



応募代表者	木暮 貴政
所 属	パラマウントベッド株式会社, パラマウントベッド睡眠研究所
題 目	睡眠計測サービス「スマートスリープチェック」
概 要	<p>不眠には様々な原因があり、原因によって適した対処法が異なり、適した対処法にも多くの場合は複数の選択肢がある。そして、不眠に悩む人がどのように不眠に対処したいかという視点も重要である。パラマウントベッドが2011年2月5～6日に20～60代の男女各103名計1030名を対象として実施したインターネット調査では、睡眠に悩みを持つ人が824名おり、そのうち62%が生活習慣の改善で対処したいと回答し、次いで12.8%が寝具を変えることで対処したいと回答していた。科学的にも生活習慣が睡眠に及ぼす影響は大きく、生活習慣の改善は不眠の対処法として有効であるが、生活習慣の改善で不眠に対処するためには、正しい科学的知識と自分の睡眠状態を客観的に知ることが大切である。</p> <p>「スマートスリープチェック」は睡眠状態を計測し、その結果に基づいて、不眠に対処するための生活習慣改善をサポートするサービスである。</p> <p>本サービスは「現在の自分の睡眠の状態を知る」、「睡眠の知識を得る」、「科学的知識にもとづく睡眠改善のためのアドバイス」から構成されている。</p> <p>マットレス下に設置するシート型体振動計「眠り SCAN」を用いて自宅での1週間の睡眠状態を測定し、睡眠指標（睡眠時間、就床時間、睡眠潜時、睡眠効率、中途覚醒時間、離床回数、睡眠時無呼吸の参考値）を評価する。測定結果と改善のためのワンポイントアドバイスを含めた睡眠計測レポート、快眠のポイントがサービス利用者にフィードバックされる。サービス利用者はフィードバックされた結果を参考に生活習慣を改善し睡眠改善に取り組む。</p> <p>尚、本サービスの利用料は3,000円（税別）である。</p> <p>【参考 URL】 <a href="http://www.smartsleep.jp/check/">http://www.smartsleep.jp/check/</a></p>
生理人類学的視点	<p>睡眠はヒトにおいて多型性と多様性を示す生理人類学的に重要な生命現象であり、日本生理人類学会誌でも睡眠に関する研究が多く報告されている。本サービスで使用している「眠り SCAN」に関する論文も日本生理人類学会の英文誌<sup>1)</sup>と和文誌<sup>2)</sup>に掲載されている。様々に異なる一般消費者の睡眠状態や生活習慣に合わせて適切な改善方法を提案するということは、生理人類学的視点に基づいて考案された方法である。</p> <p>1) Kogure T, Shirakawa S, et al.: Automatic Sleep/Wake Scoring from Body Motion in Bed: Validation of a Newly Developed Sensor Placed under a Mattress. J.Physiol.Anthropol, 30(3): 103-109, 2011 木暮貴政, 出原陽子ほか: マットレスの違いが入院患者の睡眠に及ぼす影響. 日本生理人類学会誌, 19(4), 2014</p>
生理人類学的視点を取り入れる際に、工夫したところ、苦労したところ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平日と休日の違いなど、睡眠状態の週内変動を考慮し測定期間を1週間とした</li> <li>・1週間の測定を無理なく高い精度で実施するために非装着型の睡眠計「眠り SCAN」を用いた</li> <li>・「現在の自分の睡眠の状態を知る（睡眠計測レポート）」だけでなく「睡眠の知識を得る（快眠のポイント）」、「科学的知識にもとづく睡眠改善のためのアドバイス（睡眠改善のためのワンポイントアドバイス）」を</li> </ul>

	<p>含めたサービスとした</p>
<p>画像</p>	 <p>お客様</p> <p>サービス提供拠点 (スマートスリープストア他)</p> <p>パラマウントベッド 睡眠研究所</p> <p>画像1 「スマートスリープチェック」の概要 「スマートスリープチェック」サービスの流れ</p>  <p>画像2 眠りSCAN 1週間の睡眠測定に用いる非装着型の睡眠計</p>
<p>推薦者</p>	<p>白川修一郎 睡眠評価研究機構代表</p>
<p>推薦文</p>	<p>睡眠計測サービス「スマートスリープチェック」は、日々の睡眠の科学的な客観評価に基づいてクライアントに自己の睡眠状態を認識させ、睡眠の状態を改善するためのアドバイスを提供する CBT(認知行動療法)に準じたサービスである。OECD 加盟国中で常にファースト3以内に挙げられる日本人の睡眠改善サービスとしては画期的なものであり PA デザイン賞に値するものと考え推薦する。</p>