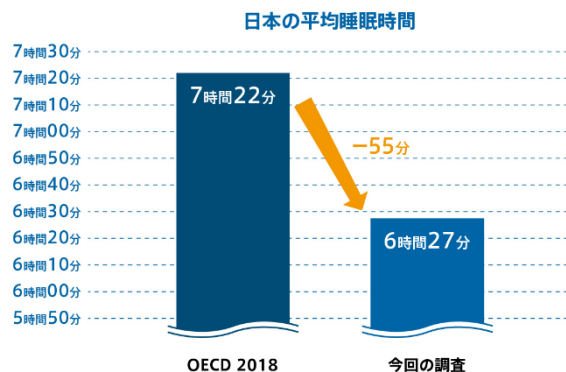
睡眠に関する様々な調査結果から、日本初となる「睡眠偏差値」を構成。偏差値をランキング化した結果、TOP1,000（上位1割）とワースト1,000（下位1割）の対象者における「食事・喫煙・飲酒・環境」などの生活習慣には大きな違いが見えてきました。

さらに、下記5つの項目についても日本人の睡眠における特徴が明らかとなりました。

- ①睡眠時間
- ②SASリスク
- ③仮眠意識
- ④都道府県別ランキング
- ⑤職業年齢別ランキング

【①睡眠時間：日本の睡眠破綻が明らかに】

日本人の睡眠時間は、2018年 OECD などの調査によると7時間22分で世界 WORST 1の短さでした。24時間社会を背景に近年さらに睡眠時間が短くなり、近年の厚生労働省の調査では6時間未満の睡眠時間の日本人が全人口の4割を占めると報告されていました。今回の調査結果では日本人の睡眠時間の平均が6時間27分と、OECDの報告値より、さらに55分短いことがわかりました。今の日本は「睡眠負債」の蓄積に留まらず、さらに破綻に向かっている傾向にあると言えます。



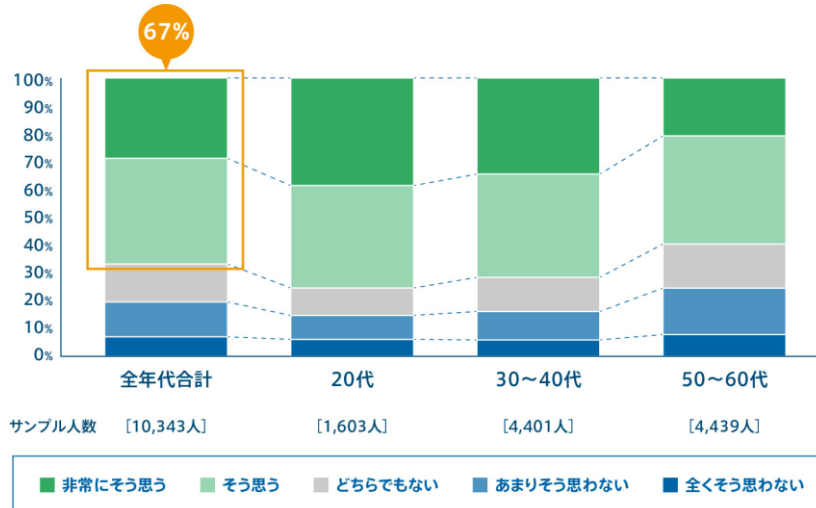
【②SASリスク：睡眠時無呼吸症候群（SAS）リスクが高い人は22%】

睡眠時無呼吸症候群は「睡眠」中に「無呼吸」状態が繰り返され、睡眠が妨げられる病気です。中等度以上(1時間に15回以上の呼吸停止)のSASに罹患していると心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが通常の2~4倍になり、治療せずに放置した人の約4割がおおむね8年以内に死亡するというおそろしいデータもあります。今回の調査では睡眠時無呼吸症候群のリスクが高い人が、日本人全体の22%もいることがわかりました。従来から報告されていますように、肥満傾向のある人ではSASリスクが有為に高くなります。また、SASリスクが高い人の平均睡眠時間は6時間17分で、そうでない人の平均睡眠時間6時間30分に比べて有意に短いこともわかりました。

	全体	SASリスクが高い人	SASリスクが高い人の頻度(%)
全体	10,343	2,228	22%
BMI < 18.5	1,386	92	7%
18.5 ≤ BMI < 25	6,986	1,264	18%
25 ≤ BMI	1,971	871	44%

【③仮眠意識：日本人の67%が仮眠を希望している】

日中に眠気を感じ、仮眠を希望した人はいずれの年代でもその割合が高く、全年代合計では全体の67%を占めることがわかり、特に20代から40代でより高い傾向がみられました。睡眠障害ではない方でも、日中に眠気を感じたら仮眠をとることが効果的です。午後3時くらいまでの20分程度の仮眠であれば、夜の睡眠の質にも影響がなく、日中の眠気を解消する効果が見られやすい傾向にあります。30分未満の昼寝をする人は、昼寝習慣がない人に比べて認知症発症率が6分の1程度だったとの報告もあります。



