

**不眠症治療ならびに不眠症治療薬に関する  
大規模調査**

**結果報告書**

**平成24年5月18日**

**株式会社QLife(キューライフ)**

## 調査の背景

この20年ほどの間に、患者数が大きく増加している不眠症。ストレスなどの心因性によるもののほかに、生活習慣病の合併症などで不眠症となっている患者も増加している。しかしながら、その受診率は上がっておらず、多くの患者が医療機関を受診せず、我慢する、もしくは民間療法などを行っていることが推察される。そこで、スリープ&ストレス クリニック院長 林田健一先生の監修のもと、不眠症治療ならびに不眠症治療薬に関するリサーチを行った。

## 主な結論

今回の調査から分かったことは、不眠や睡眠障害での病院受診経験の有無に関わらず、その治療や治療薬に対してのネガティブなイメージは根深く残っている、ということだ。しかしながら、医療機関を受診した患者の多くは、「不眠でわざわざ医療機関を受診するのは大げさではない」と、考えており、治療の過程を通して、不眠症についての正しい知識を得られていることが推察される。今後、より一層の不眠症ならびに不眠症治療に対する認知と理解が広まることが望まれるが、ここでは、専門医だけでなく、プライマリケアも含めた、幅広い取り組みが必要と思われる。

## 結論の概要

- 1) 42%が不眠の症状に悩んだ経験あり。しかしながら半数以上は医療機関を受診せず**  
不眠の症状のきっかけは「ストレス」や「寝付きの悪さ」、「夜間の頻尿」など。震災を契機に症状が現れたケースも。約7割が医療機関受診以外の何らかの対処法をとるも、うち半数が不眠の症状改善が無いまま悩んでいる。
- 2) 医療機関受診者の半数がかかりつけ医に。約75%が医療機関受診で症状が解消された**  
医療機関の受診率は約45%。その半数がかかりつけ医で受診している。処方された不眠症治療薬で最も多かったのがマイスリー。医療機関受診と不眠症治療薬の処方により、75%が不眠の症状が「解消された」と実感。
- 3) 患者は不眠症治療薬に「熟睡感」を期待するも、約半数が処方変更を医師に求めた経験あり**  
患者が不眠症治療に求めるのは、「熟睡感」「即効感」「安全性」の3点。しかしながら、患者の約半数が不眠症治療薬の変更を医師に求めた経験あり。一方、医療機関未受診者はその理由に「深刻ではない」「不印象治療ならびに治療薬に対する抵抗感」を挙げる。
- 4) 医療機関受診経験の有無にかかわらず、不眠症治療にはネガティブなイメージを抱いている**  
医療機関受診経験の有無にかかわらず、不眠症治療薬に対し、副作用や依存性の問題などネガティブなイメージを抱いており、治療中の患者であっても不安を持ちながら薬を服用していることが分かった。

## 【調査実施概要】

### ▼調査主体

株式会社QLife(キューライフ)

### ▼実施概要

- (1) 調査対象: 全国のインターネット利用者
- (2) 有効回収数: 6044人
- (3) 調査方法: インターネット調査
- (4) 調査時期: 2012/3/31~2012/4/15

### ▼有効回答者の属性

#### (1) 性・年代:

	男性	女性	計
10代	0	1	1
20代	142	212	354
30代	661	690	1351
40代	1216	771	1987
50代	922	449	1371
60代	553	163	716
70代	215	32	247
80代	15	2	17
計	3724	2320	6044

	男性	女性	計
10代	0.0%	0.0%	0.0%
20代	2.3%	3.5%	5.9%
30代	10.9%	11.4%	22.4%
40代	20.1%	12.8%	32.9%
50代	15.3%	7.4%	22.7%
60代	9.1%	2.7%	11.8%
70代	3.6%	0.5%	4.1%
80代	0.2%	0.0%	0.3%
計	61.6%	38.4%	100.0%

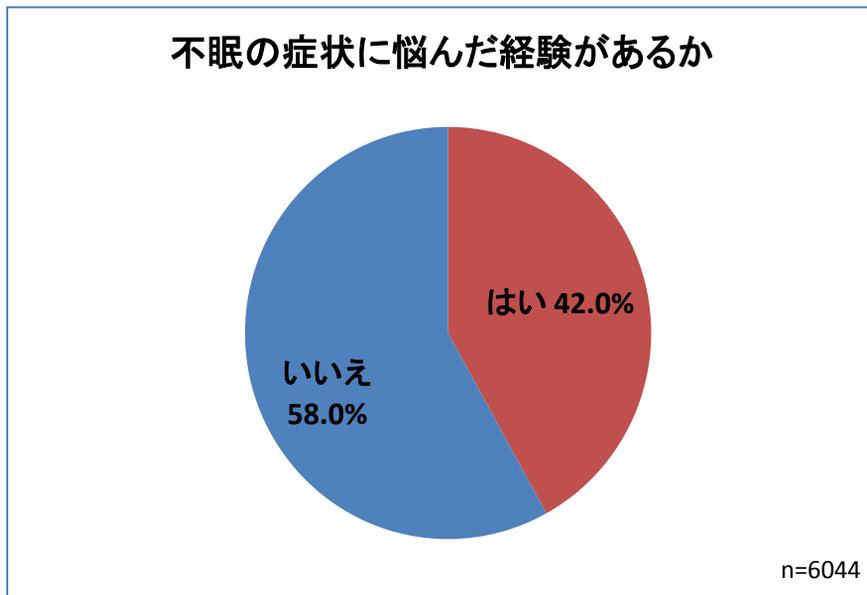
#### (2) 居住地:

北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県
4.3%	0.6%	0.8%	1.8%	0.6%	0.7%	0.9%	1.9%	0.9%	1.1%
埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県
5.8%	5.6%	16.3%	10.7%	1.2%	0.6%	0.7%	0.4%	0.4%	1.1%
岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
1.2%	2.4%	7.6%	1.3%	0.8%	2.2%	8.5%	4.6%	1.2%	0.5%
鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県
0.3%	0.4%	1.3%	2.4%	0.7%	0.4%	0.5%	0.7%	0.4%	2.6%
佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県			
0.1%	0.5%	0.8%	0.5%	0.5%	0.5%	0.4%			

**【Q1】過去3年以内に、不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)に悩んだ経験がありますか。**

42.0%が過去3年以内に不眠の症状に悩んだ経験があると回答。男女比×年代別では男性が40代、50代、女性は30代と60代以上が不眠の症状に悩む割合が高かった。

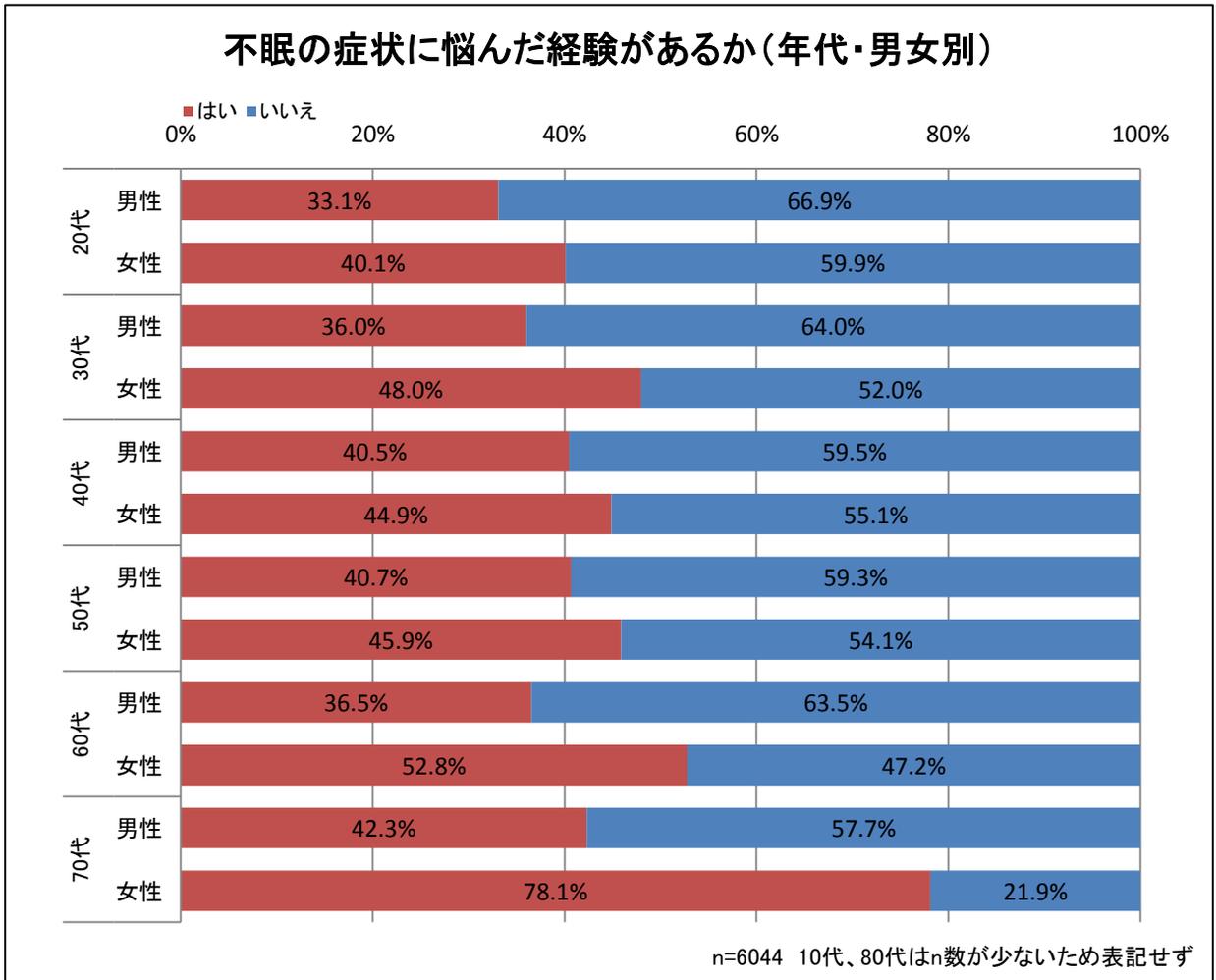
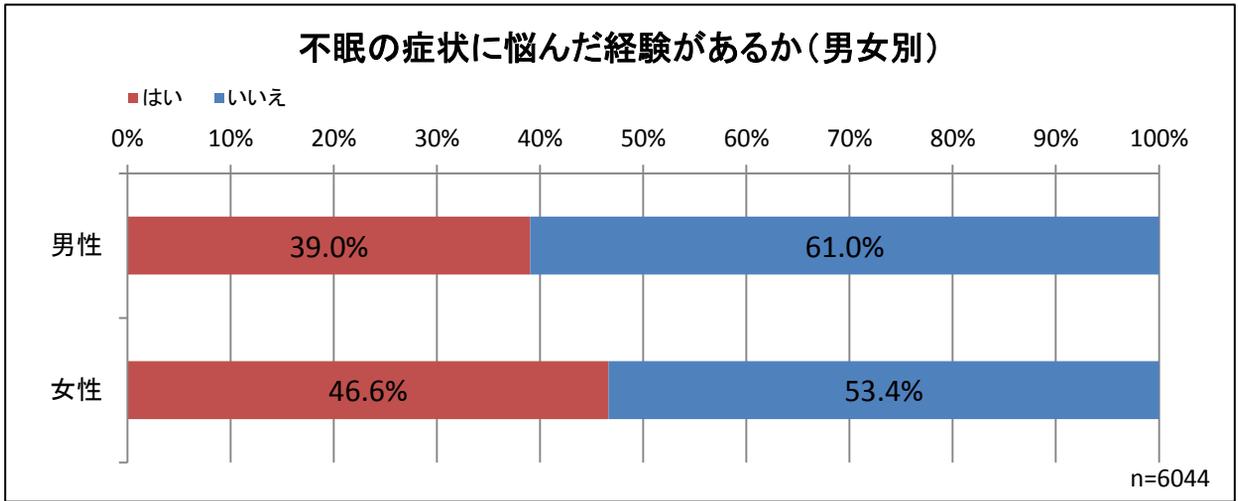
	n	%
はい	2536	42.0%
いいえ	3508	58.0%
計	6044	100.0%



