

JINS SCREEN とオムロン ヘルスケア「ねむりラボ」が ブルーライトと睡眠に関する共同実験を実施

NIGHT USE 着用時に約 90%の人が眠りに良い変化があると実感 / 寝つき時間が約 18%短縮

株式会社ジェイアイエヌ（東京本社：東京都千代田区 代表取締役社長：田中仁）とオムロン ヘルスケア株式会社（本社：京都府向日市、代表取締役社長：荻野勲 以下、オムロン ヘルスケア）は、国内在住の 20～40 代の男女 22 名を対象に、安眠対策メガネ「JINS SCREEN NIGHT USE」（以下、NIGHT USE）が睡眠の質に及ぼす効果について共同実験を実施しました。その結果、オムロン ヘルスケアの「ねむり時間計（HSL-002C）」によると、NIGHT USE 着用時に約 90%の被験者が眠りに良い変化を感じ、寝つき時間にも差が見られました。



“眠りの秘密”をひもとくプロジェクト「ねむりラボ」との共同実験

オムロン ヘルスケアは「地球上の一人ひとりの健康ですこやかな生活への貢献」をミッションとして、様々な家庭用・医療用健康機器の開発・販売を手掛けるヘルスケア業界のリーディングカンパニーです。オムロン ヘルスケアが運営する“眠りの秘密”をひもとくプロジェクト「ねむりラボ」(<http://nemuri-lab.jp>)では、眠りに関する基礎知識や、眠りに関する実験結果、気持ち良い眠りのために知っておきたい知恵や工夫を紹介する「ねむりのレシピ」など、自分に合った快適な眠りを得るための情報や商品を提供しています。

一方 JINS は、産学連携での研究を通じ、昨今深刻化している夜間に浴びるブルーライトが睡眠の質に及ぼす影響について検証してきました。今回「ねむりラボ」と共同実験を実施することで、就寝前のスマートフォン利用時において NIGHT USE がブルーライトをカットすることで睡眠の質に与える効果について実験いたしました。

約 90%の人が NIGHT USE で眠りに良い変化があると実感 / 寝つき時間が短縮

実験の結果、約 90%の人が NIGHT USE 非着用時と比較し、着用時の方が「寝る前にリラックスできるようになった」「寝つきがスムーズになった」など、眠りに何らかの良い変化が見られたと回答しました。また、オムロン ヘルスケアの「ねむり時間計（HSL-002C）」による測定で、NIGHT USE を着用することによって、寝つきにかかる平均時間が約 10%短縮。さらに眠りに悩む人に限定すると約 18%の時間の短縮を確認できました。

今後も JINS では、ブルーライトが身体に及ぼす影響と対策について産学連携での共同研究を通じ、お客様に信頼いただける製品を提供してまいります。

調査概要

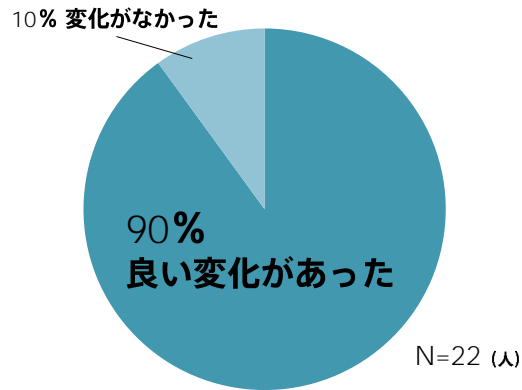
- 対象者：20代～40代男女 22名
- 実施時期：2015年9月1日～9月28日
- 調査方法：NIGHT USE 着用期間と非着用期間に分け、被験者が就寝前2時間の中で30分以上スマートフォンの作業を行った後、オムロン ヘルスケアの「ねむり時間計(HSL-002C)」を用いて寝つきにかかった時間を計測し、眠りにどのような影響を与えるのかを実験。
 - ・NIGHT USE 着用：2週間
 - ・NIGHT USE 非着用：2週間
- 調査実施場所：株式会社ジェイアイエヌ、オムロン ヘルスケア株式会社

