



会社名 アリナミン製薬株式会社

代表者 代表取締役社長 森澤 篤

報道関係問合せ先 コミュニケーション担当

E-mail : smb.cc@alinamin-pharma.com

## Information

2026年9月3日

### 【入眠に関する意識調査】

**59%が直近1週間に1日以上「寝つきの悪い日」を経験 28%は3日以上**

**眠れない理由として「ストレス・加齢・体内時計の乱れ」などを意識**

～「睡眠の質」だけでなく、現代人の「体内時計ロス」と「入眠力」に着目～

アリナミン製薬株式会社(本社:東京都千代田区、以下「当社」)は、全国の20～60代の社会人男女500名を対象に、「入眠」をテーマとしたアンケート調査を実施しました。

「直近1週間に寝つきが悪かった晩数」を尋ねたところ、半数を超える全体の59.0%が「1日以上あった」と回答し、「3日以上あった」と答えた割合も28.0%にのぼりました。

また、前日の寝つきの悪さが翌日のコンディションに「非常に影響する」「影響する」と答えた人は計78.4%にのぼり、具体的な影響としては「日中の強い眠気」(37.8%)、「身体のだるさ・疲れ」(36.4%)等を経験したという回答もみられました。また、普段寝つくまでに時間がかかる人ほど、平日の睡眠時間について「足りていない」「全く足りていない」と感じる割合が高い傾向がみられました。

さらに、「眠れていない原因」としてはストレスや運動不足、加齢などさまざまな項目が挙げられ、「眠れない理由は体内時計が乱れているからだと思う」と回答した割合は、60代を除くすべての年代で半数を超えました。一方、自身の睡眠で最も気にしているものは「睡眠の質」が28.0%で最多となり、「睡眠時間」15.0%、「起床時の目覚め」13.6%、「入眠(寝つき)」9.6%と続きました。

睡眠の善し悪しは、時間の長さや深さ、途中で目が覚めないか、起床時の満足感など、さまざまな観点から総合的に評価されるべきものです。睡眠への“入口”とも言える「入眠」もその要素の一つであり、その日の活動や心身の覚醒状態、体内時計などの影響を受けます。

今回の調査ではその「入眠」にフォーカスしたところ、寝つきの悪さは多くの人が経験し得る身近な睡眠現象であること、寝つきが悪かった翌日のコンディションへの影響を感じている人が多いこと、回答者がストレスや働き方、体内時計の乱れなどさまざまな「眠れない要因」を感じていることが分かりました。「寝つけない」は誰にでも多かれ少なかれ起こり得る睡眠現象であり、過度に心配する必要はありませんが、「入眠」の改善がより良い睡眠への有効なアプローチになることがうかがえました。

また、こうした結果を受け、当社では、睡眠の「質」を漠然と捉えるのではなく、睡眠への入口である「入眠」にも目を向けることが重要だと考えています。その際に、自分の睡眠状態を理解し、体内時計を生かして適切に行動する力を「入眠力」、また、体内時計がズレている状態だけでなく、本来備わっている睡眠・覚醒のリズムをうまく感じられない状態を「体内時計ロス」という視点で捉え、より良い睡眠について考えるきっかけを提案していきます。

## 調査概要

- ・実施時期 : 2026年8月3日(月)～8月6日(木)
- ・調査方法 : インターネット調査
- ・内容 : 入眠に関する意識調査
- ・調査対象 : 全国の20～60代の社会人男女500名(男性50.0%、女性50.0%)
- ・調査機関 : ネオマーケティング

## 【調査実施の背景】

近年、健康意識の高まりとともに、「睡眠の質」への関心も高まっています。しかし、睡眠の良し悪しは、睡眠時間や眠りの深さだけで決まるものではありません。睡眠への入口ともいえる「入眠」も、より良い睡眠を考える上で重要な要素の一つです。

入眠には、その日の活動や心身の覚醒状態に加え、体内時計も関係します。しかし現代社会では、仕事や生活環境などによって生活リズムが不規則になり、本来備わっている睡眠・覚醒のリズムを十分に生かせていないケースも考えられます。

今回、現代人が「入眠」や「体内時計」とどのように向き合っているのかを明らかにするため、全国の20～60代の社会人男女500名を対象に、「入眠に関する意識調査」を実施しました。