**【Q1】過去3年以内に、不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)に悩んだ経験がありますか。(続き)**

		はい	いいえ	n	はい	いいえ	%
10代	男性	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
	女性	1	0	1	100.0%	0.0%	100.0%
20代	男性	47	95	142	33.1%	66.9%	100.0%
	女性	85	127	212	40.1%	59.9%	100.0%
30代	男性	238	423	661	36.0%	64.0%	100.0%
	女性	331	359	690	48.0%	52.0%	100.0%
40代	男性	492	724	1216	40.5%	59.5%	100.0%
	女性	346	425	771	44.9%	55.1%	100.0%
50代	男性	375	547	922	40.7%	59.3%	100.0%
	女性	206	243	449	45.9%	54.1%	100.0%
60代	男性	202	351	553	36.5%	63.5%	100.0%
	女性	86	77	163	52.8%	47.2%	100.0%
70代	男性	91	124	215	42.3%	57.7%	100.0%
	女性	25	7	32	78.1%	21.9%	100.0%
80代以上	男性	9	6	15	60.0%	40.0%	100.0%
	女性	2	0	2	100.0%	0.0%	100.0%
小計(男性)		1454	2270	3724	39.0%	61.0%	100.0%
小計(女性)		1082	1238	2320	46.6%	53.4%	100.0%
計		2536	3508	6044	42.0%	58.0%	100.0%

【Q1】過去3年以内に、不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)に悩んだ経験がありますか。(続き)



**【Q2】(設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ)**

**不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)が起きたきっかけを詳しくお教えてください。**

不眠に陥るきっかけ・原因として、最も頻出した単語は「ストレス」で、次いで「寝付き」「トイレ」「うつ病」であった。また、「震災」「地震」を原因として挙げる回答もあった。代表的なキーワードとそれぞれのコメントを以下に列記する。

**【ストレス・疲れ】**

- ・年齢が上がったこと。ストレスを感じるようなことがあったとき。(50代、女性)
- ・過労でストレスが常に溜まっていた。(40代、女性)
- ・女房が脳疾患で倒れ、緊急手術を受けたり退院後のリハビリを長期にわたり続けた事による、生活リズムの乱れ、精神的なストレス。(70代、男性)
- ・子育てによるストレス。(30代、女性)
- ・交通事故にあった時の保険会社とのトラブルのあと。おそらくストレス。(30代、女性)
- ・もともと冷え症があり寝付きが悪かったが、公私ともにストレスがたまり熟睡できなくなった。仕事が思うようにはかどらないこともあったが、認知症の家族の介護が続いたことや、子ども同然の飼い猫が事故死したことが重なったのが大きかったかもしれない。(40代、女性)
- ・妻がうつで介護疲れが原因。(40代、男性)
- ・何か考え事をしたり悩んだりしているときは体が疲れていても寝れなかった。(20代、女性)
- ・疲れがたまっている時、時差ぼけ。(40代、女性)
- ・日頃、性格の関係もあるが神経質で夜になると色々と考えてしまい、寝ても疲れがとれない。また朝起きるのがつらい。体がだるい。(40代、男性)

**【寝付き】**

- ・理由は無いけど、なんとなく眠れない。寝付きが悪く、翌日にまた眠れるかどうか考えると眠れなくなるという悪循環。(40代、女性)
- ・寝付きが悪い。何度も目が覚め1度目が覚めるとなかなか寝られなくなる。1~2時間おきに何度も目が覚めてしまう。(30代、女性)
- ・毎晩寝付きが悪く、床についてから最低でも1時間は眠れません。(60代、女性)
- ・夜勤をする仕事で睡眠リズムが狂った。夜勤をした後昼寝をし、昼夜逆転してしまう。翌日昼間の仕事があっても、寝付きが悪く眠れない事が多くなった。(40代、女性)
- ・寝付きが悪い、早朝覚醒、夜中に何度も目が醒める。(40代、女性)
- ・寝付きが悪い上に眠りが浅くちょっとしたきっかけで目が覚めてしまう。(40代、男性)
- ・寝付きが悪い。ベッドで眠れず起きてそのまま朝まで。(50代、男性)
- ・寝付きが悪く寝ても夜中に何度も目が覚める。こわい夢ばかりみてしまう。(40代、女性)
- ・寝付きが悪くいつまでも寝入ることが出来ない。うつらうつらの状態が続く寝ると却って疲れる様な気がする。(60代、女性)

**【トイレ】**

- ・加齢のせいかな夜中にトイレに行く回数が増え、その後寝つきが悪く熟睡できない。(70代、男性)
- ・最初は「前立腺炎症」、数年後には「前立腺肥大」と診断される病気になり、通院しても回復せず、頻尿に悩まされ、夜中に必ず3~4回は目が覚めてトイレに行っていた。このせいで不眠症一歩手前まで行ったが、大学病院で前立腺をとる手術を行い、少々回復したが、現在も少なくとも2回、夜中に尿意をもよおし起きている。(70代、男性)
- ・現在、毎日必ず3回は夜中に目が覚め、その都度トイレに行く毎日です。(70代、男性)
- ・糖尿病のため、夜中にトイレへ2~4度行く。戻ってきてもすぐにはねられないことが多い。(60代、男性)
- ・就寝前にビールを飲んで体が冷えている状態で床についたら、夜中に何度もトイレに起きるようになった。(50代、女性)
- ・トイレに行きたくなり頻繁に目が覚める。(50代、男性)
- ・朝方トイレに目が覚め、トイレに行くとなかなか眠れなくなる。(40代、女性)
- ・夜中にトイレに行くために、何度も目が覚める。受診の結果、少し前立腺が肥大していることがわかった。(70代、男性)

**【Q2】(設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ)**

**不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)が起きたきっかけを詳しくお教えてください。**

(続き)

**【うつ病・躁うつ病】**

- ・拒食症と鬱になり、精神的に不安定になり不眠になった。(30代、女性)
- ・自分は現在鬱症状だが、その以前から薬を服用してが、薬を服用しても中々眠れない。熟睡できることが少ない。その症状で今年で6年目になる。(30代、男性)
- ・重度の鬱に罹患。(50代、男性)
- ・7年前から躁うつ病にかかっていますが、不眠の症状がでてきたのはここ半年ぐらいの間です。就職先が決まらず、金銭面にも余裕が無いとき・・・に突然なったように思います。ちなみに今も眠れません。(30代、女性)
- ・うつ病になり、寝つきが浅く、何度も夜中に目が覚めてしまったりしました。(40代、女性)

