

日本居住者およそ7万人の調査

睡眠時間は6.8時間

睡眠障害の程度（PSQIG値）は7.0点

眠気（JESS値）は8.0点

第47回日本睡眠学会総会（2022年6月30日）で報告

2022年5月

ぐっすりーぷ・患者支援会のホームページ上で利用可能な睡眠障害自動診断アプリの利用者の匿名資料を集計し、すいみん医科歯科センター歯科本部（この歯科）の河野 茜博士（医学・歯学）が第47回日本睡眠学会の総会で「日本居住者の睡眠動向調査－7万件のデータの解析－」の演題で報告します。

読者のみなさんをご存知と思いますが、このアプリの利用者はすでに10万人に達しております。今回は、居住地などの記入漏れ、同一人の連続記入、科学的に不可解な記入内容などの理由でデータを除外したため、最終的に74,974件の資料を分析しました。これだけの規模で日本居住者の睡眠動向を調査した過去の報告がありませんので、このデータこそが日本居住者の睡眠動向を調べた唯一のビッグデータになります。その結果、日本居住者の睡眠時間は中央値で6.8時間、睡眠障害の程度（PSQIG）は中央値で7.0点、眠気（JESS）は中央値で8.0点となり、これを標準時刻、地方時刻、個人時刻などで詳細に解析したものを報告する予定です。