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16日

9月3日「睡眠の日」
「入眠」に着目した啓発イベントを開催
柳沢正史先生が「体内時計」「眠気」のメカニズムを解説

～ 意識調査では、約6割が「直近1週間で寝つきが悪い日があった」と回答 ～

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9月3日の「睡眠の日」に合わせ、睡眠の入口ともいえる「入眠（寝つき）」に着目した「9月3日睡眠の日 入眠啓発イベント」を開催しました。

イベントでは、当社 プロダクト戦略本部 第二マーケティング部 河合洋二より、全国の20代～60代の社会人男女500名を対象に実施した「入眠に関する意識調査」の結果を発表。約6割が直近1週間で「寝つきが悪い日があった」と回答する一方、「睡眠で最も気にしていること」として「入眠（寝つき）が良いか」を挙げた人は9.6%にとどまるなど、「寝つき」の重要性が十分に意識されていない実態が明らかになりました。

また、調査結果をもとに、当社から「入眠力」「体内時計ロス」という入眠と体内時計の重要性を訴求するための2つのキーワードを提案。その後、株式会社 S’UIMIN 取締役 CSO 会長、筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS） 機構長の柳沢正史先生から「睡眠の謎に挑む」をテーマに、睡眠を支える「恒常性制御」「体内時計」「覚醒系」の3つのメカニズムや、夜間の光が体内時計やメラトニンに与える影響、年齢による体内時計の変化などについてご講演をいただきました。

※左から、当社 河合、柳沢先生

イベント実施背景

睡眠の入り口である「入眠」と、それに関わる「体内時計」に着目

当社は、より良い睡眠を考える上で、スムーズに眠りにつく「入眠（寝つき）」を重要な要素であると考えています。

当社の推計では、睡眠に悩みを抱えている人は約3,800万人にのぼります。また、OECDの調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、加盟国の中で最も短い状況にあります。そこで当社は、9月3日の「睡眠の日」を機に、睡眠の入口である「入眠」に改めて目を向けてもらうことを目的として、本イベントを開催しました。

イベントでは、現代人が「入眠」や、それに関わる「体内時計」をどのように捉えているのかを調査した「入眠に関する意識調査」の結果を発表するとともに、睡眠研究の第一人者である柳沢正史先生を招き、睡眠・入眠のメカニズムについて説明していただきました。

イベント実施内容

【第一部】アリナミン製薬「入眠に関する意識調査」を発表

約6割が「直近1週間で寝つきが悪かった日があった」一方、「入眠」を気にする人はわずか9.6%

約6割が直近１週間で「寝つきが悪かった夜」を経験。全体の半数が眠れない要因として「体内時計の乱れ」を意識

第一部では、当社河合洋二が登壇し、全国の20代～60代の社会人男女500名を対象に実施した「入眠に関する意識調査」の結果を紹介しました。

まず、「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、約6割に「寝つけない夜」があることが明らかになりました。一方、「睡眠で最も気にしていること」では、「睡眠の質が高いか」が28.0%で最多となったのに対し、「入眠（寝つき）が良いか」は9.6%にとどまりました。

また、眠れていない原因としては「ストレス」が33.0%で最多となったほか、「運動不足」や「加齢」などさまざまな要因が挙げられました。さらに、「眠れない理由は体内時計が乱れているからだと思うか」という問いでは、20代の64.0%をはじめ、60代を除くすべての年代で半数を超える人が「非常に思う」「思う」と回答。寝つきの悪さを経験している人が多い一方で、「入眠」そのものへの関心は十分に高まっておらず、多くの人が「体内時計の乱れ」と「眠れないこと」の関連を認識している実態が示されました。

こうした結果について河合は、寝つきの悪さを経験している人は多く、体内時計との関連を意識している人も多い一方で、「入眠そのものの重要性」については、まだ十分に意識されていない実態があると説明しました。