**【職場・仕事】**

- ・仕事の徹夜続き。(40代、女性)
- ・交通事故で長期入院になり仕事のことや家のローンのことなどで不安になり。(60代、男性)
- ・就職した年から、仕事のストレスで不眠になり、以来20年経つがずっと治らず、睡眠薬を常用している。(30代、男性)
- ・最初について職場での仕事に対応できず、自分がそこで何をどうすればいいのかわからなくなり、体調を崩し始めた。結局その後職を離れることになってしまったが、それ以後まともに眠れなくなりました。(40代、男性)
- ・体調が悪いうえ、そのため仕事がうまくできなくなり、収入が減り、生活が厳しい状況となったことで、寝つきが悪くなった。(40代、男性)

**【家族】**

- ・子供がうつ病になり、自殺願望が出て心配で。(60代、男性)
- ・家族が深夜にたてる物音や気配で何度も起きる夜が多かったのだが、以後、家族の気配がなくても(家族も眠っていても)ほぼ決まった時刻に目が覚めるようになった。(40代、女性)
- ・家族の帰宅時間が遅く、後片付けなどで、寝る時間が遅くなり、朝は予定通り早く起きなくてはならなくて、2,3時間ほどしか眠れず、朝、一人になった時に、うたた寝をして、睡眠のリズムが狂ってしまった。(50代、女性)
- ・息子が失業し借金を抱え、親として何とかせねばと悩み不眠症になりました。それが原因かは不明ですが不整脈も同時期に発症し苦しみました。(70代、男性)
- ・2人目の出産によるホルモンバランスの変化と義両親の同居。(30代、女性)

**【震災・地震】**

- ・寝つきが悪く、地震が来るたびに津波の心配をしてしまい、寝られなくなる。その前からも、時々症状はあった震災から約8カ月はだめでした。(40代、女性)
- ・東日本大震災が起きたときに福島県に住んでいて、幼い子どもが2人いたので、悩んでいたから。(40代、女性)
- ・震災後、夜中に地震で目が覚め、その後なかなか眠れない。(50代、女性)
- ・震災の影響で少しの物音でも起きてしまうようになった。(40代、男性)
- ・地震やペットに頻繁に起こされることが多くて、起こされなくても目が覚めてしまう。なかなか寝付けない。(40代、女性)

**【Q3】(設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ)**

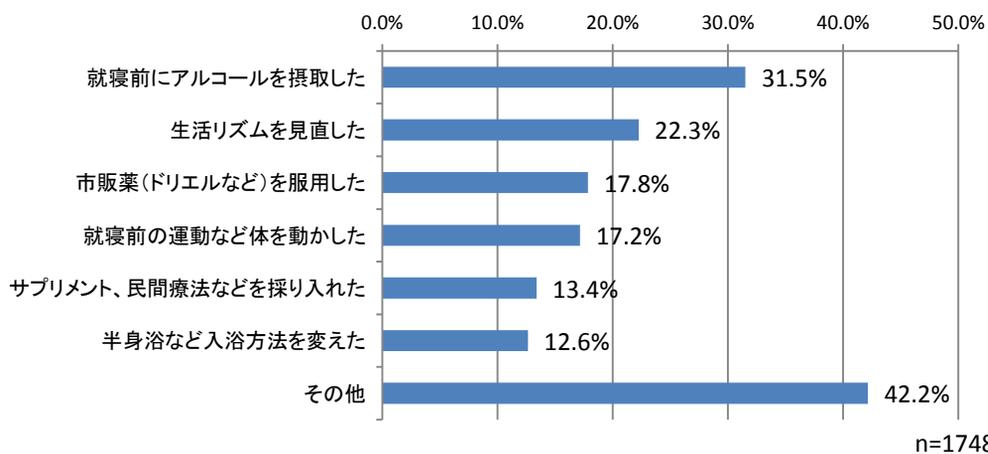
**不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)を治すために、何か対処をしましたか。当てはまるものを全てお答えください。(複数回答)**

不眠の症状に対し、何らかの対処法を「行った」と回答したのは68.9%だった。対処法で最も多かったのが就寝前のアルコール摂取、いわゆる「寝酒」で31.5%。ついで「生活リズムの見直し」(22.3%)、「市販薬の服用」(17.8%)となった。

	n	%
何か対処を行った	1748	68.9%
何も対処を行わなかった	788	31.1%
計	2536	100.0%

	n	%
就寝前にアルコールを摂取した	551	31.5%
生活リズムを見直した	389	22.3%
市販薬(ドリエルなど)を服用した	312	17.8%
就寝前の運動など体を動かした	300	17.2%
サプリメント、民間療法などを採り入れた	234	13.4%
半身浴など入浴方法を変えた	221	12.6%
その他	737	42.2%
計	1748	100.0%
何も対処を行わなかった	788	100.0%
計	788	100.0%

**不眠の症状を治す対処法(複数回答)**



**【その他回答一例】**

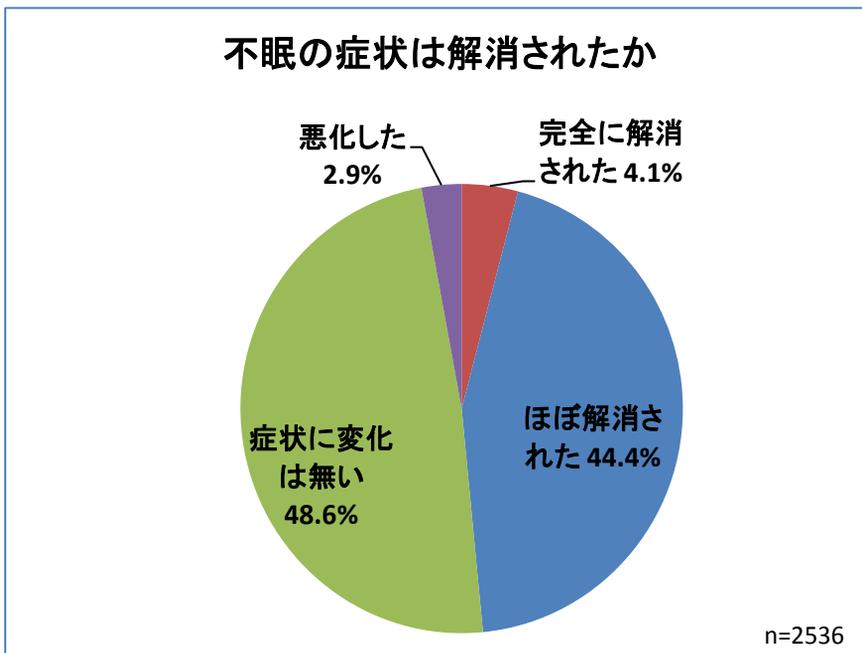
- ・ホットミルクを飲む ・アロマオイルを焚く ・起きてしまったら、ラジオを聞く
- ・できるだけPCを寝る前に使用しないようにした ・耳栓を使用するようになった。
- ・布団をそろえてかけた ・眠たくなるまでテレビを見る。 ・寝る前はテレビを見ない。
- ・夕方以降カフェインを摂らないようにした ・耳栓とアイマスクをした。
- ・匂いに気を付ける、寝る前に温かい飲み物を飲む ・ビールを飲む ・難しい本を読む
- ・深呼吸するとか、湯たんぽであたためたりしました。 ・早朝ジョギング ・ジムに通い体をいじめた

**【Q4】（設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ）**

**設問3で回答した対処法を行った（もしくは対処を行わなかった）結果、不眠の症状（例：寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など）は解消されましたか。**

「解消された」と「変化なし」「悪化した」がほぼ二分する結果となった。設問3で「何らかの対処を行った」が68.9%であることを考えると、約2割が「何らかの対処を行った」ものの、「症状に変化が無いもしくは悪化した」ことが推察される。設問3の対処法別で比較したところ、「生活リズムの見直し」や「就寝前の運動」など、生活習慣の改善により不眠が解消されたとする回答が多く、対処法で最も多かった「アルコールの摂取」はじめ、「市販薬」や「サプリメント、民間療法」は、半数以上が「症状に変化は無い」と回答している。

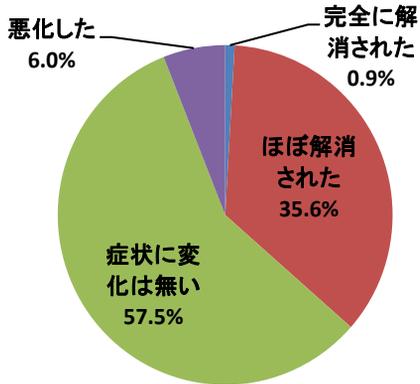
	n	%
完全に解消された	104	4.1%
ほぼ解消された	1125	44.4%
症状に変化は無い	1233	48.6%
悪化した	74	2.9%
計	2536	100.0%



【Q4】（設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ）

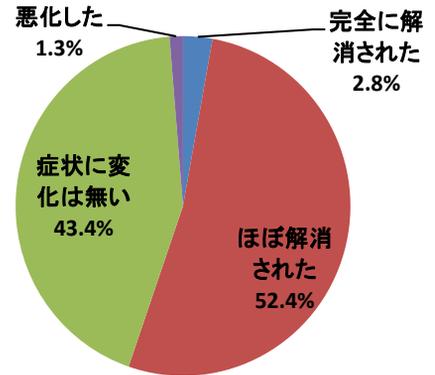
設問3で回答した対処法を行った（もしくは対処を行わなかった）結果、不眠の症状（例：寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など）は解消されましたか。（続き）