【④都道府県ランキング：1位青森県・47位宮城県】

睡眠偏差値には、各都道府県でそれほど大きな差はなく（52.21－48.35）、日本人の睡眠の課題は全国的なものだと思われます。地域差としては、1位の青森県は睡眠の質や習慣がよいため、日中に眠気を感じる人があまりいない人が多いことがわかりました。また睡眠時間においても全国3位の長さでした。一方、最下位の宮城県は睡眠時間において短さはさほど目立たなかったものの、睡眠習慣や健康度合い、ストレスの項目において、悪い傾向にありました。また睡眠障害の一つである睡眠時無呼吸症候群のリスクがある人も全国で一番多い県となりました。

TOP 3



睡眠の質：1位 睡眠習慣：1位 睡眠時間：3位



WORST 3



SASリスク：47位 生活習慣：47位 睡眠習慣：47位



【⑤年齢職業別：若手経営者の睡眠が危険】

全年代職業別にみると建設・採掘の仕事に従事している人の睡眠偏差値が43.83と最も低く、次いで睡眠不足が関与する勤務時間中における事故が多い職業の一つである職業運転手の睡眠偏差値も44.64と、低いことが判明しました。特に、20代の職業運転手の睡眠偏差値は38.93と非常に悪い傾向がみとめられました。これらの職種での睡眠課題によるパフォーマンスの低下は、大きな産業事故にも繋がりますので、更に詳しい解析をおこなっていきます。また、「経営者・役員」の睡眠偏差値が世代によって大きな差がありました。50～60代の経営者・役員の睡眠偏差値は50.16と平均より高かった一方で、20代の経営者・役員は35.77と全体の中でも最も低い睡眠偏差値となりました。睡眠時間で見ても5時間32分とOECD（2018年度）の調査による平均値7時間22分と比べると1時間50分短い結果となりました。

調査結果

職業別睡眠偏差値

	年 齢			
	20代	30～40代	50～60代	全体平均値
公務員	48.34	48.90	48.76	48.74
経営者・役員	35.77	48.01	50.16	48.93
会社員(事務・企画)	47.54	48.23	49.22	48.46
会社員(営業)	45.12	48.56	46.62	47.34
会社員(専門職・技術職)	48.83	47.87	47.94	48.08
職業運転手	38.93	45.44	45.12	44.64
生産工程の職業(工場勤務など)	48.33	46.18	47.75	46.91
建設・採掘の職業	42.48	45.27	41.41	43.83
自営業	47.13	51.10	50.81	50.76
自由業	49.32	46.66	49.45	48.42
専業主婦(主夫)	53.35	52.74	54.96	53.95
パート・アルバイト	48.76	49.58	50.93	50.10
学生	—	—	—	51.81
その他	50.38	48.07	48.32	48.51
仕事はしていない	54.14	53.44	53.79	53.74
全 体	49.32	49.31	50.95	50.00

■睡眠偏差値 WEB ページ : <https://brain-sleep.com/sleep-deviation/>

ブレインスリープでは本調査に関する様々な情報提供が可能です。

【睡眠偏差値とは】

調査手法 : web 調査

対象地域 : 全国

対象者条件 : 男女

サンプル数 : n=10,343s

※今回、パーセントで比較した数値においてはその出現頻度に χ^2 (カイ二乗)

検定を、集団間の睡眠偏差値の比較においては t-検定を、それぞれ行い、

有意水準 5%以下を統計的に有意な差と判定し記載しました。

▼「睡眠偏差値」算出のための項目とは▼

- 生活習慣→食事、運動習慣など
- 生産性→日中眠気と勤務時間、仮眠意識など
- ストレス→簡易ストレスチェック
- 睡眠の質→睡眠環境や睡眠前行動など
- SAS リスク→いびきや血圧・遺伝など

※上記の項目を独自のアルゴリズムで集計

【日本人が「最高の睡眠で、最幸の人生」をおくるためには】

「睡眠革命で脱・睡眠負債」をビジョンに、「最高の睡眠」を実現することで、人々に「最幸の人生」を送っていただくことを目指し活動する中で、睡眠は様々な疾患に繋がる重要な役割を担っているにも関わらず、睡眠の質を可視化する方法がなかった。そこで我々は独自の調査方法によって日本の睡眠の可視化につながる偏差値基準を構築し、これをきっかけとして個々の睡眠改善や健康管理、しいては企業の社員それぞれのパフォーマンス向上などに繋げていく活動を行っていきます。今後、日本国民全員が「最高の睡眠で、最幸の人生」をおくることを願い、前進し続けてまいりたいと思います。

西野 精治 (にし の せいじ)

医学博士

スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長

株式会社ブレインスリープ 最高経営責任者 兼 最高医療責任者

認定資格 精神保健指定医、日本睡眠学会専門医



【株式会社ブレインスリープ】

ブレインスリープは、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長の西野精治を代表取締役・最高医学責任者として「最高の睡眠で、最幸の人生を。」をスローガンに、令和元年 5 月に設立しました。主に睡眠に特化した企業への睡眠コンサルティングや IT を活用したサービス、医学的根拠がある睡眠情報の発信などを行っています。世界一睡眠時間が短い日本人の睡眠負債をなくし、生活向上に導くことを目指します。※予防医学のアンファ-株式会社が出資するベンチャー企業です。

設立 : 2019 年 5 月

代表取締役 : 西野 精治、道端 孝助

所在地 : 東京都千代田区丸の内 2-7-2 JP タワー26F

HP : <https://brain-sleep.com/>



【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ブレインスリープ 広報担当 坂村 TEL : 080-3368-7491

MAIL : pr@brain-sleep.com