

レスメド 世界睡眠調査 (2026)

目次

4 睡眠の重要性は認識されているものの、質の高い睡眠を取れている人は少ない

7 睡眠の重要性を認識していても、睡眠の改善に取り組む人は少ない

10 女性の方が睡眠の問題に悩まされる割合が高い

12 睡眠が心の健康に及ぼす影響

14 職場が原因で引き起こされる不眠

16 同じベッドで眠るパートナーが睡眠に影響する

17 睡眠データと医師の診察によって睡眠を改善する

18 医師の協力を得て睡眠を改善する

20 習慣の積み重ねが良質な眠りにつながる

21 質の高い睡眠で心も体もリフレッシュ

睡眠：健康を支える土台、そして充実した人生を送るために欠かせないもの

睡眠は、食事と運動と並んで私たちの健康を支える3大要素の1つであり、健やかで充実した生活を送るためには絶対に欠かせないものです。レスメドはこの認識に基づいて、ネットワーク化された先進ヘルスケアテクノロジーや、家庭用の高度なケア製品を開発しています。

レスメドは過去数年にわたり世界睡眠調査を実施し、世界の人々がどのようにして眠っているのかを調査してきました。この調査は単に習慣を調べるだけではありません。睡眠の質を決定づける、社会的、文化的、経済的、組織的な影響も調査しています。その結果から、改善が見られる分野や、眠れる人と眠れない人の違い、対策が求められる分野がわかります。

今年の調査では、大きな変化が見られました。

睡眠の重要性を認識している人が増え続けています。睡眠が長期的な健康に影響することを、多くの人が理解しつつあります。ウェアラブル機器や睡眠記録ツールも広く普及してきました。消費者の認知度が高まっています。

しかし、問題を認知しているだけでは不十分です。

朝までぐっすり眠ることが困難な方々や、睡眠時無呼吸を患っているのに診断を受けず、治療も受けていない方々が、まだ非常に多いのが現状です。今やるべきことは、高まった認知を目に見える行動に変えることです。特に医療コミュニティ全体で行動を起こし、睡眠問題の優先度を高め、診断と治療を大規模に進めることが求められます。

レスメドのビジョンは明確です。在宅ケアにより睡眠と呼吸の質を高め、誰もが自らの可能性を最大まで発揮できる世界を実現することです。このビジョンに基づいて、個人に合わせた睡眠データを取得して対策を実施できるようにするために、ネットワーク化された機器、医療デジタルプラットフォーム、さらに教育の取り組みに投資を進めています。

得られたデータから具体的な成果を生み出すには、あらゆるレベルでの取り組みが求められます。個人、医療機関、経営者、政策立案者のそれぞれに、果たすべき役割があります。

今年の世界睡眠調査をきっかけとして、個人が睡眠を大切に、医療従事者が睡眠に関する検診と診断の優先度を高め、国や自治体のトップが睡眠問題を公衆衛生上の重大事項として認識するようになることを望みます。

良質な眠りを手に入れることは可能ですが、それにはまず、行動を起こす必要があります。

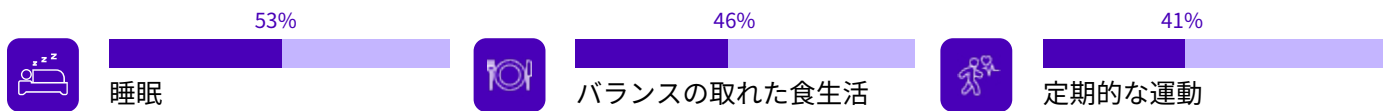


レスメドCEO兼会長、ミック・ファレル



睡眠の重要性は認識されているものの、質の高い睡眠を取れている人は少ない

睡眠は、長期的な健康を支える3大要素の1つとされています¹。現在、健康的に長生きするために最も重要な習慣として、食事や運動よりも前に睡眠を挙げる人が多くなっています。



しかし、こうした認識の高まりが良質な睡眠につながっているかといえ、そうとも言えません。

レスメドは世界13ヶ国の30,000人を対象に、6回目となる世界睡眠調査を実施しました。その結果、睡眠の重要性を認識しつつも良く眠れていない人が増えていくことがわかりました。睡眠が健康維持に重要であると認識している人の割合が上昇している一方、質の高い睡眠をしっかりと取れていない人の割合は依然として高いのが現状です。



回答者の過半数（53%）が、週4日以下しか夜間に良質な睡眠を取れていない。



毎晩ぐっすり眠れている人の割合は3分の1未満。

今年の調査では、認識の高さと実際の睡眠状況との差がさらに広がっていることが判明し、社会的、文化的な圧力と、医療に関連する要因、そして職場のストレスが、今日の睡眠事情に大きな影響を与えていることがわかりました。

¹アメリカ疾病予防管理センター（CDC）の睡眠に関するウェブページより（2024年5月15日）。<https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