就寝前にアルコールを摂取した



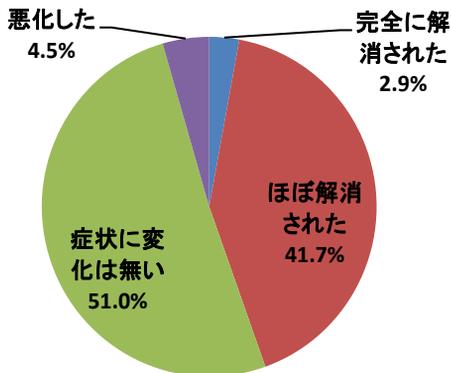
n=551

生活リズムを見直した



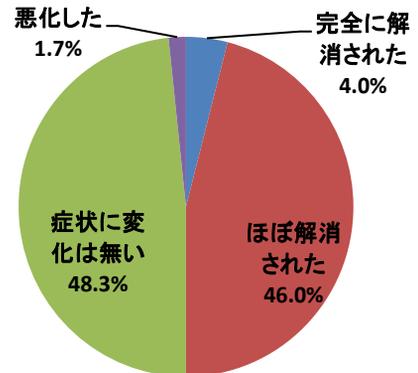
n=389

市販薬（ドリエルなど）を服用した



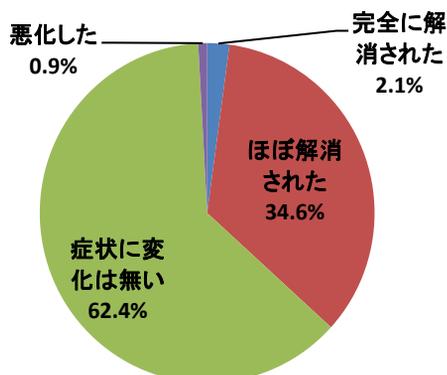
n=312

就寝前の運動など体を動かした



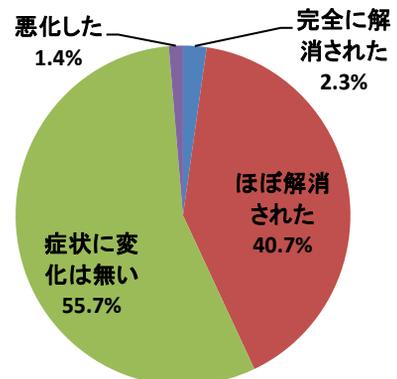
n=300

サプリメント、民間療法などを採り入れた



n=234

半身浴など入浴方法を変えた



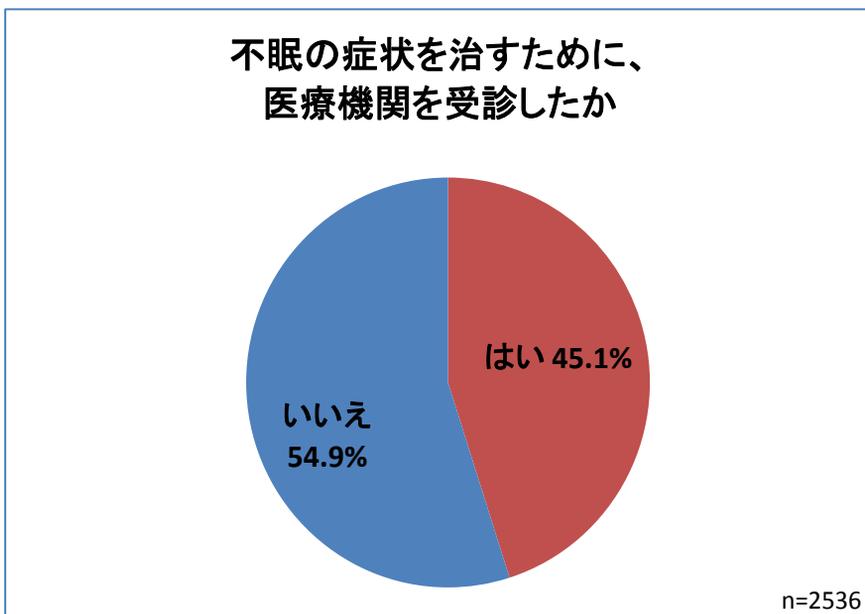
n=221

**【Q5】（設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ）**

**不眠の症状（例：寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など）を治すために、医療機関を受診しましたか。**

不眠の症状を治すために医療機関を受診したのは全体の45.1%となった。男女別では、男性の方が若干受診率が高くなっている。また、男女年代別では、男性は40代と70代、女性は60代以上で受診率が上昇している。

	n	%
はい	1143	45.1%
いいえ	1393	54.9%
計	2536	100.0%



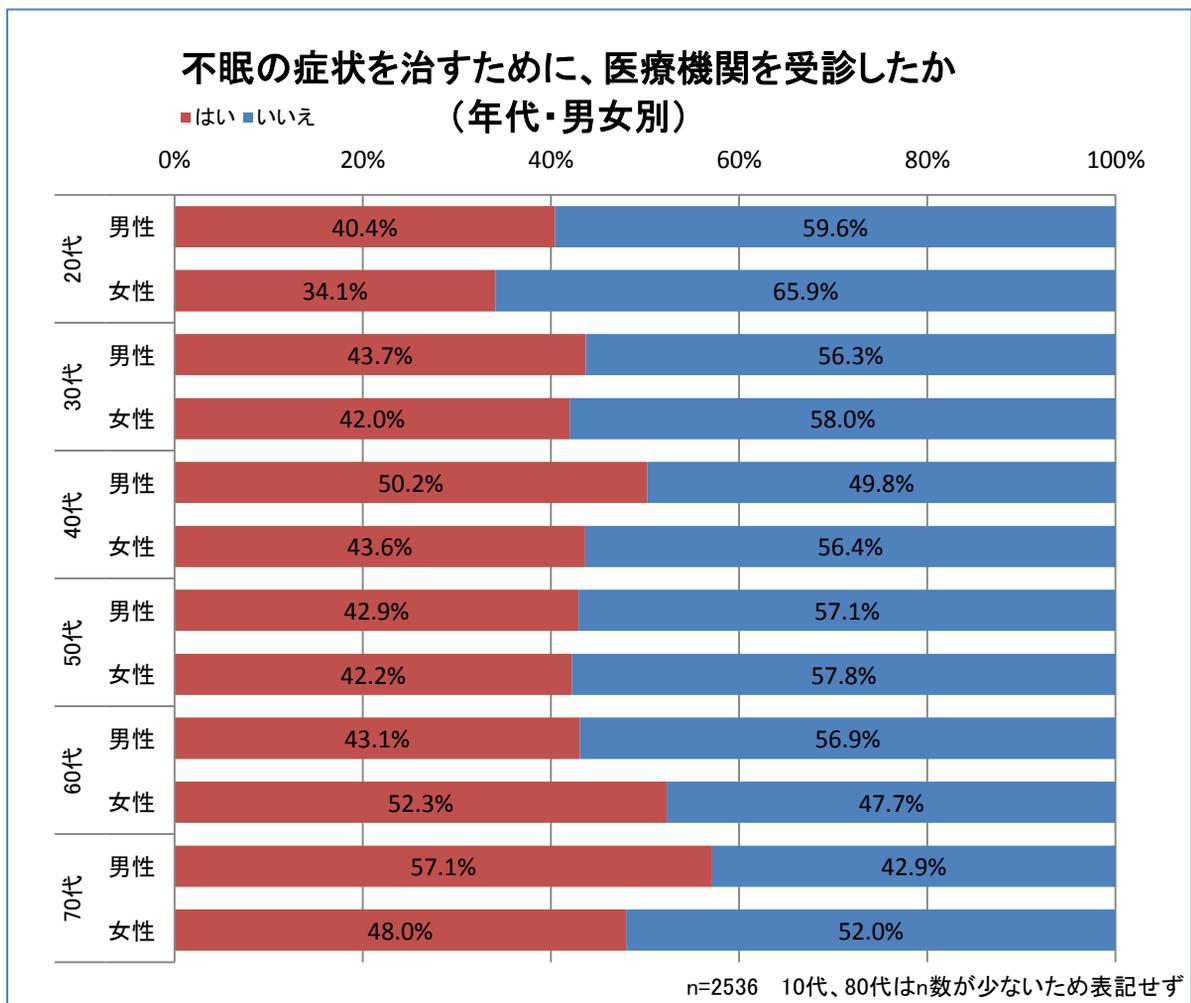
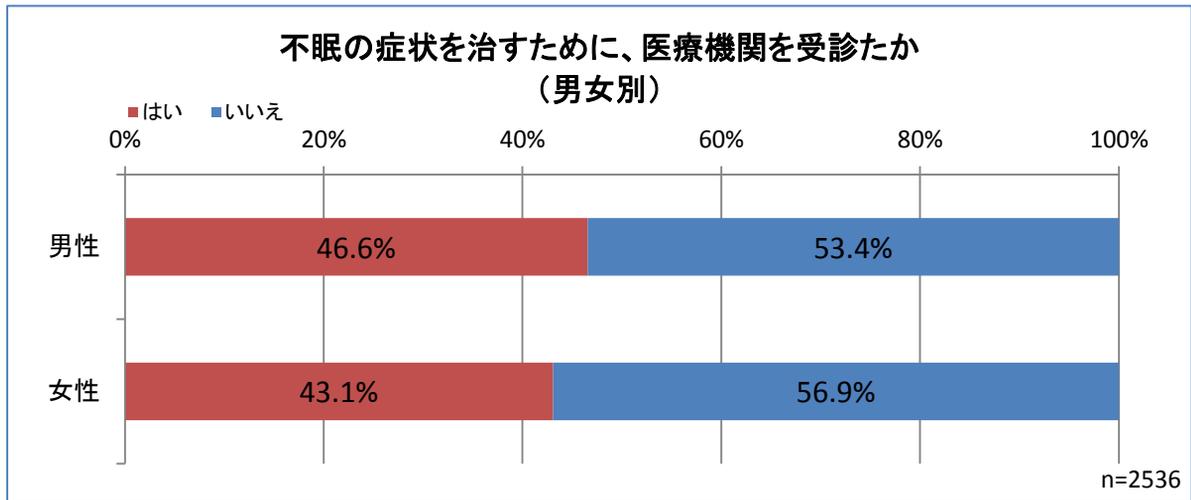
**【Q5】（設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ）**