## 【調査サマリー】

### TOPIC 1

「なかなか寝つけなかった夜」は珍しくない！  
59.0%が直近1週間に1日以上、28.0%が3日以上経験

### TOPIC 2

寝つきが悪いと78.4%が翌日のコンディションへの影響を自覚  
「日中の眠気」「身体のだるさ・疲れ」を感じる人も

### TOPIC 3

寝つきに時間がかかる人ほど、睡眠時間の不足感も大きい  
限られた睡眠時間を生かすためにも「入眠」は重要

### TOPIC 4

「寝つけない」背景は一つではない？  
ストレス、加齢、生活リズム、体内時計など、さまざまな要因を意識

### TOPIC 5

睡眠で最も気にしているのは「睡眠の質」が28.0%で最多  
漠然とした「質」ではなく、より具体的な問題と要因を考えたい

## 【調査結果】

### TOPIC 1

「なかなか寝つけなかった夜」は珍しくない！

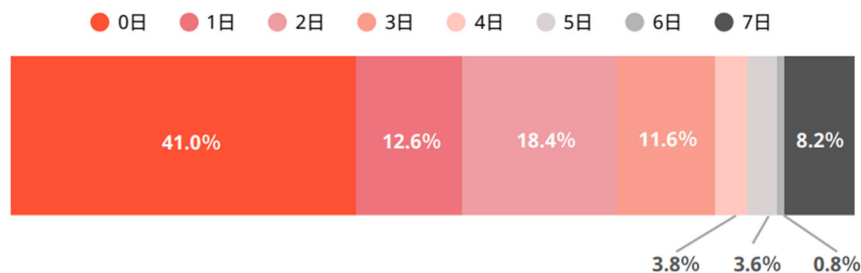
59.0%が直近1週間に1日以上、28.0%が3日以上経験

直近1週間で寝つきが悪かった日数を尋ねたところ、59.0%が「1日以上あった」と回答しました。「3日以上」あった人も28.0%にのぼり、さらに「5日以上」は12.6%、「毎日」は8.2%でした。

また、普段、布団に入ってから眠るまでにかかる時間を尋ねたところ、「30分以上」と回答した人は28.2%、「1時間以上」も12.6%となりました。

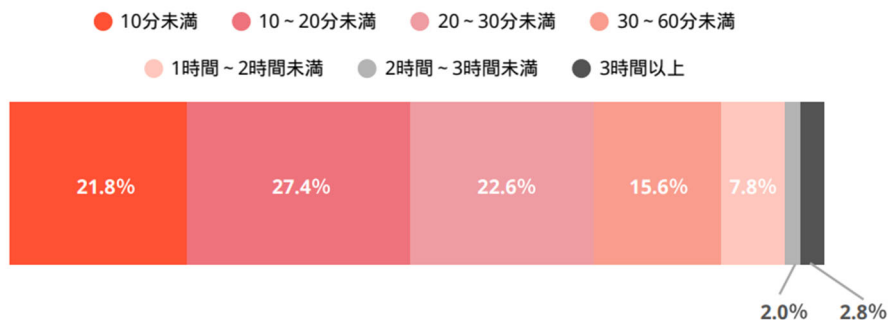
一晩なかなか眠れなかったからといって、直ちに問題があるわけではありません。ただ今回の調査からは、寝つきの悪さを一時的に経験する人が多いことに加え、繰り返し寝つきにくさを感じている人や、普段から眠りにつくまでに時間を要している人も一定数いることがうかがえました。

#### 1週間で寝つきが悪かった日数



全国の20-60代男女500名（単一回答）

#### 普段、布団に入ってから眠るまでにかかる時間



全国の20-60代男女500名（単一回答）

## TOPIC 2

### 寝つきが悪いと78.4%が翌日のコンディションへの影響を自覚 「日中の眠気」「身体のだるさ・疲れ」を感じる人も

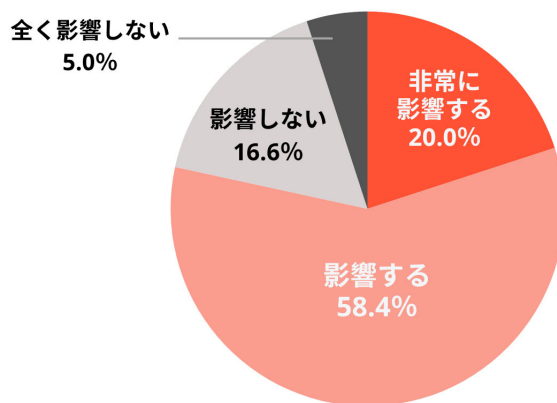
前日の寝つきの悪さが翌日のコンディションにどの程度影響するかを尋ねたところ、「非常に影響する」が20.0%、「影響する」が58.4%となり、合わせて78.4%が影響を感じていると回答しました。