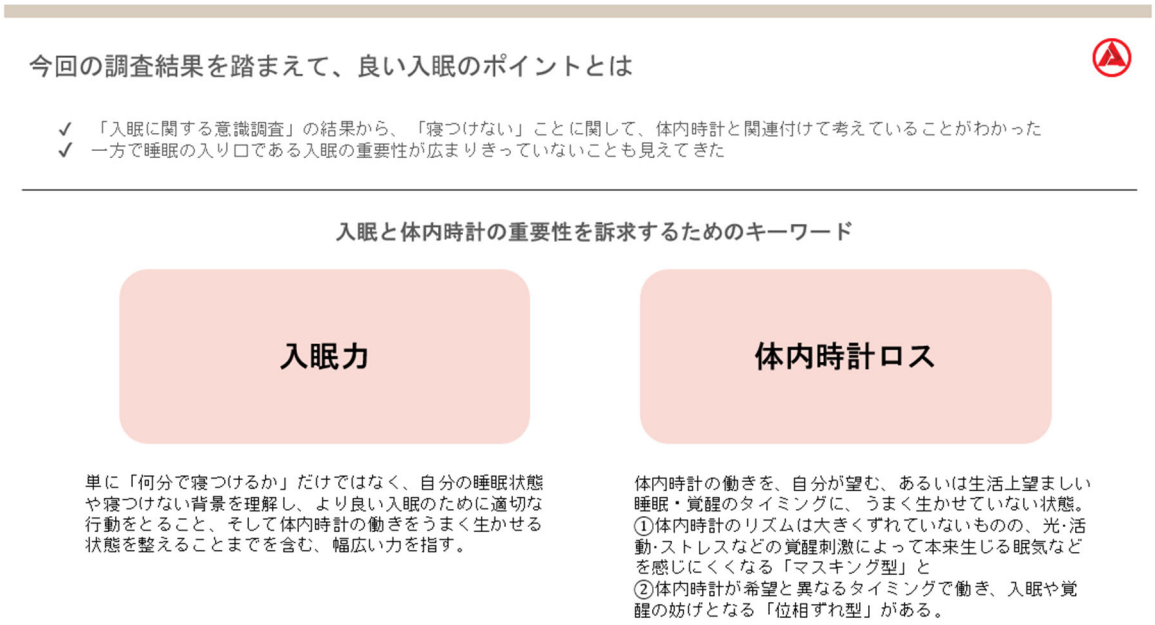
※登壇時にご説明したアンケート結果は以下URLからご覧いただけます
https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000101.000027949.html

「入眠力」「体内時計ロス」という2つのキーワードを提案
こうした調査結果を踏まえ、当社は、入眠と体内時計の重要性をより身近に捉えていただくためのキーワードとして、「入眠力」と「体内時計ロス」を提案しました。

➢　「入眠力」とは
寝つくまでの速さだけでなく、自分の睡眠状態や寝つけない背景を踏まえ、眠りに入りやすくするための適切な行動をとり、体内時計の働きをうまく生かす力。

➢　「体内時計ロス」とは
体内時計のリズムを、眠り（もしくは入眠）にうまく生かせていない状態。体内時計のタイミングが生活時間とずれているパターンと、体内時計のサインが生活の刺激にかき消されているパターンがある。

最後に、当社では「良い入眠は体内時計から」という考え方のもと、自身の睡眠状態を理解し、体内時計を味方につけることが、より良い入眠を考える上で重要だと説明しました。



【第二部】柳沢正史先生による基調講演「睡眠の謎に挑む」

睡眠を左右する3つの仕組み「恒常性制御」「体内時計」「覚醒系」

第二部では、2026年アルバート・ラスカー基礎医学研究賞を受賞された株式会社 S’UIMIN 取締役 CSO 会長であり、筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS） 機構長でもある柳沢正史先生から、「睡眠の謎に挑む」をテーマに、睡眠と入眠のメカニズムについて講演しました。