**不眠の症状（例：寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など）を治すために、医療機関を受診しましたか。（続き）**

		はい	いいえ	n	はい	いいえ	%
10代	男性	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
	女性	1	0	1	100.0%	0.0%	100.0%
20代	男性	19	28	47	40.4%	59.6%	100.0%
	女性	29	56	85	34.1%	65.9%	100.0%
30代	男性	104	134	238	43.7%	56.3%	100.0%
	女性	139	192	331	42.0%	58.0%	100.0%
40代	男性	247	245	492	50.2%	49.8%	100.0%
	女性	151	195	346	43.6%	56.4%	100.0%
50代	男性	161	214	375	42.9%	57.1%	100.0%
	女性	87	119	206	42.2%	57.8%	100.0%
60代	男性	87	115	202	43.1%	56.9%	100.0%
	女性	45	41	86	52.3%	47.7%	100.0%
70代	男性	52	39	91	57.1%	42.9%	100.0%
	女性	12	13	25	48.0%	52.0%	100.0%
80代以上	男性	7	2	9	77.8%	22.2%	100.0%
	女性	2	0	2	100.0%	0.0%	100.0%
小計(男性)		677	777	1454	46.6%	53.4%	100.0%
小計(女性)		466	616	1082	43.1%	56.9%	100.0%
計		1143	1393	2536	45.1%	54.9%	100.0%

【Q5】(設問1で「不眠の症状で悩んだ経験あり」と回答した方のみ)

不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)を治すために、医療機関を受診しましたか。(続き)



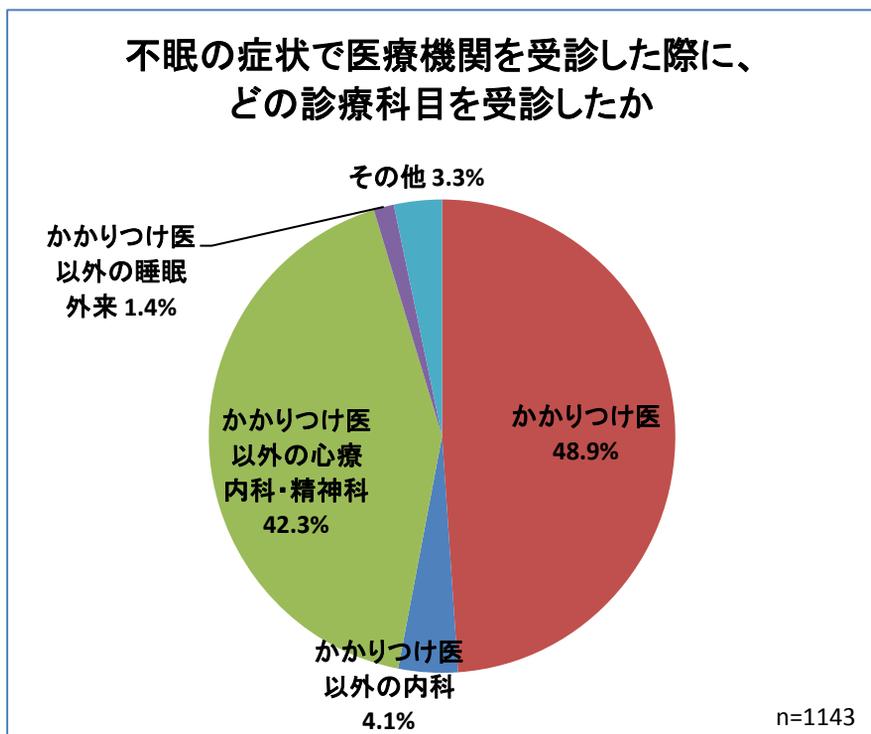
**【Q6】(設問5で「医療機関を受診した」と回答した方のみ)**

不眠の症状(例:寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など)で医療機関を受診した際に、どの診療科目を受診しましたか。

※複数の医療機関を受診した場合は、最も「不眠の症状」治療を行ったところを選んでください。

不眠の症状で医療機関を受診した半数が「かかりつけ医」を受診した(ないし、最も治療をした)と回答。心療内科・精神科とともに、プライマリケア医・家庭医が不眠症治療の最前線として、患者から期待されていることが分かった。

	n	%
かかりつけ医	559	48.9%
かかりつけ医以外の内科	47	4.1%
かかりつけ医以外の心療内科・精神科	483	42.3%
かかりつけ医以外の睡眠外来	16	1.4%
その他	38	3.3%
計	1143	100.0%



**【その他回答一例】**

- ・耳が低周波音に過剰反応していたので、まず耳の問題ととらえてめまい・耳鳴りクリニックに行った
- ・脳神経外科 ・整形外科を受診したとき、ついでに ・大学病院泌尿器科
- ・かかりつけ医以外の皮膚科

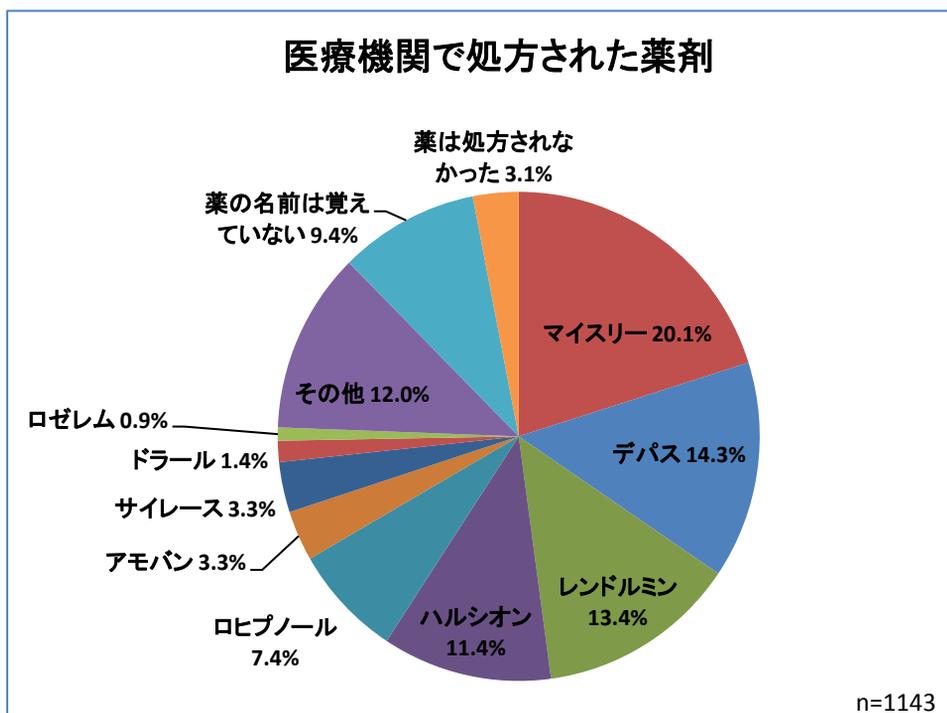
**【Q7】（設問5で「医療機関を受診した」と回答した方のみ）**

設問6で受診した医療機関で、どの薬剤を処方されましたか。

※複数処方された場合は、最も多く処方された薬剤を選んでください。

最も多く回答されたのがマイスリー（20.1%）だった。次いで、デパス（14.3%）、レンドルミン（13.4%）となった。「薬の名前は覚えていない」と漫然と処方を受けている患者は1割にも満たないことが分かった。「その他」の回答からは、不眠症治療薬のほか抗うつ剤を処方されている、と回答するケースが見られた。

	n	%
マイスリー	230	20.1%
デパス	164	14.3%
レンドルミン	153	13.4%
ハルシオン	130	11.4%
ロヒプノール	85	7.4%
アモバン	38	3.3%
サイレース	38	3.3%
ドラール	16	1.4%
ロゼレム	10	0.9%
その他	137	12.0%
薬の名前は覚えていない	107	9.4%
薬は処方されなかった	35	3.1%
計	1143	100.0%

