

No.24-62

2024年8月27日

エーザイ株式会社

秋の睡眠健康週間に向けた不眠症の疾患啓発動画を公開

エーザイ株式会社（本社：東京都、代表執行役 CEO：内藤晴夫）は、秋の睡眠健康週間に向けた不眠症の疾患啓発として、不眠症の疾患啓発動画『眠れないわたしたち』を、当社の不眠・睡眠に関する情報サイト「相談 e-眠り」の[特設サイト](#)および[YouTube](#)にて、公開したことをお知らせします。

9月3日の秋の睡眠の日*1の前後1週間（8月27日～9月10日）は、秋の睡眠健康週間です。OECD加盟国の調査*2では、日本人の平均睡眠時間は世界で最も短いことが明らかになっています。良い眠りを知り、睡眠健康への意識を高めることが、睡眠に関する問題を解決する第一歩になります。

「眠りを知ること、素敵な1日の始まりとあなたらしい生活を」

眠りを知ること、素敵な1日を始められる。眠れる人も、眠れない人も、眠れていると思っている人も、眠りについて考えてみる。自分の眠りと向き合ってみる。「眠りを知ること、素敵な1日の始まりとあなたらしい生活を」そんな思いをコンセプトに、「働き世代」への眠りの啓発を目的とし、本動画を作成しました。

『眠れないわたしたち』—眠れない人たちが、自分らしい眠りを知るまでの物語—



眠れなかった会社員の草壁はWebサイト「相談 e-眠り」に出会ったことをきっかけに、いまは心身ともに充実した生活を送っていた。そんなある日、上司である舞も原因は違うが眠れずに悩んでいる様子を知り、自分の体験から睡眠の相談にのることに。そして、舞の同僚の本郷もまた、眠れずに不調を抱えている一人。眠りの大切さを知った舞は、草壁に教えてもらったことを本郷に伝える。同じビルにシフト勤務する警備員の村田もまた、ふとしたきっかけで「自分らしい睡眠」を知り、日々がリ・スタートする物語。

本動画は <https://e-nemuri.eisai.jp/special/peaceful-slumber/> よりご覧いただけます。

当社は、今後も不眠症で悩む当事者、ご家族だけでなく、眠りに関する悩みをお持ちの方々に寄り添い、皆さまの毎日がより良いものになることをめざし、より一層貢献してまいります。

*1. 日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団が設立した睡眠健康推進機構が、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定した日

*2. OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world

以上

参考資料

1. 「最近、ぐっすり眠れてる？」秋の睡眠健康週間 2024

【Web広告キャンペーン】

8/27(火)～9/10(火)の15日間、Yahoo! JAPANのトップページ他、国内の主要なWebメディアにキャンペーン広告を掲載します。

【屋外広告キャンペーン】

9/2(月)～9/8(日)の7日間、東京メトロ(銀座線、丸ノ内線、日比谷線)の各車両のドア横にポスターを掲載します。



2. 眠りを知るサイト「相談 e-眠り」

エーザイ株式会社が運営する「相談e-眠り（そうだんイーねむり）」では、睡眠や不眠についての基礎知識、眠りのセルフチェック、不眠症治療と薬について、睡眠と一緒に学ぶ、眠りのための手引き、睡眠障害や不眠症に関する相談や治療に対応している医療機関を検索いただける「睡眠相談ナビ」など、睡眠に関する基礎知識から医療機関までの幅広いコンテンツを、睡眠に問題を抱えている当事者様に向けて掲載しています。

詳細は <https://e-nemuri.eisai.jp/> よりご覧ください。