さまざまな国で共通して、同じ傾向がはっきりと見られます。睡眠の重要性が認識されるようになって、睡眠の質はさらに低下を続けています。

睡眠の重要性が認知されているのに、睡眠の質が低い国々

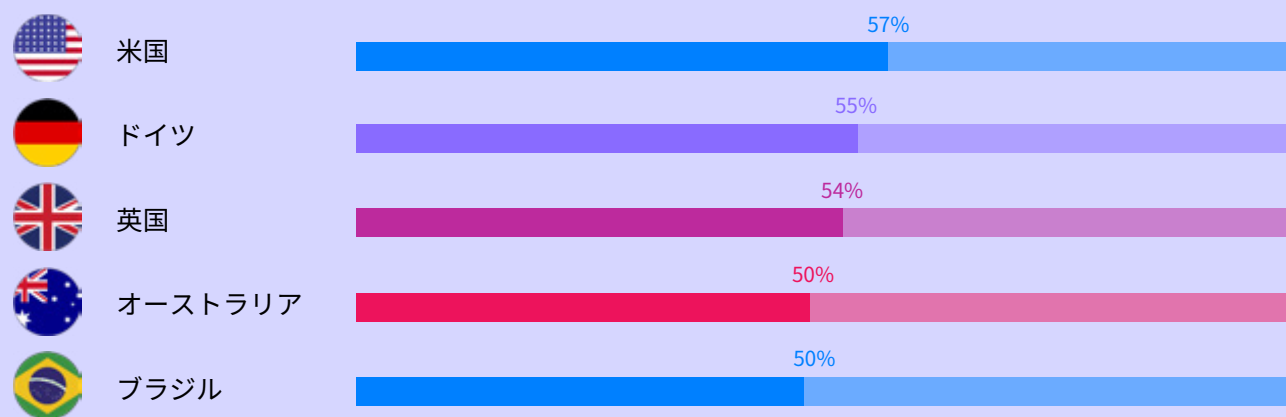
良質な睡眠が健康のために最も重要な習慣だと認識している人の割合が多い国：



良質な睡眠を取れている日数の平均値が低い国々（週4日以下）：



寝つきが悪い日や朝までぐっすり眠れない日が週3日以上あると回答した人の割合が多い国々：



ク

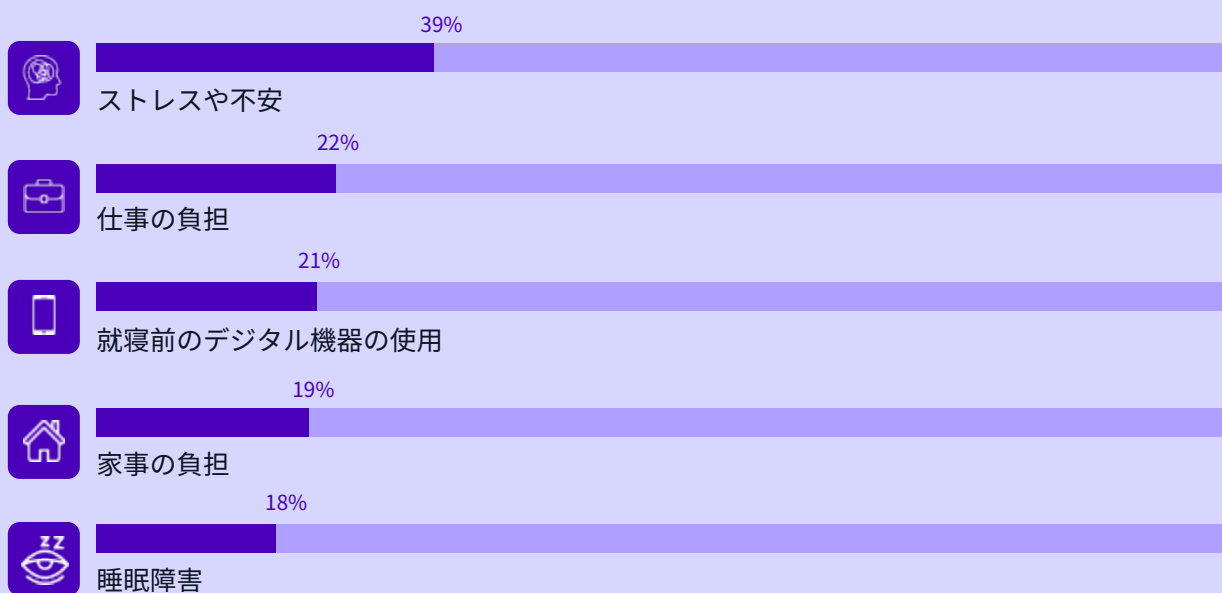
「睡眠は、健康と長寿に欠かせない習慣なのに、軽視されがちです。これは重大な問題です。質の低い睡眠は健康を損ない、循環器系疾患や糖尿病、うつ病などの慢性的な病気につながる可能性があります。睡眠を大事にすることは、単なる健康ヒントではありません。健康長寿を実現するために最も強力な手段の1つなのです」

レスメド最高医療責任者、カルロス・ヌネス医学博士

83%

いくつかの要因が原因で朝までぐっすり眠ることができないと回答した人の割合。

世界中の人々が睡眠を妨げる原因だと感じている要因トップ5：



睡眠の重要性を認識していても、睡眠の改善に取り組む人は少ない

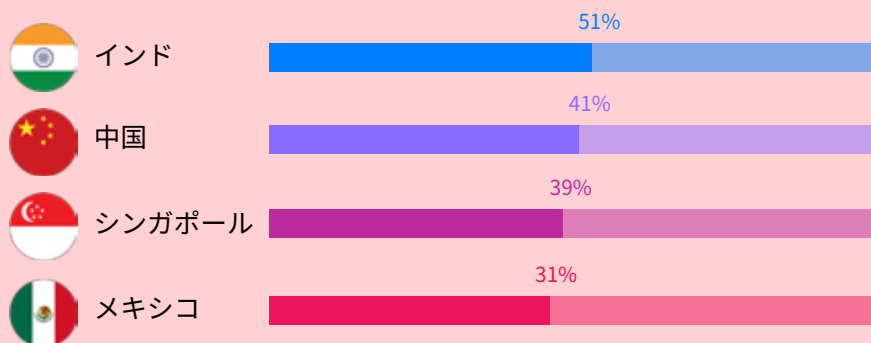
世界中の多くの人々が睡眠の重要性を理解しています。

- 回答者の82%が、健康に長生きするために睡眠が重要である、または非常に重要であると回答している。
- 77%が、質の低い睡眠が糖尿病、循環器疾患、高血圧、肥満、呼吸器疾患などの慢性症状につながる可能性があることを認識している。

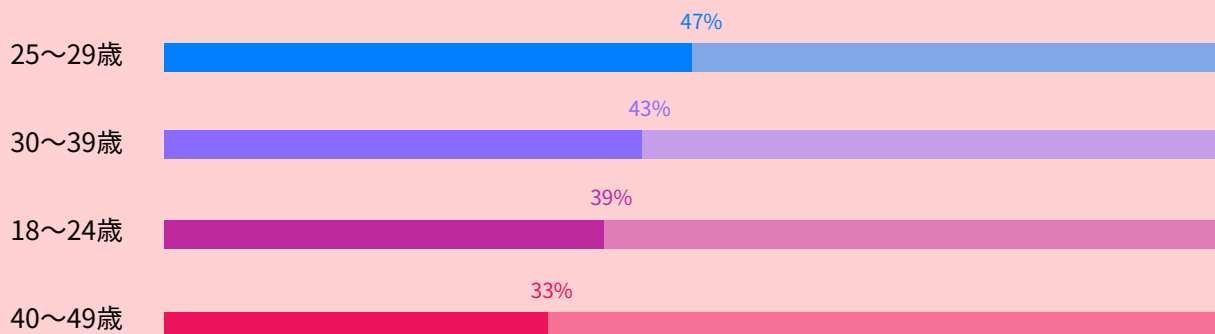
テクノロジーが睡眠の問題を自覚するきっかけになる

わずか1年で、ウェアラブル機器を使用して睡眠状態を記録している人の割合は、全世界で16%²から53%に急増しました。

睡眠状態を記録している人が多い国々：

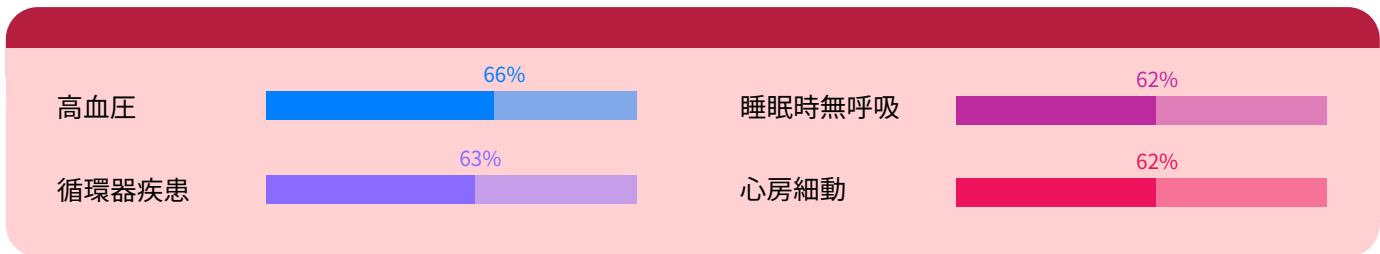


睡眠状態を記録する習慣のある人の割合（年齢別）：

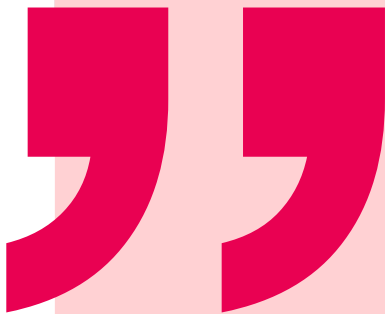


²2025年度のレスメド世界睡眠調査より <https://sleepsurvey.resmed.com/>

ウェアラブル機器がきっかけとなって、医師の診察を受ける人も増えています。ウェアラブル機器の利用者の3分の2が、ウェアラブル機器が以下のような疾病のリスクを通知した場合には医師の診察を受けたいと回答しています。