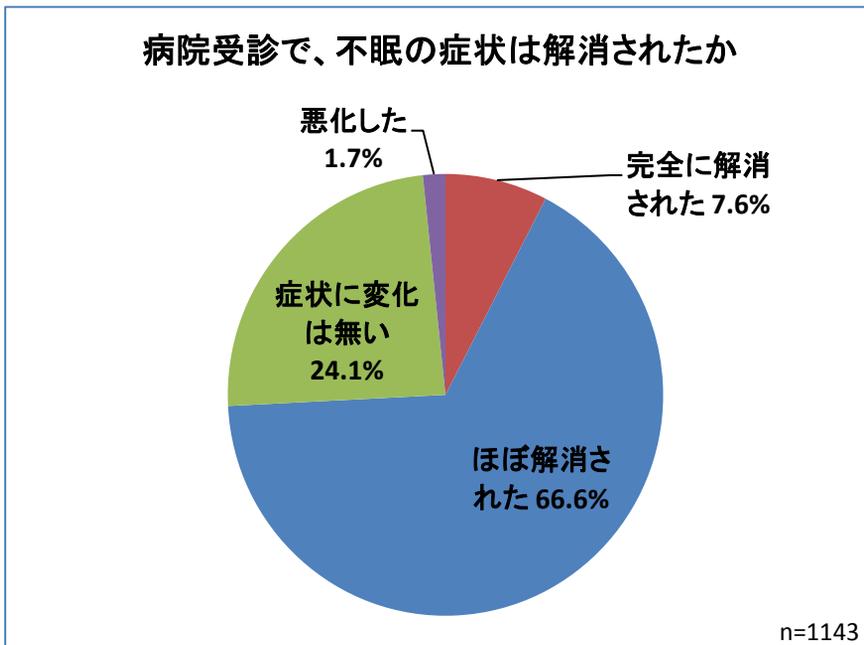


**【Q8】（設問5で「医療機関を受診した」と回答した方のみ）**

**医療機関で薬剤を処方された結果、不眠の症状（例：寝付きが悪い、夜中に何度も目が醒める、ぐっすり眠れない、など）は解消されましたか。**

約75%が「完全に解消された」「ほぼ解消された」と回答。また、設問4の対処法別の解消の割合と比較すると、受診に伴う薬剤処方が、他のどの対処法よりも不眠解消に効果があると実感されていることが分かった。

	n	%
完全に解消された	87	7.6%
ほぼ解消された	761	66.6%
症状に変化は無い	276	24.1%
悪化した	19	1.7%
計	1143	100.0%

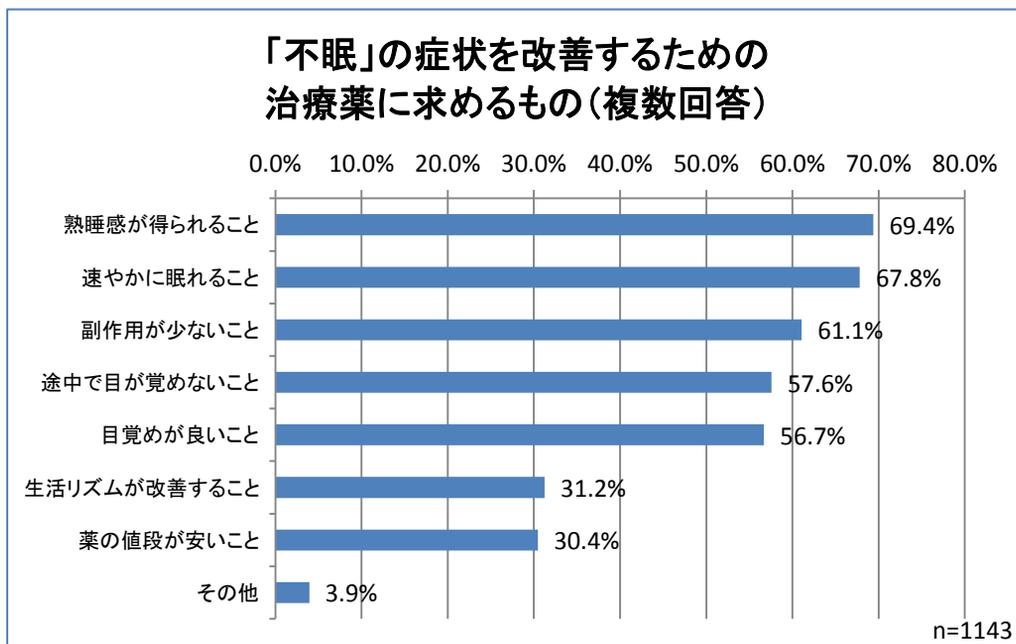


**【Q9】（設問5で「医療機関を受診した」と回答した方のみ）**

**「不眠」の症状を改善するための治療薬に求めるものは何ですか。当てはまるものを全てお答えください。（複数回答）**

回答の多い順に挙げていくと、不眠症治療薬に求めているのは、「熟睡感が得られ」「速やかに眠ることができる」「副作用が少ない」であることが分かった。入眠効果に優れ、途中覚醒が無い治療薬を求めていることが分かる。「その他」の回答では依存性や耐性について言及する意見が多かった。

	n	%
熟睡感が得られること	793	69.4%
速やかに眠れること	775	67.8%
副作用が少ないこと	698	61.1%
途中で目が覚めないこと	658	57.6%
目覚めが良いこと	648	56.7%
生活リズムが改善すること	357	31.2%
薬の値段が安いこと	348	30.4%
その他	45	3.9%
計	4322	378.1%



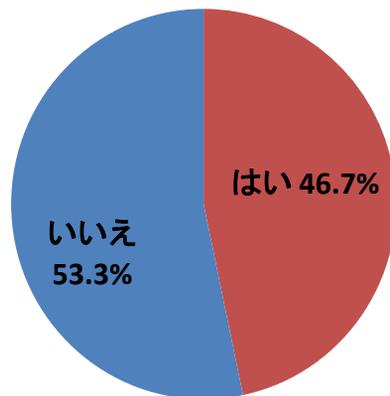
**【Q10】**（設問5で「医療機関を受診した」と回答した方のみ）

**「不眠」の症状を改善するための治療の過程で、あなたから医師に対して、治療薬の変更を求めたことはありますか。**

約半数が、医師に対して治療薬の変更を求めている。

	n	%
はい	534	46.7%
いいえ	609	53.3%
計	1143	100.0%

**「不眠」の治療の過程で、医師に対して、  
治療薬の変更を求めたことはあるか**



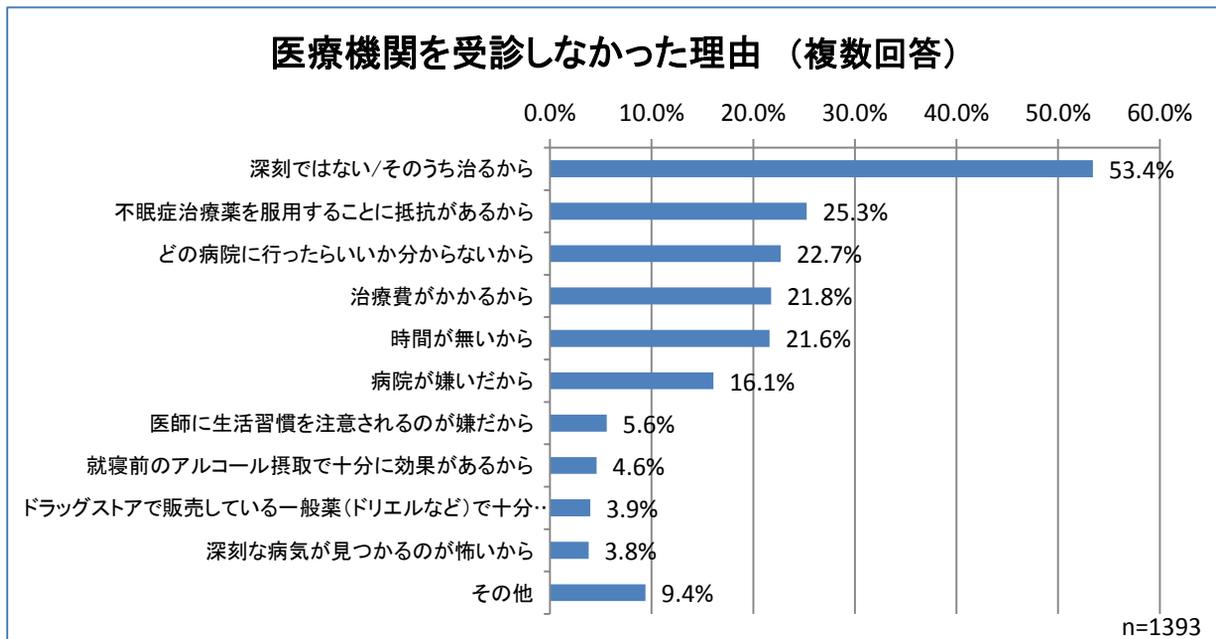
n=1143

**【Q11】(設問5で「医療機関を受診していない」と回答した方のみ)**

**なぜ医療機関を受診しなかったのでしょうか。当てはまるものを全てお答えください。(複数回答)**

最も多かったのが、「深刻ではない/そのうち治るから」で、不眠の症状に悩みながらも医療機関を受診しなかった過半数が回答した。ついで、「不眠症治療薬を服用することに抵抗があるから」「どの医療機関に行ったらいいかわからないから」と続き、「不眠症」そのものの情報不足に加え、「不眠症治療」においても十分な情報が得られていないことが推察される。