また、寝つきが悪かった翌日に経験したことでは、「日中に強い眠気を感じた」が37.8%で最多となり、「身体がだるかった・疲れが取れなかった」36.4%、「やる気が出なかった」27.4%と続きました。

これらは回答者自身の認識を尋ねた結果であり、寝つきの悪さが翌日の不調を直接引き起こしたことを示すものではありません。

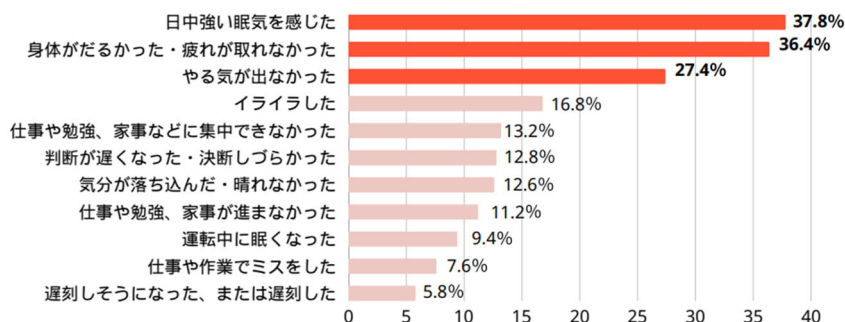
ただ、寝つきの悪かった翌日に眠気や疲労などを感じている人が少なくないことがうかがえます。寝つきは「夜の数十分」だけの問題ではなく、翌日のコンディションとあわせて考えたい睡眠の一側面といえるでしょう。

#### 寝つきが悪いことで、翌日のコンディションに影響すると思うか



全国の20-60代男女500名（単一回答）

#### 寝つきが悪かった翌日に経験したこと



全国の20-60代男女500名（単一回答）

### TOPIC 3

#### 寝つきに時間がかかる人ほど、睡眠時間の不足感も大きい 限られた睡眠時間を生かすためにも「入眠」は重要

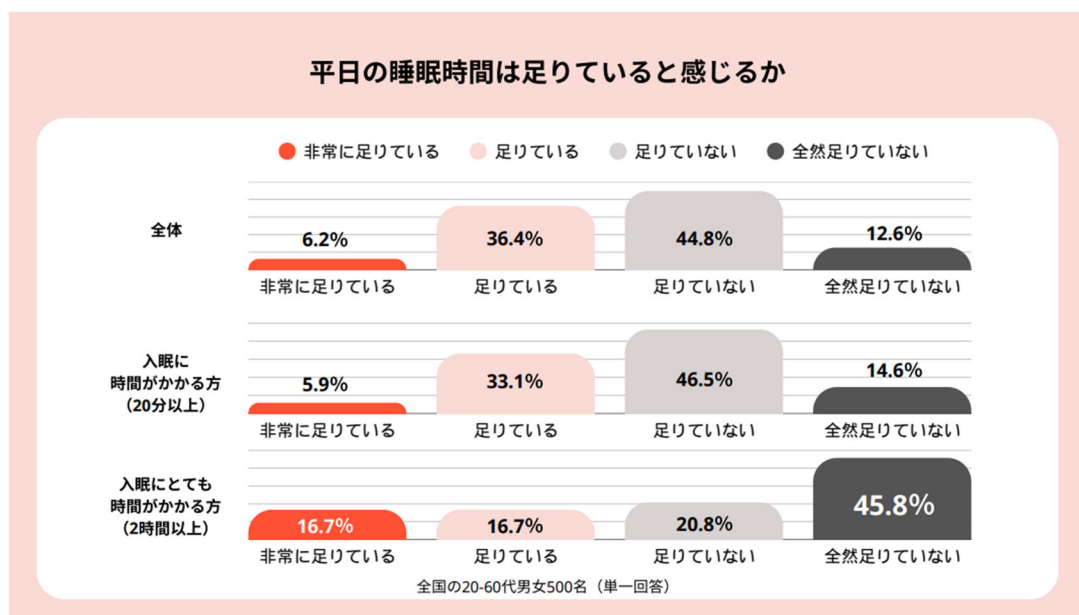
平日の睡眠時間が足りているかを尋ねる設問では、「足りていない」「全く足りていない」と回答した人が計57.4%となりました。さらに、この設問の回答を「普段寝つくまでにかかる時間」別に比較すると、寝つきに時間がかかる人ほど「睡眠時間が足りていない」と感じる割合が高くなる傾向がみられました。