以上の調査結果を見ると、ウェアラブル機器は睡眠に関連する健康上のリスクを早期に発見し、早めに医療機関の診察を受けるきっかけとして役立つことがわかります。

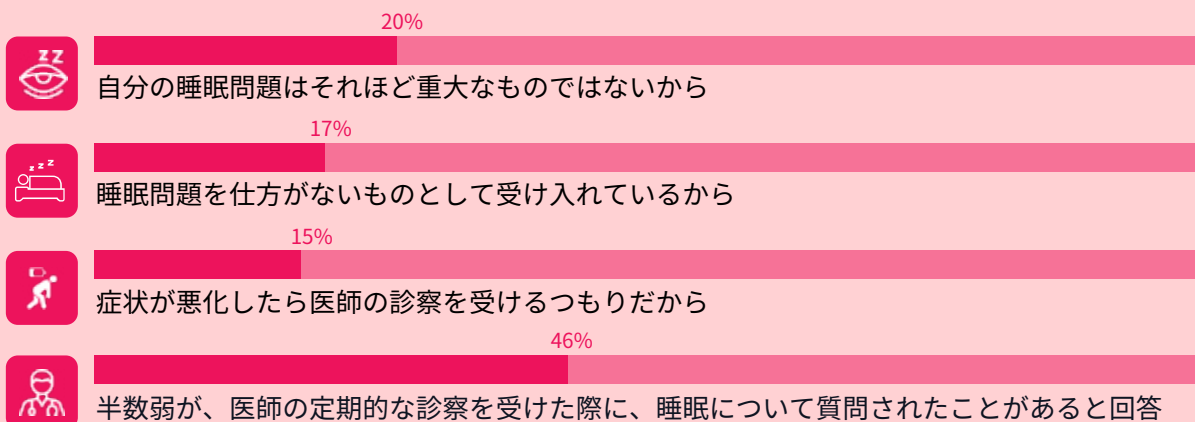


「睡眠記録テクノロジーが急激に普及しつつあることは、とてもありがたいことです。睡眠の質を気にして、健康に対する影響の大きさを話題にする人が増えているということですからね。ただ、記録するだけでは不十分です。ウェアラブル機器は睡眠パターンを明らかにして潜在的なリスクを知らせてくれますが、そうして得られた情報を基に行動を起こして、医師の指導を受けたり、実際に生活を変えたりしなければ、睡眠を改善することはできません。テクノロジーは強力ですが、そのパワーを十全に活かすためには、医療機関のサポートや、睡眠を改善しようとする努力が必要です」

エッセン大学病院、睡眠医療センター長、クリストフ・シューベル氏

医療提供者の関与を強められる余地は依然として高い

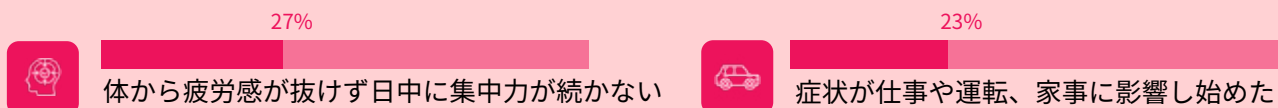
回答者の66%が、常態化している睡眠の問題について医師に相談したいと考えている一方、実際に相談した人は23%にとどまります。なぜでしょうか？



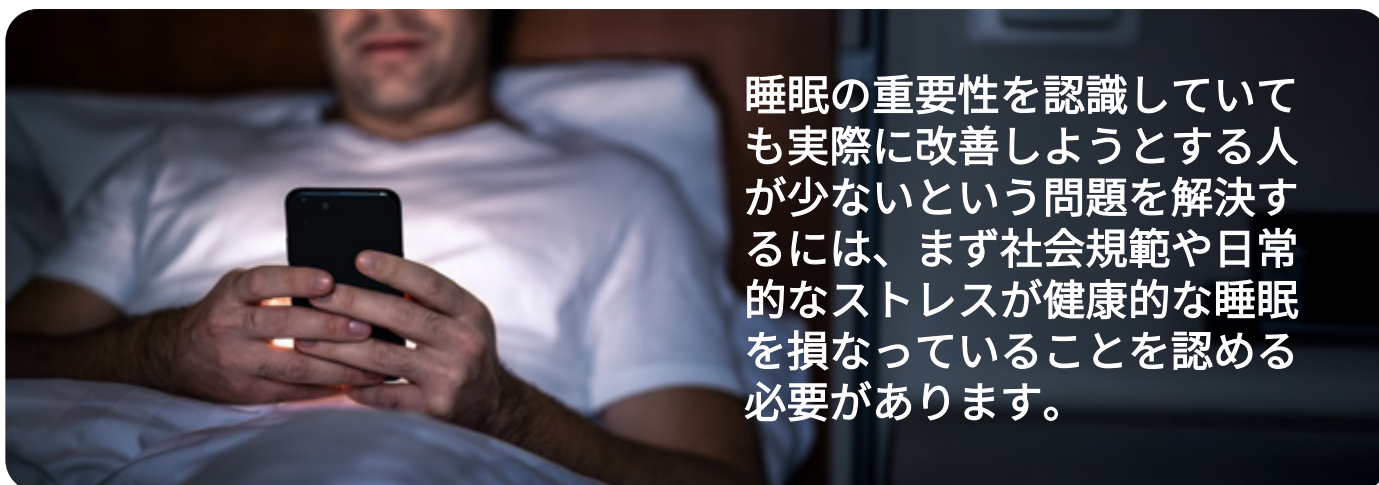
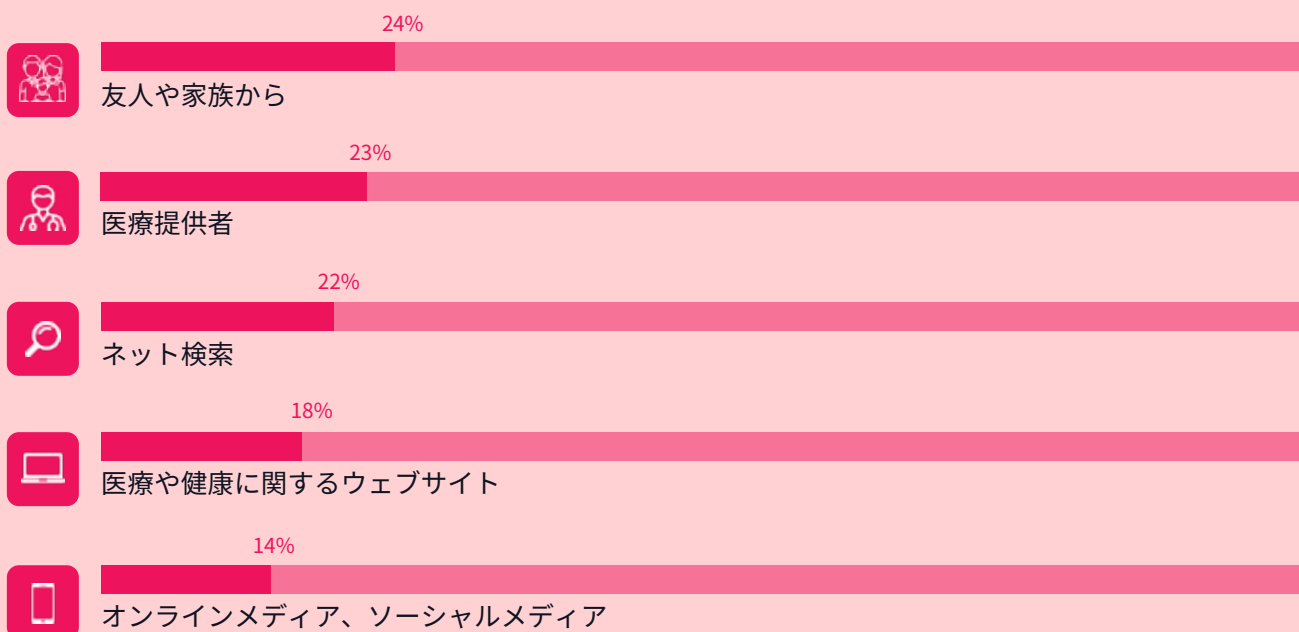
結果：問題の認知度は高いものの、医療機関に相談する人は依然として少ない。