調査結果詳細

■約 90%が NIGHT USE で眠りに良い変化があると実感

NIGHT USE を着用した結果、「寝る前にリラックスできるようになった」「寝つきがスムーズになった」など、眠りに何らかの良い変化が見られたと回答した人が全体の約 90%となりました (図 1)。

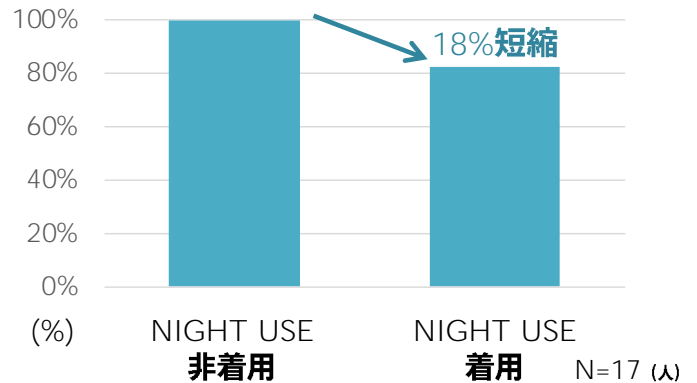
図 1. 眠りに何らかの良い変化を感じましたか？



■寝つきにかかる時間が約 18%短縮

オムロン ヘルスケアの「ねむり時間計 (HSL-002C)」による測定から、NIGHT USE を着用することで寝つきにかかる平均時間が約 10%短縮、眠りに悩む人に限定すると約 18%の時間の短縮を確認しました (図 2)。

図 2. 寝つきにかかった時間の変化 (眠りに悩む人対象)



※NIGHT USE 非着用の方の寝つき時間を 100%とした際に、NIGHT USE 着用の方の寝つき時間の変化量を示しています

より良い眠りに大切なコト

睡眠の質を高めるためには、寝つき後 3 時間のうちに、いかに徐波睡眠 (深い睡眠) をとるかが大切と言われています。徐波睡眠をとるためには、2 つのポイントを意識してみてください。

- ・寝る前にリラックスした状態をつくる (副交感神経を優位にする)
- ・身体を温める (深部体温の低下をスムーズにする=眠気がスムーズに起きる)

その他にも、音楽を聴く、のんびりと湯船につかるなど、取り入れやすいものから始めてみましょう。

また、質の高い睡眠に大切なことがもう 1 つあります。それは、眠りのリズムをつくるために欠かせない体内時計を整える事。それは体内時計の働きによって、私たちの眠りを誘うホルモン『メラトニン』が分泌されているからです。朝、日光を見ることで、脳の視床下部が体内時計をスタートし、そこから 14~16 時間後にメラトニンの分泌がスタートすると言われています。睡眠の質を高めるためにも気をつけたいのはメラトニンの分泌を妨げない事。スマホや PC の閲覧、明るい場所での長時間滞在などには気をつけましょう。



オムロン ヘルスケア株式会社
睡眠改善インストラクター
西口 恵さん

オムロン ねむり時間計 (HSL-002C) について

枕元に置くだけで寝具の動きを感じし、寝つきにかかった時間や寝返り回数など、睡眠の状態を計測。測定したデータをスマートフォン用アプリに送り、「夜更かし型」「朝寝坊型」といった眠りの特徴を、9 種類の動物に例えて判定・アドバイスします。



寝る前スマホにオススメの安眠対策メガネ「JINS SCREEN NIGHT USE」

NIGHT USE (¥3,900 (+税))



1 型 4 種 / ブルーライトカット率 60%*

身近なデバイスの中で最もブルーライトを放出するスマートフォン。サーカディアンリズム (体内時計) を乱す一因となる波長を強力にカットする独自レンズ搭載。

NIGHT USE Short Temple (¥4,900 (+税))



1 型 4 種 / ブルーライトカット率 60%*

ブルーライトカット率はそのままに、掛けたまま横になってもずれにくく、耳が痛みにくいフレーム設計。就寝前のスマートフォン利用に特化したモデル (2 月 4 日新発売)。

*欧州基準 EN ISO 12312-1:2013 に基づく数値。ブルーライトカット率には個体差があります