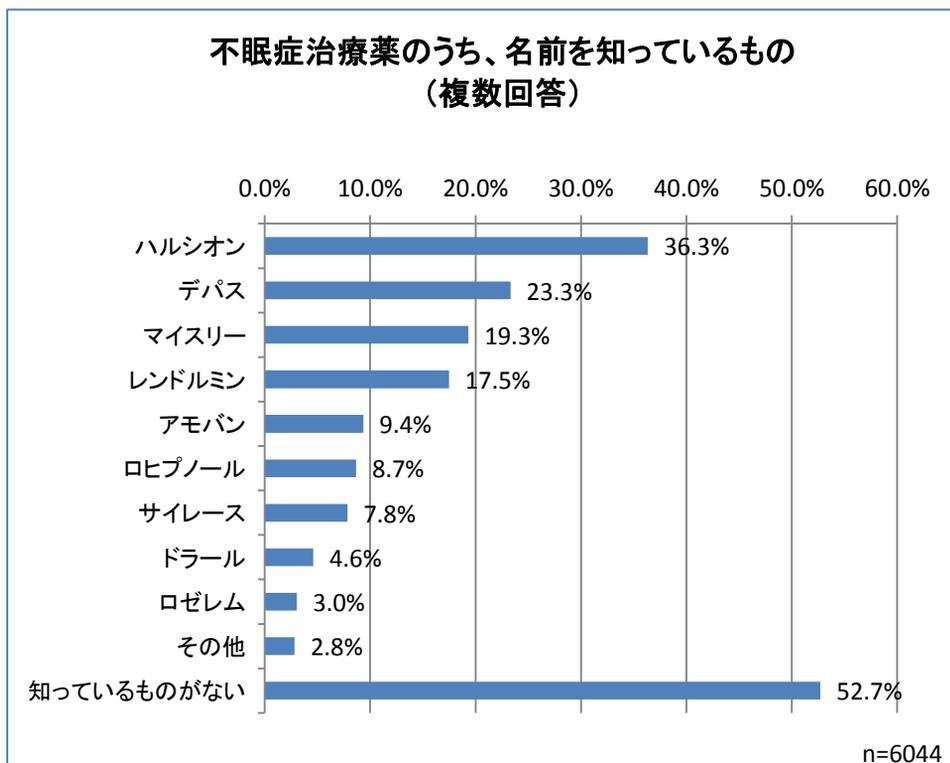
	n	%
深刻ではない/そのうち治るから	744	53.4%
不眠症治療薬を服用することに抵抗があるから	352	25.3%
どの病院に行ったらいいかわからないから	316	22.7%
治療費がかかるから	303	21.8%
時間が無いから	301	21.6%
病院が嫌いだから	224	16.1%
医師に生活習慣を注意されるのが嫌だから	78	5.6%
就寝前のアルコール摂取で十分に効果があるから	64	4.6%
ドラッグストアで販売している一般薬(ドリエルなど)で十分だから	55	3.9%
深刻な病気が見つかるのが怖いから	53	3.8%
その他	131	9.4%
計	2621	188.2%



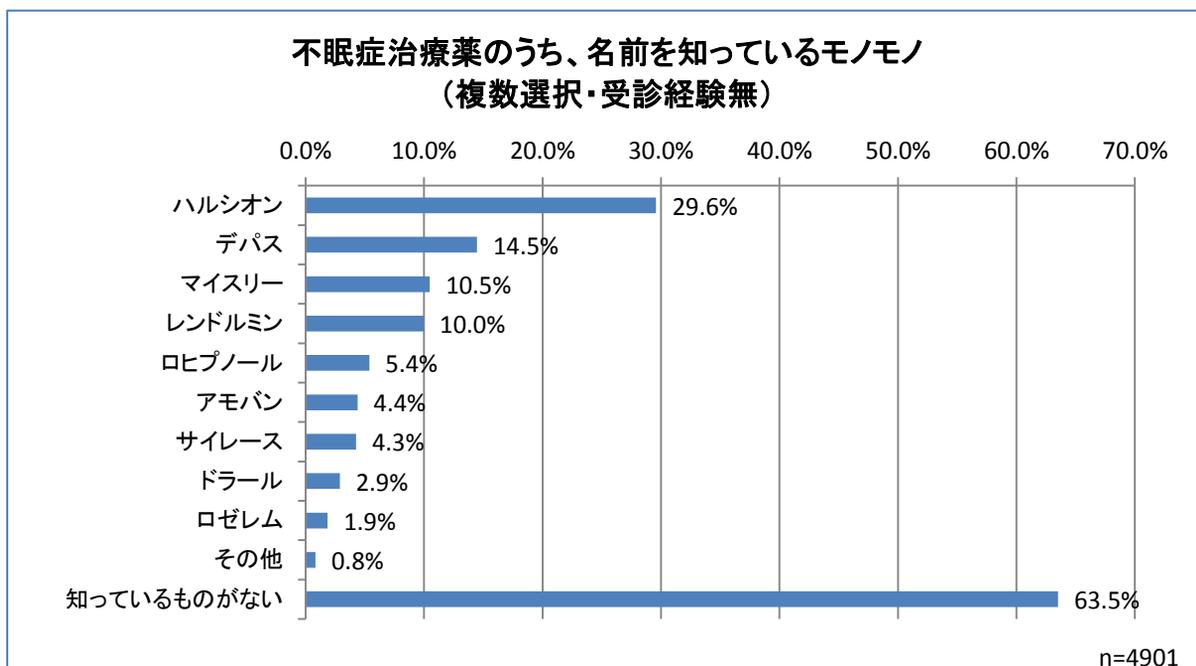
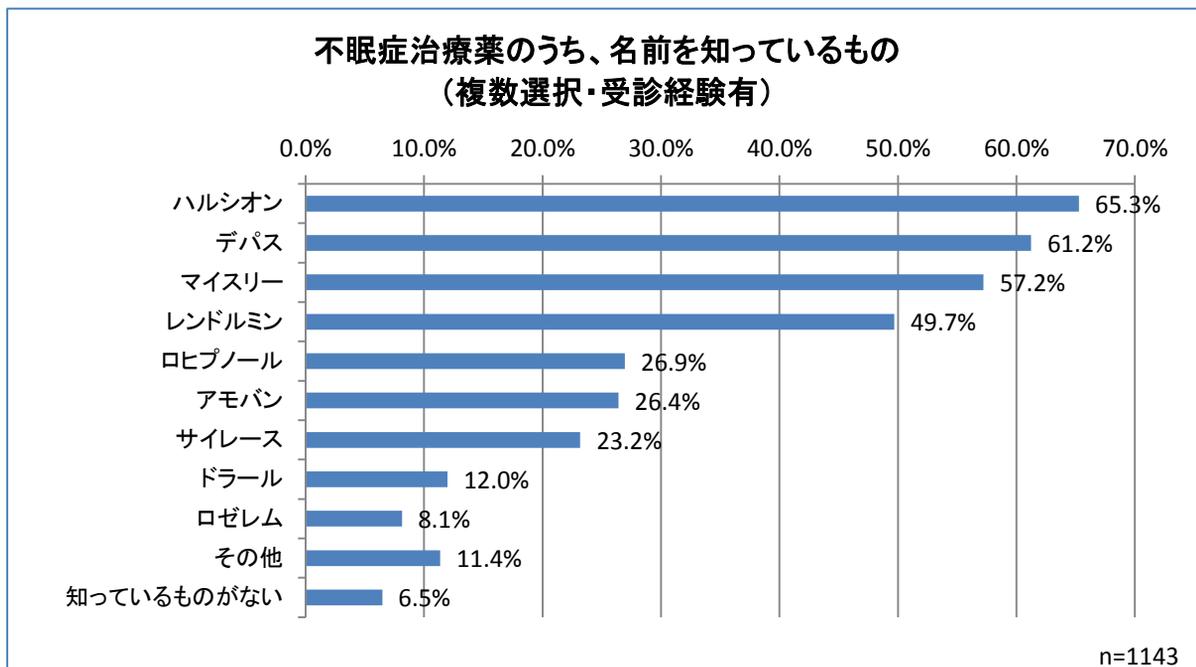
**【Q12】不眠症治療薬のうち、あなたが名前を知っているものはどれですか。当てはまるものを全てお答えください。(複数回答)**

最も認知が高かったのがハルシオンの36.3%。次いでデパスの23.3%、マイスリーの19.3%となった。受診経験の有無で分けると、受診経験有のグループではハルシオン、デパス、マイスリー、レンドルミンの4剤に関してはほぼ半数以上が「知っている」と回答し、他剤との認知度に大きな差があることが分かった。一方、受診経験無しグループでは「知っているものがない」が63.5%になり、ハルシオンが突出して(29.6%)認知されている。

	n	%
ハルシオン	2196	36.3%
デパス	1409	23.3%
マイスリー	1167	19.3%
レンドルミン	1056	17.5%
アモバン	566	9.4%
ロヒプノール	523	8.7%
サイレース	474	7.8%
ドラール	279	4.6%
ロゼレム	184	3.0%
その他	171	2.8%
知っているものがない	3186	52.7%
計	11211	185.5%



【Q12】不眠症治療薬のうち、あなたが名前を知っているものはどれですか。当てはまるものを全てお答えください。(複数回答)(続き)



**【Q13】医療機関での「不眠治療」や「不眠症治療薬」について、あなたの考えをお教えてください。**

不眠症治療について、過半数が「体に害があったり、副作用や薬物乱用」といった悪いイメージを抱いており、これは受診経験の有無であまり差がない。治療中の患者であっても不安を持ちながら薬を服用している割合が少なくないことが分かった。