多くの人は、日常生活に支障をきたすほど症状がひどくならない限り、睡眠問題はそれほど重要でないと認識しています。

回答者が「こうなったら治療を受けたい」と答えた症状：



睡眠に関するアドバイスを得る方法：



女性の方が睡眠の問題に悩まされる割合が高い

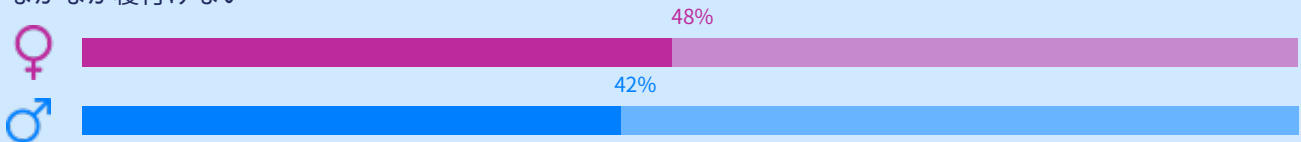
性別にかかわらず、睡眠に悩む人は多く、しかも年々増え続けています。

- 女性の約半数（48%）がなかなか寝付けないと回答しており、その割合は昨年の38%から増加している²。
- 男性も同じ傾向で、寝付きが悪いと回答した人の割合は29%から42%に上昇している²。

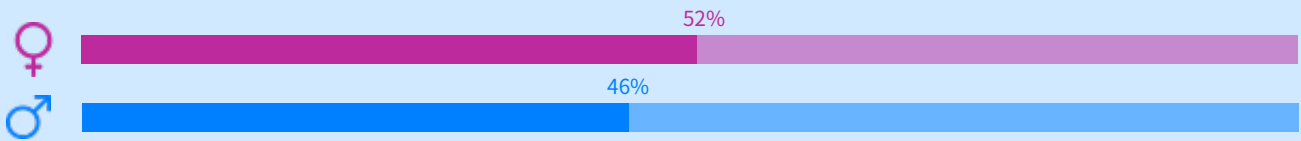
こうした傾向は、男女を問わず、誰にとっても質の高い睡眠をとることが難しくなりつつあることを示しています。ただしデータからは、依然として女性の方が問題に悩まされている割合が高いこともわかります。