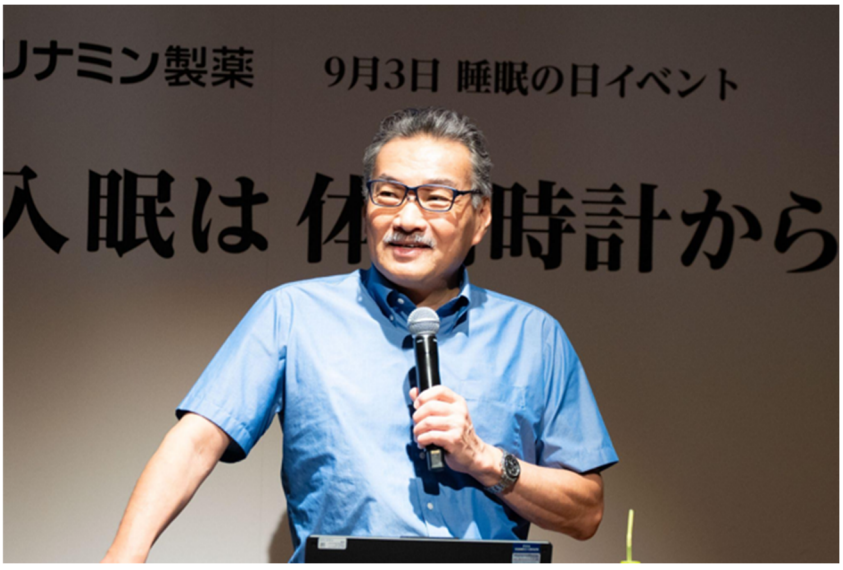
講演の冒頭、柳沢先生は、睡眠について考える際には「なぜ眠れないのか」という原因を理解することが重要と述べ、睡眠を支える要素として「恒常性制御」「体内時計」「覚醒系」の3つを挙げました。

・「恒常性制御」：睡眠に対する欲求が起きている間に徐々に蓄積し、眠っている間に解消されていく仕組み。徹夜をした翌日に強い眠気を感じるなど、起きている時間が長くなるほど眠気が高まっていく。

・「体内時計」：睡眠・覚醒のタイミングを約24時間周期で調整する仕組み。夜になると眠りやすく、朝になると目覚めやすくなるなど、一日の中で眠りやすさ・目覚めやすさを変化させる。海外旅行で経験する「時差ボケ」は、この体内時計が現地時刻とずれることによる。

・「覚醒系」：眠気に対抗して、覚醒を高めたり維持したりする仕組み。ストレスや興奮、カフェインなどによって「眠気が吹き飛ぶ」ことがあるなど、眠気を抑えて覚醒を維持する仕組みも入眠に大きく関わっている。

そしてこれら「恒常性制御」「体内時計」「覚醒系」という3つの仕組みが複雑に関係することで、私たちの「眠くなる」や「眠れない」といった現象が生じているということを示しました。



夜の強い光は、体内時計を後ろにずらす要因に

続いて、入眠に大きく関わる要素として、「体内時計」と光の関係についても詳しく取り上げました。

・体内時計は目から入る光によって調節されている。特に、青い光を感知する「メラノプシン細胞」という光センサーを持つ細胞が周囲の明るさを捉え、その情報が脳の視交叉上核にある体内時計の調節に利用されている。
・朝から午前中に強い光を浴びることは体内時計の針を前に進める方向に働く一方、夜間、とりわけ夜8～9時以降に強い光が目に入ると体内時計の針を後ろにずらす方向に働くことが知られている。
・体内時計が後ろにずれることで、眠気が生じるタイミングも後ろにずれ、結果として入眠が遅くなる可能性がある。
・夜間の光は体内時計だけでなく、直接的に眠気を吹き飛ばす「覚醒系」としても睡眠に影響する。また、眠気を促す働きがあるホルモンである「メラトニン」の分泌を抑制し、特に子どもや若い人で光に対する感受性が高く、睡眠に影響を及ぼしやすい。