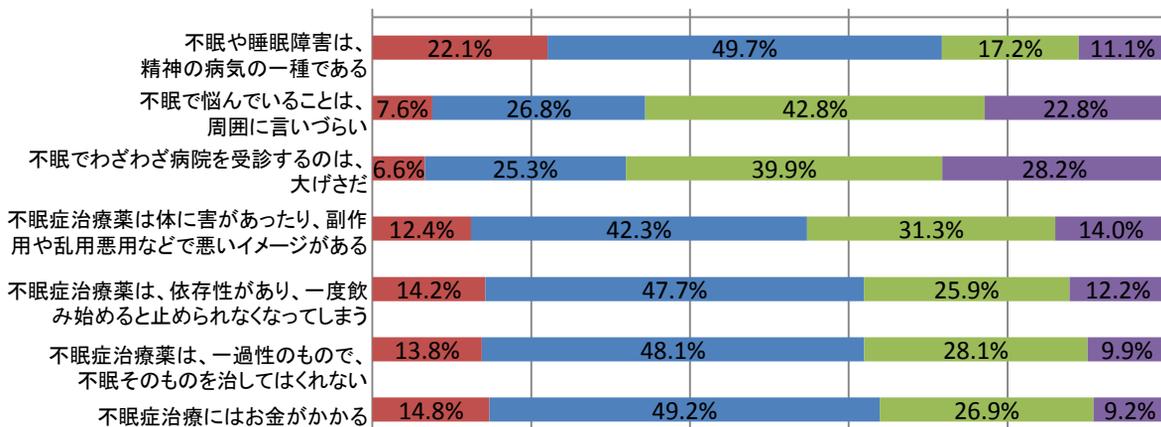
一方で、受診層と未受診層で回答差が大きいものもあり（『不眠や睡眠障害は病気の種類である』や『不眠で受診するのは大げさ』など）、病気に関する理解度の違いによって実際に受診するか否かが分かれる、または受診経験によって病気への理解が深まっている様子が受け取れる。

	あてはまる	まあやあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	n
不眠や睡眠障害は、精神の病気の種類である	1333	3002	1041	668	6044
不眠で悩んでいることは、周囲に言いづらい	457	1621	2585	1381	6044
不眠でわざわざ病院を受診するのは、大げさだ	400	1529	2409	1706	6044
不眠症治療薬は、体に害があったり、副作用や乱用、悪用などで悪いイメージがある	750	2558	1891	845	6044
不眠症治療薬は、依存性があり、一度飲み始めると止められなくなってしまう	860	2881	1565	738	6044
不眠症治療薬は、一過性のもので、不眠そのものを治してはくれない	834	2909	1701	600	6044
不眠症治療にはお金がかかる	892	2971	1627	554	6044

	あてはまる	まあやあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	%
不眠や睡眠障害は、精神の病気の種類である	22.1%	49.7%	17.2%	11.1%	100.0%
不眠で悩んでいることは、周囲に言いづらい	7.6%	26.8%	42.8%	22.8%	100.0%
不眠でわざわざ病院を受診するのは、大げさだ	6.6%	25.3%	39.9%	28.2%	100.0%
不眠症治療薬は、体に害があったり、副作用や乱用、悪用などで悪いイメージがある	12.4%	42.3%	31.3%	14.0%	100.0%
不眠症治療薬は、依存性があり、一度飲み始めると止められなくなってしまう	14.2%	47.7%	25.9%	12.2%	100.0%
不眠症治療薬は、一過性のもので、不眠そのものを治してはくれない	13.8%	48.1%	28.1%	9.9%	100.0%
不眠症治療にはお金がかかる	14.8%	49.2%	26.9%	9.2%	100.0%

**医療機関での「不眠治療」や「不眠症治療薬」について**

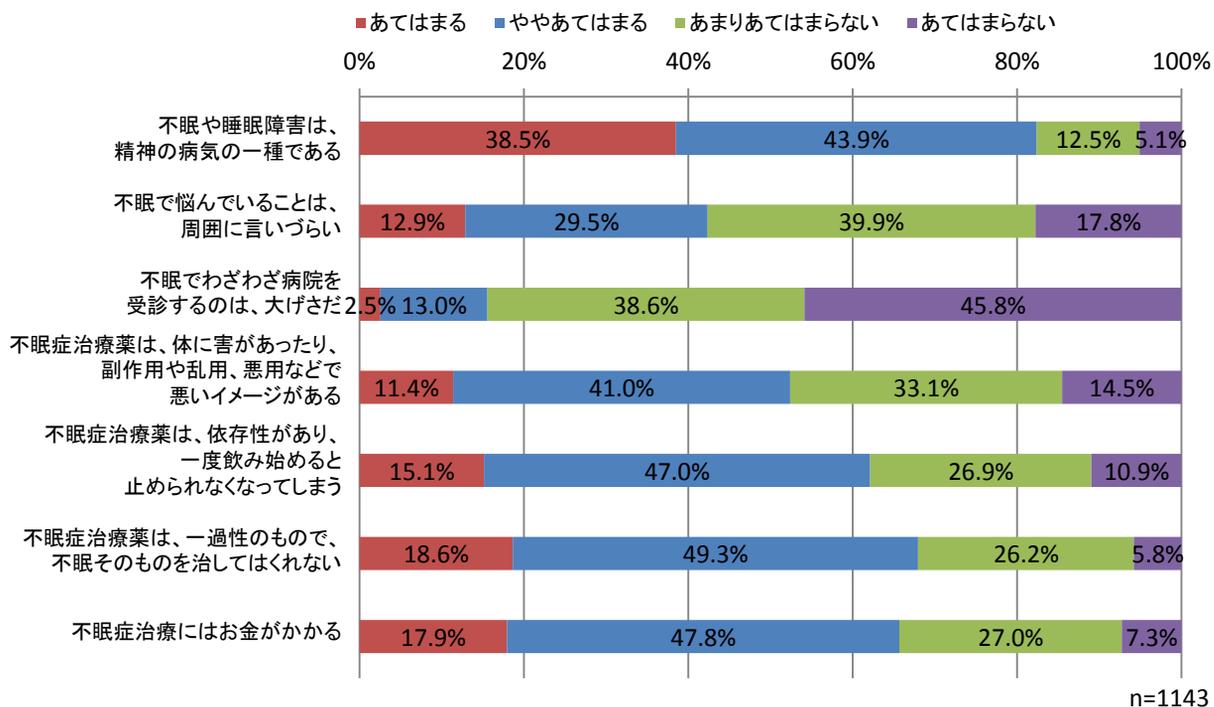
■あてはまる ■まあやあてはまる ■あまりあてはまらない ■あてはまらない



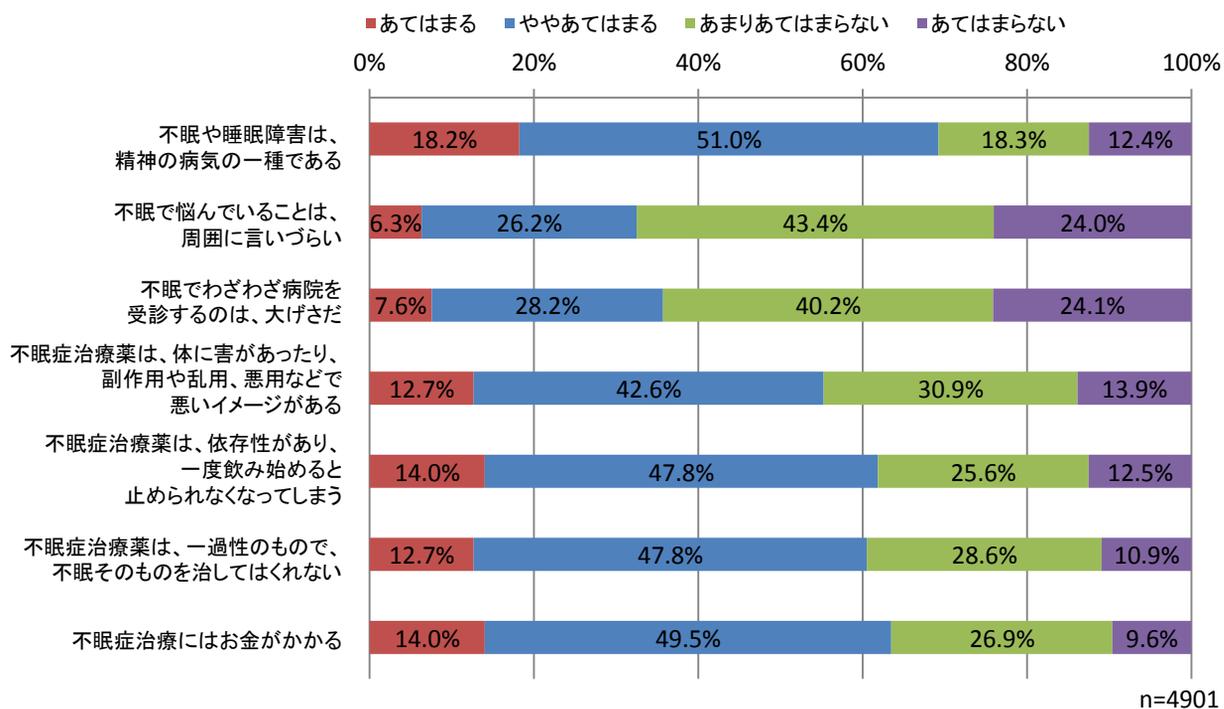
n=6044

**[Q13]医療機関での「不眠治療」や「不眠症治療薬」について、あなたの考えをお教えてください。(続き)**

**医療機関での「不眠治療」や「不眠症治療薬」について(受診経験有)**



**医療機関での「不眠治療」や「不眠症治療薬」について(受診経験無)**



---

本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当 田中 智貴

TEL : 03-5433-3161 / E-mail : [info@qlife.co.jp](mailto:info@qlife.co.jp)

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-16-5 さいとうビル4F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>

---