睡眠のジェンダーギャップ

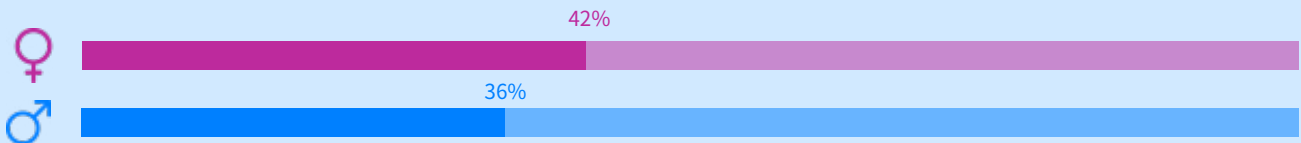
なかなか寝付けない：



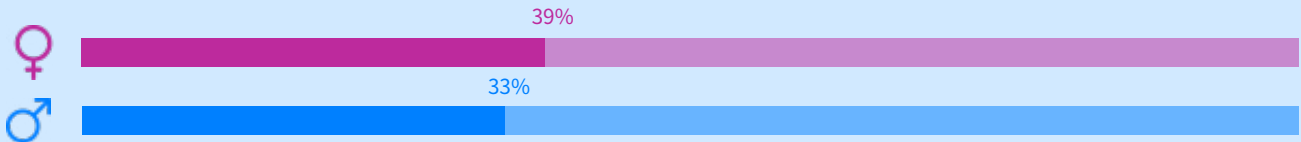
起床したときに疲れが取れていないと感じる日が週に1~2日ある：



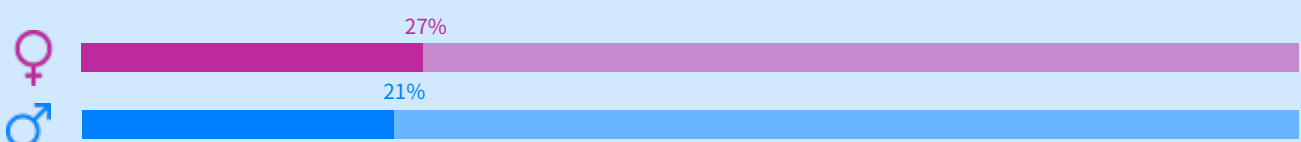
ストレスや不安が原因でよく眠れない：



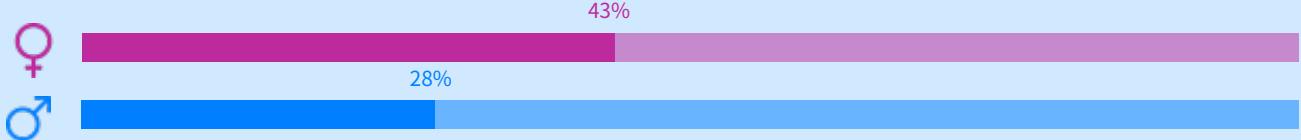
家事の負担が睡眠に悪影響を与えている：



起床したときに十分休んだ感じがしない



パートナーのいびきで眠りが妨げられる



世界中の人の睡眠不足を解消するには、すべての人に共通して睡眠を妨げている要因を認識するとともに、その影響が男女で異なることも考慮した解決策が必要です。

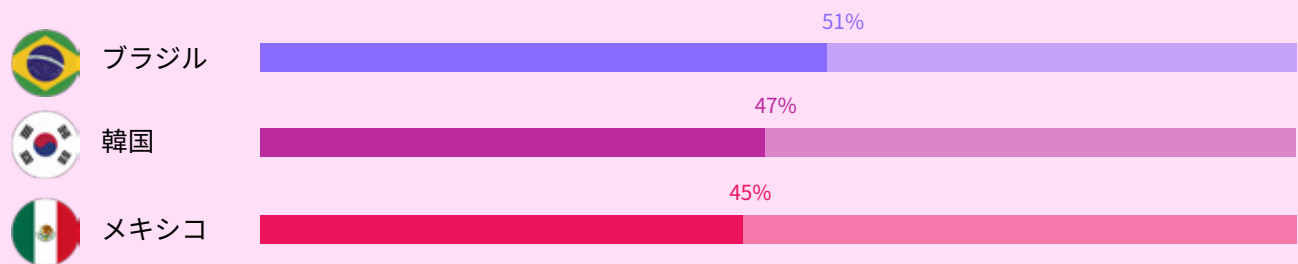


睡眠が心の健康に及ぼす影響

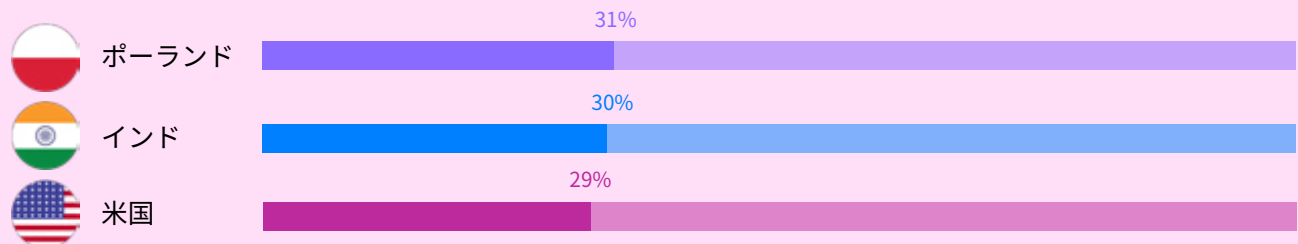
ストレスと不安は、依然として世界中の人々の眠りを妨げている大きな要因です。

質の低い睡眠がもたらす影響は明確で、世界中の人々がそれを感じています。よく眠れなかった日の朝に感じる影響として最も多く回答されているのが、**いらだち (36%)** と **強いストレス (33%)** です。これは、質の低い睡眠が心の健康に大きな影響を与えることを裏付ける結果です。

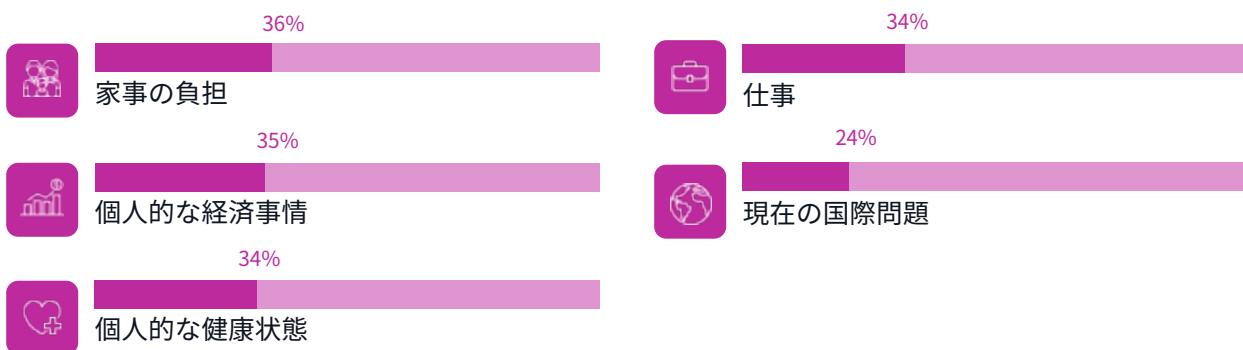
質の低い睡眠から強いストレスを感じている人が多い国々：



気分の落ち込みを訴える人が多い国々：



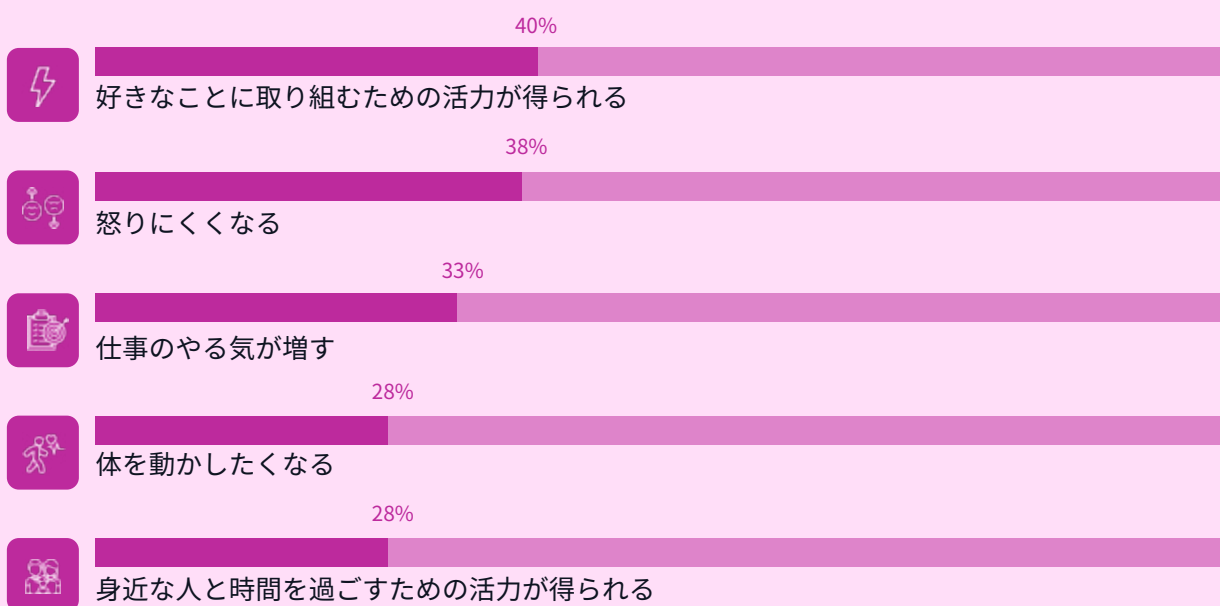
一週間の睡眠を妨げるストレス要因：



睡眠不足が健康を損なう一方で、起きたときに心身ともに休めたと感じられるような回復力のある睡眠は、はっきりと実感できる違いがあります¹。以下のように、夜間にしっかりと眠れると、心が健康になると感じられるようです。

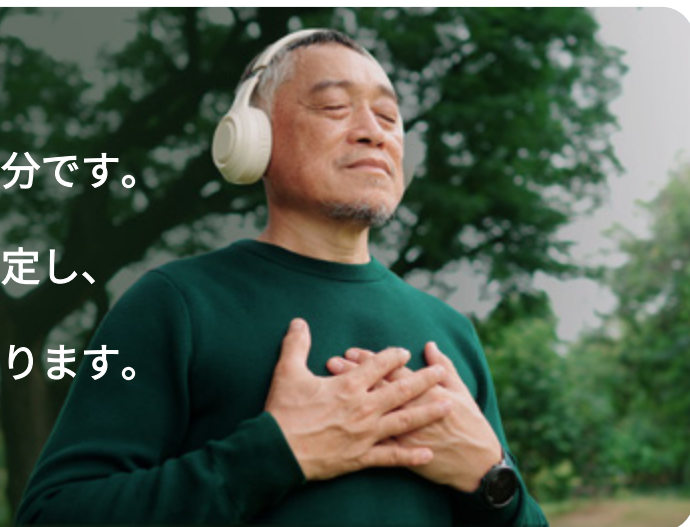


夜間にぐっすり眠ることで心の健康が改善される：



スリープヘルスを改善するには、
睡眠習慣を改善するだけでは不十分です。

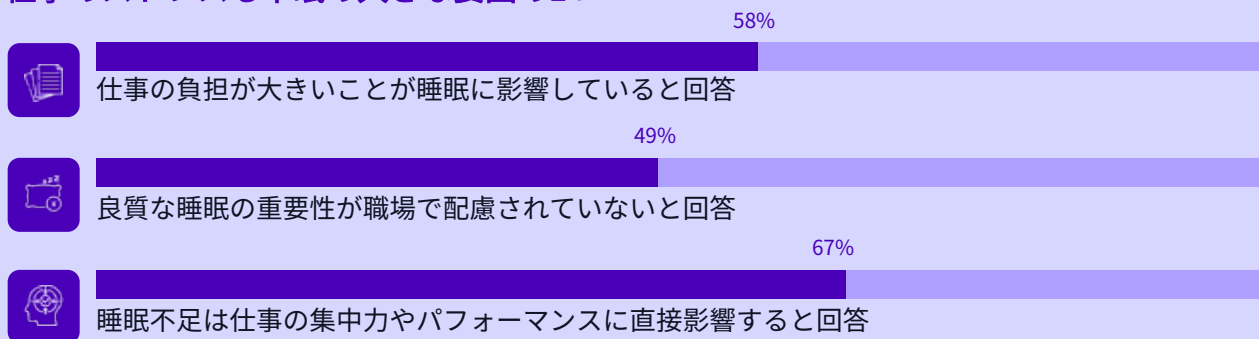
日常生活の中のストレス原因を特定し、
質の高い睡眠を取りやすい状況を作り出すための解決策が必要になります。