ここで、整理しておきたいことが2つあります。

1つ目は、「睡眠不足」と「不眠」は異なるということです。睡眠不足とは、仕事や生活などによって必要な睡眠時間そのものを確保できていない状態。一方、不眠は、寝つけない、途中で目が覚めるなど、眠ろうとしても思うように眠れない睡眠現象を指します。今回の調査でフォーカスしている「寝つきの悪さ」は、この「眠れない」という睡眠現象の一つです。

2つ目は、「寝床にいる時間」と「実際に眠っている時間」は同じではないということです。例えば、夜11時に寝床に入り朝6時に起きる場合、寝床で過ごせるのは7時間ですが、眠りにつくまでに1時間かかれば、実際に眠れる時間はその分短くなります。

忙しい現代社会は、仕事や学校、生活事情などで「十分な睡眠時間を確保できない」「起床時刻を遅らせることができない」というケースも多いと考えられます。そのような状況で、寝つきに時間がかかってしまい、睡眠がさらに短くなっている可能性が浮かび上がりました。



### TOPIC 4

#### 「寝つけない」背景は一つではない？

#### ストレス、加齢、生活リズム、体内時計など、さまざまな要因を意識

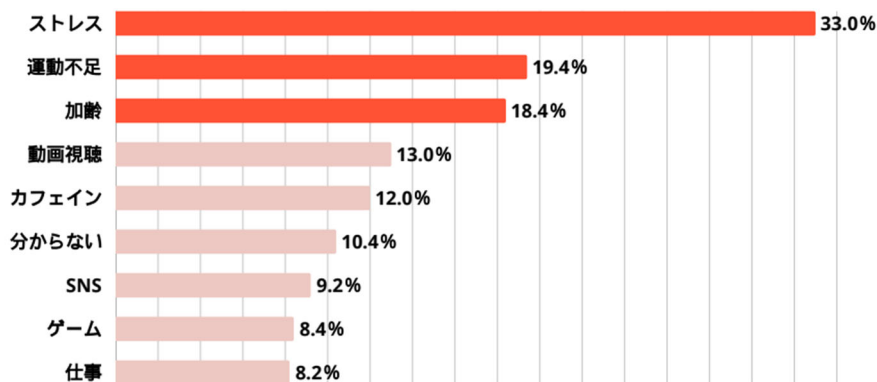
「自身が眠れていない原因だと思うもの」を尋ねると、「ストレス」「運動不足」「SNS・動画視聴」「加齢」など、さまざまな項目が挙がりました。その傾向は年代によっても異なり、例えば30代では「ストレス」が44.0%、50代では「ストレス」36.0%、「加齢」32.0%などとなりました。

また、「入眠力が低下すると思う働き方」については、「生活リズムが不規則」が45.0%で最多となり、「人間関係のストレス」41.6%が続きました。生活者は、日々の働き方や生活環境の中にも、寝つきに影響しそうな要因を感じているようです。

「寝れない理由は体内時計が乱れているからだと思いますか」という質問では、「非常に思う」「思う」と回答した割合は、20代64.0%、30代51.0%、40代55.0%、50代56.0%、60代44.0%となりました。20代が最も高かったものの、60代を除くすべての年代で半数を超えており、幅広い世代が「眠れない」ことを体内時計と関連付けて考えていました。