体内時計には個人差があり、年齢によっても変化する
講演ではさらに、体内時計は遺伝的要素や加齢など、人によって大きな違いがあることにも触れました。平均的には、子どもは朝型だが、思春期から20歳頃にかけて体内時計が最大約2時間程度後ろにずれる傾向があるとのこと。若者が夜型になりやすいのは生物学的な特性によるものだということを示し、こうした体内時計の個人差や年齢による変化を理解することも、自分自身の睡眠を考える上で重要なポイントであるとしました。

「体内時計を味方につける」ことが、スムーズな入眠につながる
講演の最後では、体内時計と睡眠への欲求の関係を示す「2プロセスモデル」をもとに、スムーズな入眠につながる仕組みや体内時計のずれによって生じる事例が取り上げられました。

・起きている間に徐々に睡眠への欲求が蓄積するとともに、夜になると体内時計が「眠る時間」であることを身体に伝え、両者が合わさりスムーズな入眠につながる。

・体内時計そのものが後ろにずれてしまうと入眠のタイミングも遅くなるが、社会的に決められた起床時刻に合わせなければならないため、「遅寝早起き」となり睡眠時間が削られることがある。
・体内時計が大きくずれていなくても、ストレスや興奮、動画視聴などによって眠気が吹き飛んでしまうことで入眠が遅くなるケースがある。

このような状態について先生からは、アリナミン製薬が提案した「体内時計ロス」という考え方にも触れながら、「体内時計の働きを味方につける」「自分自身の睡眠のメカニズムを知る」「その仕組みを利用してスムーズな入眠につなげる」ことが重要であると述べました。
そのうえで、睡眠について考える際には、入眠だけでなく十分な睡眠時間の確保も欠かせないということにも言及し、体内時計を味方につけながら、自分自身の睡眠と向き合うことが大切であるというメッセージとともに講演を締めくくりました。

今後の当社の取り組みに関して

当社は、これまで「睡眠の質」に集まりがちだった睡眠への関心を、睡眠の入口である「入眠」にも広げることで、一人ひとりがより自分自身の睡眠と向き合うきっかけを提供していきます。

【株式会社S‘UIMIN　取締役CSO会長
国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長　柳沢　正史　プロフィール】

1960 年東京生まれ。筑波大学大学院修了、医学博士。米国科学アカデミー正会員。大学院在学中であった 1988 年に血管制御因子エンドセリンを、 1998 年に睡眠・覚醒を制御するオレキシンを発見。31歳で渡米し、24年間にわたりテキサス大学とハワードヒューズ医学研究所で研究室を主宰。2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）を設立。2017年、株式会社S’UIMINを起業し、代表取締役を経て2024年より取締役CSO会長。紫綬褒章（2016年）、朝日賞、慶應医学賞（2018年）、文化功労者（2019年）、ブレークスルー賞（2023年）、クラリベイト引用栄誉賞（2023年）、ラスカー賞（2026年）など多数受賞。

【アリナミン製薬株式会社について】

アリナミン製薬株式会社

会社名　：アリナミン製薬株式会社
本社　　：〒100-0005 東京都千代田区丸の内一丁目8番2号鉄鋼ビルディング 23階
代表　　：代表取締役社長　森澤　篤
事業内容：医薬品、医薬部外品、医療機器、食品等の製造および販売
URL　　：https://alinamin-pharma.co.jp/

【株式会社S’UIMINについて】

S'UIMIN
Sleep is the Ultimate Intelligent Mechanism In Nature

会社名　：株式会社S’UIMIN
本社　　：〒151-0061 東京都渋谷区初台1-51-1 初台センタービル817
代表　　：代表取締役CEO社長　大森 元気
事業内容：装着性の良い脳波測定ウエアラブルデバイスとAIを駆使した自動解析による睡眠測定サービスを提供。医療機器認証取得デバイスによる医療レベルの検査も提供。
URL　　：https://www.suimin.co.jp/

以上