職場が原因で引き起こされる不眠

世界中の多くの従業員が、長時間労働、厳しいスケジュール、常時対応を求められる業務などによって疲労をため込み、なかなか寝付けないことに悩まされています³。

仕事のストレスも不眠の大きな要因の1つ：



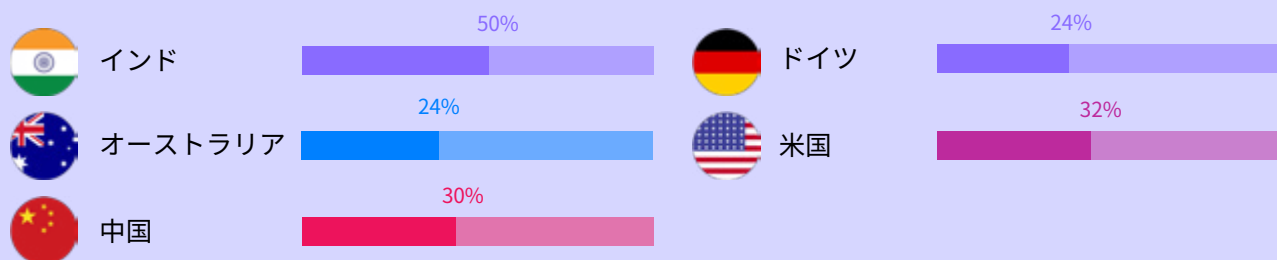
「スヌーズデイ」とは、睡眠や休息を大切にし、心身のリカバリーを優先する日。

ここでの「スヌーズデイ」は、従業員の睡眠負債が増加し、業務に影響が生じていることを示します。

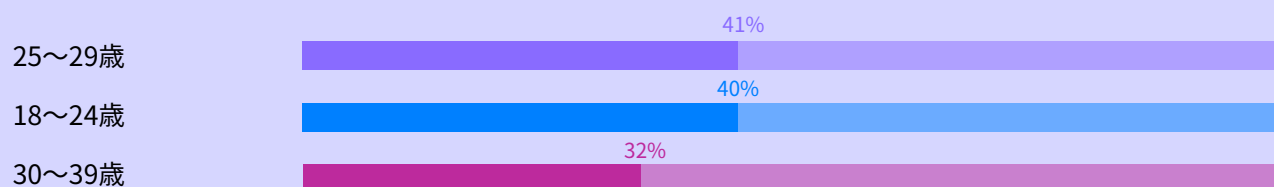
70%

前夜よく眠れなかったため倦怠感で起き上がれず病欠の連絡を入れたことがある人の割合


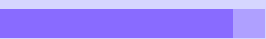
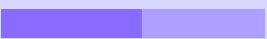

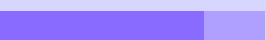
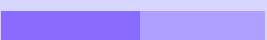

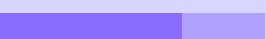
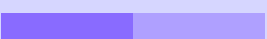

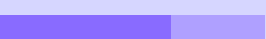
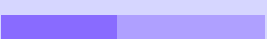

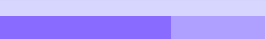
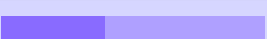

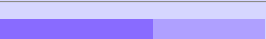
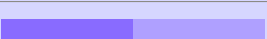

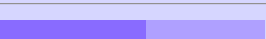
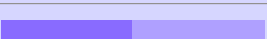

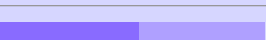
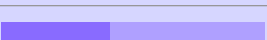

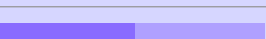
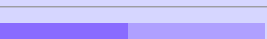

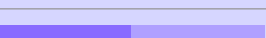
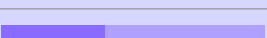

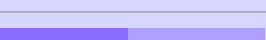
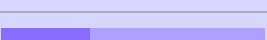

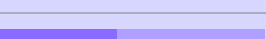
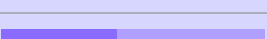

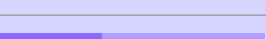
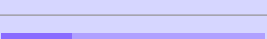
年に4回以上「スヌーズデイ」があると回答した人が多い国々：



年に4回以上「スヌーズデイ」があると回答した人が多い世代：



³米国睡眠医学会（2023年）、「Cost of fatigue at work」より。米国安全性評議会。

国（ランキング順）	「スヌーズデイ」を年1回以上 取得したことがある	スリープヘルスの重要性が 職場で配慮されていない
 インド	 92%	 57%
 中国	 80%	 54%
 米国	 73%	 47%
 オーストラリア	 72%	 45%
 シンガポール	 72%	 42%
 英国	 62%	 47%
 ブラジル	 58%	 53%
 ドイツ	 56%	 44%
 メキシコ	 55%	 51%
 ポーランド	 53%	 44%
 韓国	 51%	 35%
 フランス	 47%	 49%
 日本	 39%	 25%

仕事の負担が増え、業務と休憩の境目があいまいになる中で、従業員の睡眠を改善できるのは経営者です。

回答者の59%が、フレキシブルな業務割り当てが導入されれば睡眠を改善するために役立つと回答しています。



「私たちの体には、日中に目覚め、夜間に眠るという、生物学的な仕組みがあります。しかし、従業員の間で睡眠負債が拡大し、健康、安全、生産性を損ないつつあります。負荷の大きな業務が長時間続き、サポートも限られる状況では、従業員は消耗し、集中力を失います。こうしたことを考えると、睡眠を取ることを職場の重要な福利厚生の一つとして扱うべきでしょう」

The Sleep Charity（英国）副CEO、リサ・アーティス氏

同じベッドで眠るパートナーが睡眠に影響する

肉親やパートナーと生活している回答者の85%が、パートナーと同じベッドで眠っています。ただし、その割合は国によって大きく異なります。毎晩パートナーとともに眠る人の割合は、ブラジル（75%）やフランス（70%）が韓国（39%）や日本（29%）を大きく上回っています。