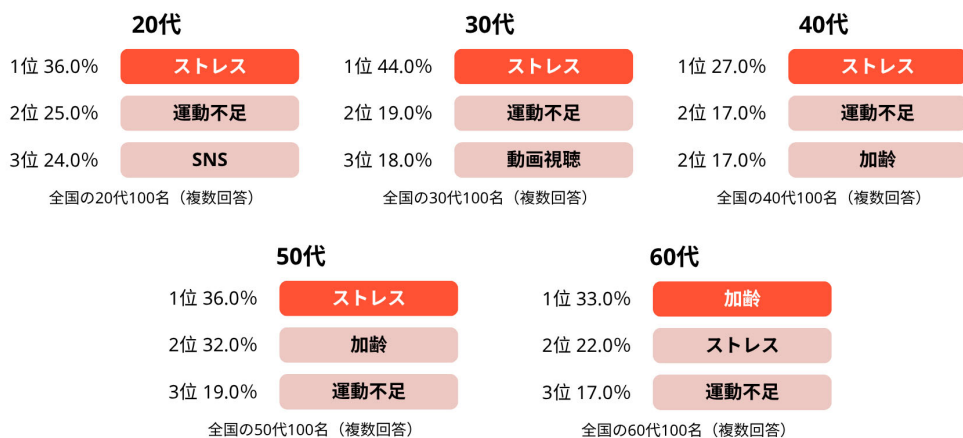
これらはいずれも回答者自身の認識を尋ねたものであり、実際の原因を特定するものではありませんが、今回の調査からは、生活者が「眠れない」「寝つけない」背景を、ストレスや生活リズム、日々の活動、加齢、体内時計など、さまざまなところに感じていることがうかがえました。