パートナーと同じベッドで眠る人の多くが、眠りを妨げられています。



39%

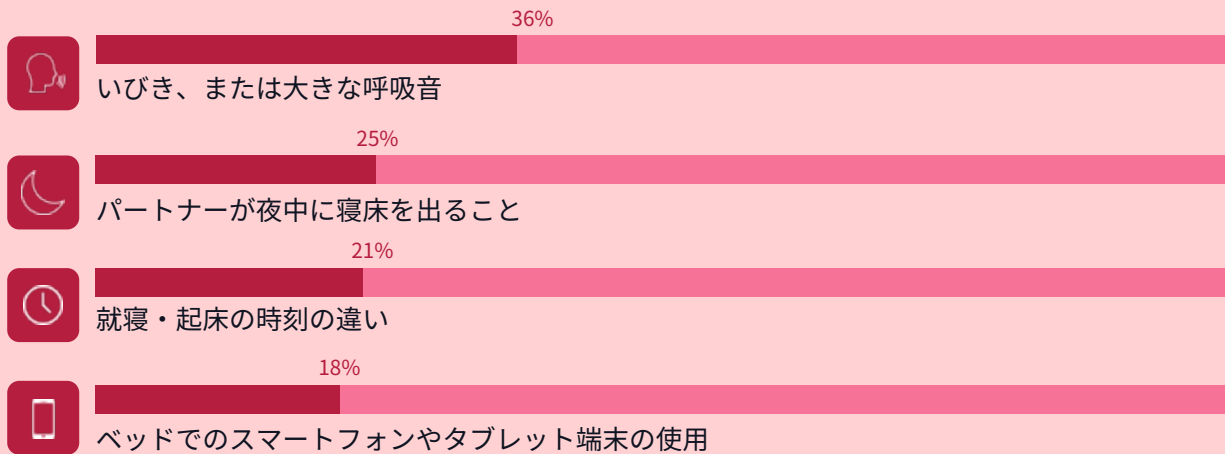
週に1回以上、パートナーが原因でよく眠れない日がある



20%

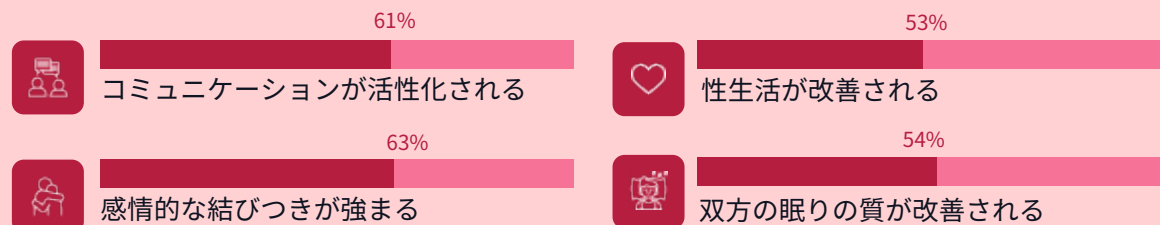
パートナーが原因で眠れなくなることはない

パートナーによって眠りを妨げられる主な原因：



2025年のレスメド世界睡眠調査では、多くの人がベッドを共にするパートナーが原因でよく眠れないと回答していましたが²、2026年の調査では、同じベッドで眠ることに非常に優れた効果があると感じている人も多いことがわかりました。

毎晩同じベッドで眠るカップルが回答した、同じベッドで眠ることの効能：



睡眠データと医師の診察によって 睡眠を改善する

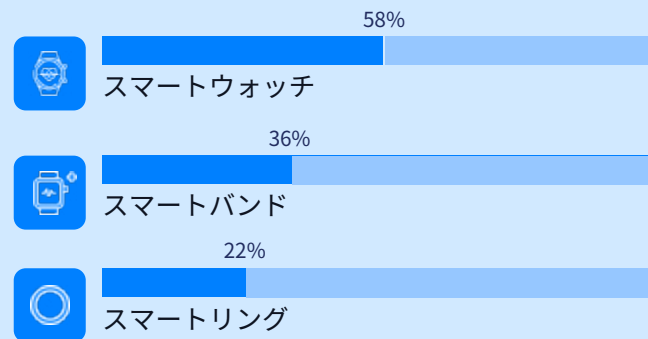
研究が進んだ結果、睡眠には大切な役割があり、健康全般に大きな影響を及ぼすことが明らかになったことから、スリープヘルスの重要性が認知されるようになってきました。こうした意識の高まりから、継続的に不眠対策に取り組む人が増え、朝までぐっすり眠れる人が増えつつあります。

ウェアラブル機器の普及によって、自分の眠りの状態をデータによって判断する人が増えている。

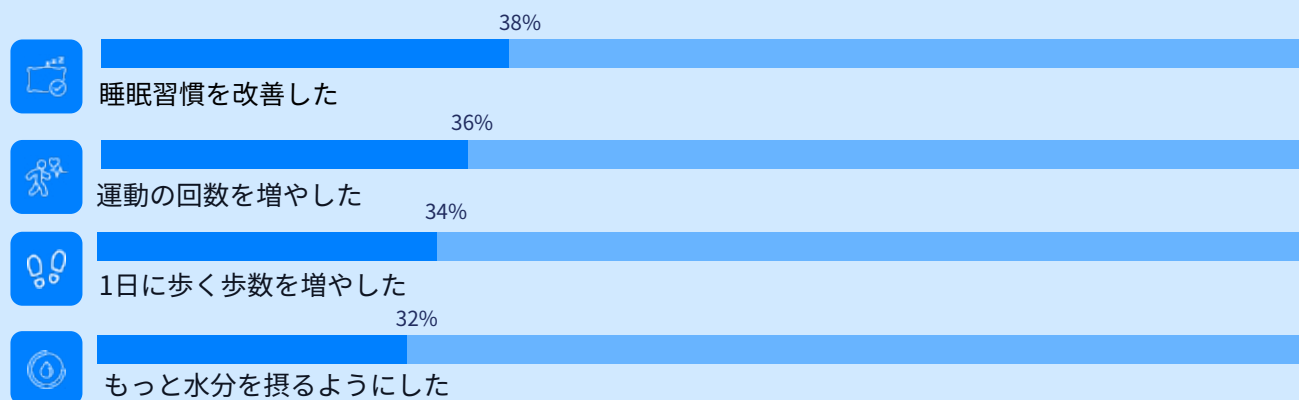
10人に4人近く（39%）の回答者が、週1回以上、スマートウォッチやスマートリング、スマートバンドを使って睡眠状態をチェックしていることがわかりました。これは、眠りに対する考え方が根本的に変わりつつあることを示しています。

こうした機器を利用している人の93%が、ウェアラブル機器から得られた情報がきっかけとなってライフスタイルが変わったと回答しています。

睡眠モニタリングによく使用されているウェアラブル機器：



ライフスタイルの変化：



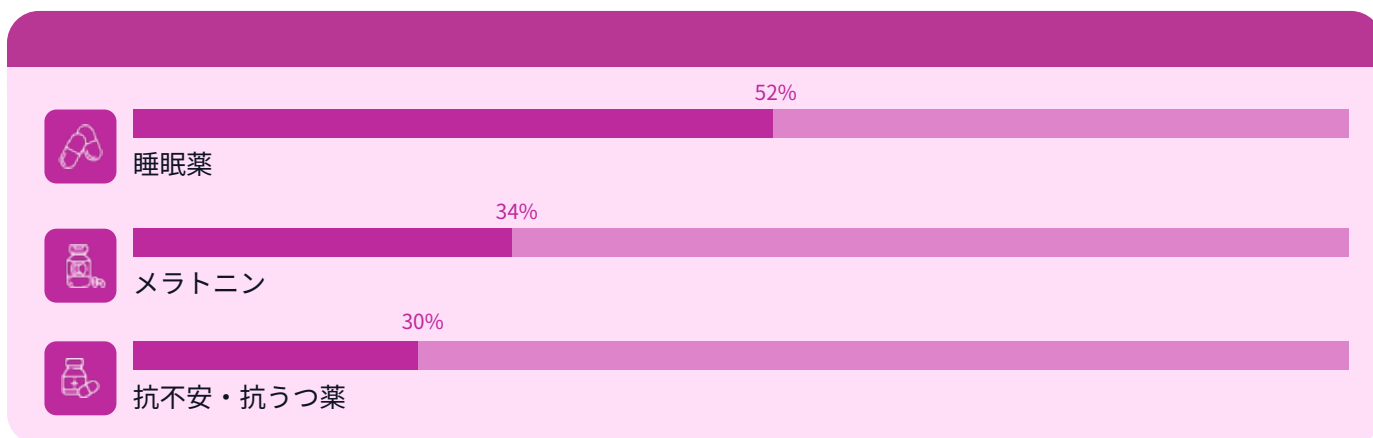
睡眠データの記録が一般化する中で、ウェアラブル機器の目的はデータ収集それ自体よりも、そのデータを活用することに移ってきています。

ウェアラブル機器は、実際の睡眠データを基に医師に相談することや、睡眠習慣の改善につながる可能性があります。

医師の協力を得て睡眠を改善する

睡眠データを記録する機器は手軽に利用できるようになりましたが、多くの方は依然として自分だけで眠りの問題を解決しようとしています。一方で、今回の調査結果からは医療機関の受診に対する関心の高まりと、実際に受診する人の増加が明らかになっています。

回答者の40%が、医師が以下のような薬剤を処方して、睡眠問題の解決を助けてくれたと回答しています。



睡眠検査も、眠りに関する問題の根本原因を特定するために役立ちます。それでも回答者の30%近くが、機会があれば検査を受けたいという意思があるのに、医師から検査を勧められたことがないと回答しています。

睡眠検査では、睡眠中に体からデータを収集します。医師はこのデータを利用して、睡眠障害の有無を判断できます。睡眠検査を勧められたとしても、以下のような現実的な事情や心理的な抵抗感が伴う場合もあります。



早い段階で医療提供者に相談することが、自分に合った指導や検査を受けたり、改善の取り組みを始めたりするために役立ちます。



「医療提供者、特にかかりつけ医は、一般の人々が不眠を解消できるよう助けることができる立場にあります。健康に関する相談を受けたときに、睡眠を話題にすることで、睡眠への関心を高めて患者に応じたケアを提供し、必要なサポートをより多くの人に届けることができます。不眠は、仕方がないものとして受け入れてよい問題ではありません。医師は科学的に実証された方法を皆さんに指導して、ぐっすりと眠って健康的な生活を送れるように助けることができます」

Sleep Health Foundation（オーストラリア）、モイラ・ユンゲ氏

睡眠について話し合いたいときの最初の一言：

患者



「睡眠は十分とれていると思うのですが、翌朝も疲れが残っている日が多いです。これは正常なのでしょうか？」



「睡眠の問題に関して、どんな症状が起きたら、病院の診察を受けるべきですか？」



「睡眠を改善するために今すぐ始められる対策を、いくつか教えていただけますか？」



「日々元気に生活するために一番大事なことは何ですか？」

医療提供者



「最近、よく眠れていますか？」



「夜はしっかりと休んで、日中はすっきり覚醒して活動できていると感じますか？」



「眠っているときの様子が変わったと言われたことはありますか？たとえば、大きないびきをかく、呼吸が止まる、頻繁に寝返りを打つ、といったことです」



「妊娠していますか？または更年期障害がありますか？」



「心の健康に問題はありますか？ストレスや不安、抑うつを感じませんか？」

習慣の積み重ねが良質な眠りにつながる

良質な睡眠を維持してすっきりとした気分朝を迎えたい方に向けて、レスメドの最高医療責任者であるカルロス・ニュエス博士が、健康的な睡眠習慣を身につけるための秘訣をご紹介します。



決まった睡眠スケジュールを維持する

毎日同じ時間に就寝し、起床することで、体内時計が安定します。睡眠スケジュールを頻繁に変えると、疲労が抜けなくなったり、なかなか寝付けなくなったりします。



眠りやすい環境を作る

寝室を涼しく、暗く、静かな環境にすることで、睡眠の質を高めましょう。さらに、デジタル機器などの眠気を妨げるものも撤去してください。



流行りの不眠対策を簡単に信じない

手軽な不眠対策や、流行りの睡眠グッズには警戒しましょう。ストレス管理のような科学的に実証された習慣を取り入れ、カフェインやアルコールを控えるようにします。問題がなかなか解消しない場合は、医療機関で相談してもよいかもしれません。



睡眠パターンを記録する

睡眠日記を付けたり、睡眠記録ツールを使用したりすると、睡眠パターンを監視するために役立ちます。睡眠障害に気が付いたら、記録した睡眠データを医療機関に持参して、診察を受けてみてもよいかもしれません。



睡眠について医師に相談する

健康診断などの際に、睡眠習慣について相談しましょう。医師が睡眠の状況について質問しなかった場合は、睡眠習慣について相談してみるのも一つの手です。

質の高い睡眠で心も体もリフレッシュ

目覚めたときに頭のふらつきを感じたり、疲労が抜けていないと感じたりする日が多い場合には、睡眠の状態に注意が必要です。

眠りに関して心配なことや疑問点がある場合は、医療機関（またはかかりつけの医師）に相談をしてみてもよいかもしれません。

眠りを改善することは可能です。まずは問題を認識することから始めましょう。そこから対策を実行に移し、適切な支援を受けましょう。

自分の睡眠状態を知りたい方は、レスメドのツールをお試しください。



睡眠セルフチェック

さまざまな質問に答えることで、睡眠時無呼吸、不眠、いびきなどのリスク要因を発見できます。

現在、SelfieScreener AIツールは一部の国でのみご利用いただけます。

レスメドについて

レスメドは、人々の人生を変え、多くの人に愛されるヘルスケアテクノロジーを生み出しています。

140ヶ国の数百万人の人々が幸福で健康的に暮らせるようにするための革新的なテクノロジーを創出するために日夜取り組んでいます。

レスメドが提供するAIデジタル健康ソリューション、クラウド接続機器、インテリジェントソフトウェアによって、個人に合わせた効果的な家庭向けヘルスケアをもっと手軽に導入できるようになります。

レスメドは、在宅ケアにより睡眠と呼吸の質を高め、誰もが自らの可能性を最大まで発揮できる世界の実現を目指しています。

スリープヘルスに新たな潮流をもたらすレスメドについてご興味のある方は、Resmed.jpをご覧ください。@Resmedjpをフォローしてください。

調査方法について

レスメドの2026年の世界睡眠調査は、全世界の最新の睡眠事情について、包括的かつ幅広く現状を調べることを目的としています。

レスメドがこの世界的調査を実施するようになって、6年目となります。

世界13ヶ国の30,000人に対して、個別に調査を実施しました。その内訳は、米国（5,000人）、中国（5,000人）、インド（5,000人）、英国（2,000人）、ドイツ（2,000人）、フランス（2,000人）、オーストラリア（1,500人）、日本（1,500人）、韓国（1,500人）、ブラジル（1,500人）、ポーランド（1,000人）、シンガポール（1,000人）、メキシコ（1,000人）となります。

調査の内容は、The Sleep Health Foundation（オーストラリア）およびThe Sleep Charity（英国）の協力のもとに作成されました。重点的な調査対象の特定と絞り込みに関しては、両団体の専門的知見が活かされています。

各国のサンプルは、各国の性別と年齢の分布を考慮した代表的なものです。

この調査はCint社により、2025年12月11日から2026年1月14日にかけて実施されました。