### 自身が眠れていない原因だと思うもの（全体ランキング）

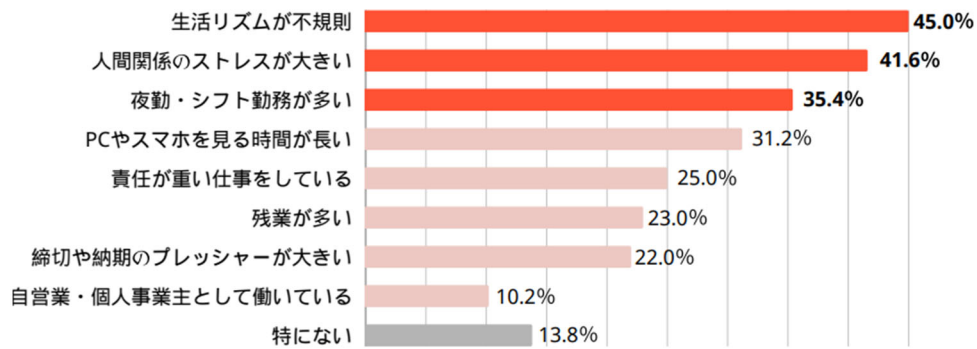


全国の20-60代男女500名（単一回答）

### 自身が眠れていない原因だと思うもの（年代別TOP3）

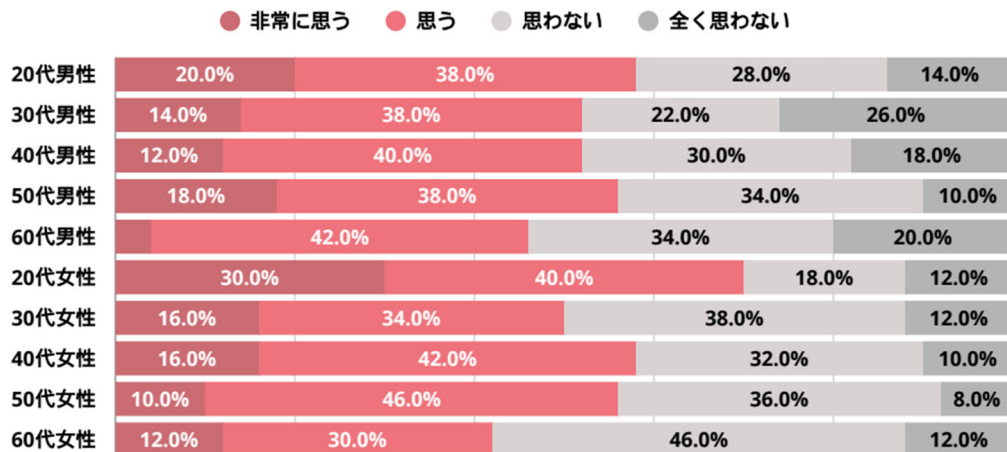


## 寝つきが悪くなりやすいと思う働き方



全国の20-60代男女500名（単一回答）

## 寝れない理由は体内時計が乱れているからだと思いますか



全国の20-60代男女500名（単一回答）

### TOPIC 5

睡眠で最も気にしているのは「睡眠の質」が28.0%で最多

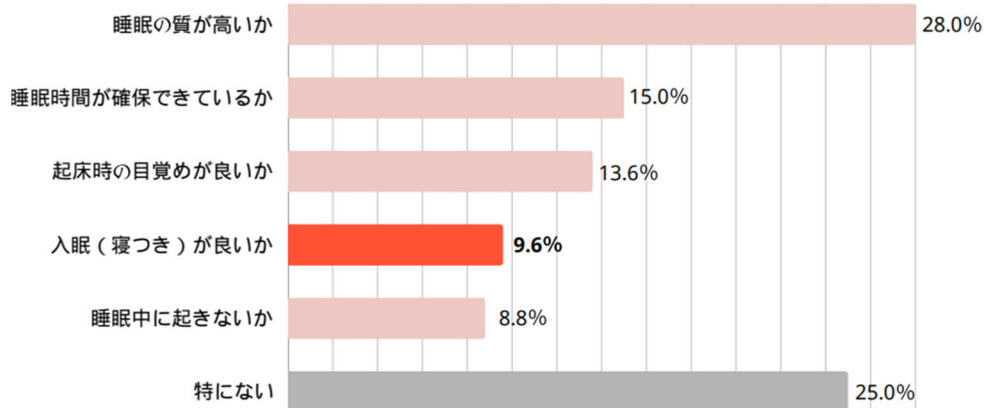
漠然とした「質」ではなく、より具体的な問題と要因を考えたい

「自身の睡眠で最も気にしているもの」を尋ねる質問の回答は「睡眠の質が高いか」が28.0%で最多となり、次いで「睡眠時間が確保できているか」15.0%、「起床時の目覚めが良いか」13.6%、「入眠（寝つき）が良いか」9.6%、「睡眠中に起きないか」8.8%となりました。

最多となった「睡眠の質」という言葉は幅広い意味で使われており、人によって異なる状態を指すことがあります。「なかなか寝つけない」ことを質の悪さと捉える人もいれば、「睡眠の量を含めた一晩の総合評価」と考える人も、「寝起きが心地よいか」を評価材料とする人もいます。

だからこそ重要なのは、睡眠に不満を感じたときに、漠然と「睡眠の質が悪い」と捉えて終わらせるのではなく、自分の睡眠の具体的な問題が何なのかを掘り下げてみる。たとえば、「寝つき」に問題があるのか、ほかにもっと大きな問題があるのか、また、その要因は何なのかを考えてみるなどが、そのひとつのプロセスになるのかもしれない。

あなたが睡眠で最も気にしているものを教えてください。



全国の20-60代男女500名（単一回答）

#### 【コメント】

アリナミン製薬株式会社

プロダクト戦略本部 第二マーケティング部

河合 洋二

今回の調査では、59.0%が直近1週間に1日以上「寝つきの悪い日」を経験し、さらに78.4%が寝つきの悪さによる翌日のコンディションへの影響を感じていることが分かりました。

また、「眠れない理由は体内時計が乱れているからだと思う」と回答した人は、60代を除くすべての年代で半数を超えました。実際の原因を特定するものではありませんが、多くの生活者が「寝つけないこと」と体内時計の関係を意識していることは注目すべき結果です。

私たちは今回、こうした状態を考える上で、「体内時計ロス」という視点が重要ではないかと考えています。「体内時計ロス」とは、体内時計がズレている状態だけでなく、体内時計そのものに大きなズレはなくても、本来備わっている睡眠・覚醒のリズムをうまく感じられていなかったり、日々の生活の中で生かせていなかったりする状態を指します。

睡眠に不満を感じると、ひとくくりに「睡眠の質が悪い」と捉えてしまいがちです。しかし、まずは自分の睡眠で何が起きているのか、寝つきにくさなのか、眠りの深さなのか、あるいは睡眠時間なのかを考えることが大切です。その中でも、私たちは入眠は睡眠の入り口となる重要な要素であると着目しました。

自分の睡眠状態を理解し、適切に行動しながら、体内時計を生かしていく力を、私たちは「入眠力」と捉えています。「入眠力」は、単に早く眠りにつくための力ではありません。体内時計という本来備わったリズムを睡眠に生かしていく力まで含めた概念です。今回の調査結果を通じて、これからは漠然と「睡眠の質」を追い求めるだけでなく、「体内時計ロス」が起きていないかという視点も持ちながら、自分自身の「入眠力」について考えていくことが、より良い睡眠への一つのきっかけになるのではないのでしょうか。

以上