

西川の研究機関 日本睡眠科学研究所と 同志社大学 アンチエイジングリサーチセンター 米井嘉一教授との共同研究

西川の4層特殊立体構造マットレス使用による 睡眠の質・更年期症状・PMSへ及ぼす効果の検証

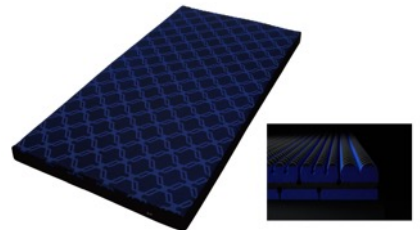
質の高い睡眠により、心身ストレスの緩和、更年期症状・PMSの一部症状が改善

10月18日は、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として定められた「世界メノポーズデー※」です。

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役:西川^{やすゆき}ハ一行)では、当社の研究機関である日本睡眠科学研究所と、抗加齢医学研究の第一人者である同志社大学大学院生命医科学研究科 / アンチエイジングリサーチセンター 米井嘉一教授と共同で、西川の4層特殊立体構造マットレスの使用が睡眠の質ならびに更年期症状・月経前症候群(以下:PMS)に及ぼす影響について検証を行いました。その研究結果を発表します。

このたびの検証では、軽度の更年期症状、PMS、睡眠障害を自覚する45歳～52歳の女性12名を対象に、西川の4層特殊立体構造マットレスを8週間使用し、使用開始前と使用8週間後に検査を実施しました。

使用8週間後に下記の間診票による診断を行った結果、本研究で使用したマットレスが睡眠の質を向上させることで心身ストレスが緩和し、更年期症状およびPMSの一部を優位に緩和したことが示唆されました。



西川の4層特殊立体構造マットレス

1. 簡略化更年期指数(SMIスコア)が改善

更年期症状に対する間診票の結果では、一部の項目に改善がみられ、特に「総合スコア」は「産婦人科または更年期外来、閉経外来を受診」レベルから「日常生活に留意が必要」レベルまで改善。

2. MDQスコア(月経前症状)が改善

PMSに対する間診票の結果では、特に「日常のトラブル」「勉強や仕事への覇気が無くなる」「自信が無くなる、自分を責める」「頭が痛い」「冷や汗が出る」の症状が改善。

3. 自覚症状による心身ストレスの改善

「抗加齢QOL共通間診票」と「SF36v2アキュート版」の診断において、自覚症状による心身ストレスの緩和がみられた。

4. 自覚症状による睡眠の質改善

睡眠障害の評価に用いられる「ピッツバーグ睡眠質問票」や「OSA睡眠調査MA版」の結果では、特に「睡眠の質」や「起床時眠気」「疲労回復」が改善。

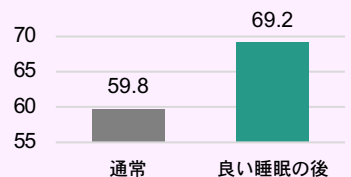
<ご参考>

西川が1万人の睡眠実態を調査した「西川 睡眠白書 2023」の結果では、更年期症状やPMSの症状について、睡眠をとることで症状を改善しようとする人は少ないものの、よい睡眠のあとで症状が改善した・軽くなったと感じた人が一定数いることが明らかになりました。

更年期症状の感じ方については、「症状なし」の回答割合が通常では59.8%だったところ、質の良い睡眠・十分な睡眠をとった後では69.2%まで増加し、症状を感じる人の割合が減少しました。これにより睡眠によって改善を感じる人が一定数いると推察されます。

また、PMSの症状については、質の良い睡眠・十分な時間の睡眠をとった後で症状が軽くなると感じることを調査したところ、「だるさ、疲れ」が15.6%で最も高く、次いで「眠くなる」が12.8%、「イライラする」が12.0%と続きました。

更年期症状の感じ方 症状なしの回答の割合



「西川 睡眠白書 2023」 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo2023.pdf>

※「世界メノポーズデー」とは・・・1999年開催の第9回国際閉経学会において、更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として毎年10月18日を「世界メノポーズデー(World Menopause Day)」と定められました。日本国内では、一般社団法人日本女性医学学会が10月18日から24日までの1週間を「メノポーズ週間」と定め、様々な啓発活動が行われています。



同志社大学生命医科学部／アンチエイジングリサーチセンター 米井嘉一教授のコメント

一般的に、更年期症状のある女性では睡眠の質が低下する場合がありますが、ホルモン補充療法だけでは睡眠の質は改善しにくいことがわかっています。今回の試験では、自身に見合った寝具に変えることによって、女性ホルモン分泌に影響がないにもかかわらず、睡眠の質と更年期症状が改善しました。女性の更年期症状をより軽くするためには、快適な睡眠環境を保ち、睡眠の質を高く保つことが大切であることがわかりました。



日本睡眠科学研究所 安藤 翠のコメント

今回の研究において、良質な寝具使用により更年期症状の一部が改善した理由のひとつとして、心身ストレスの低下が挙げられます。良質な寝具使用に加えて、眠る前に「入眠儀式」を取り入れ、寝室環境を工夫することで、より心身ストレスが低下し、症状緩和に繋がる可能性があると考えます。一般的に、睡眠状態は年齢に伴い変化し、歳を重ねるごとに睡眠の問題が増えていく傾向にあることから、更年期がご自身の睡眠を見直すターニングポイントとなれば幸いです。

試験結果の詳細

試験概要

- 被験者：軽度の更年期症状、月経随伴症状、睡眠障害を自覚する女性12名(48.2±0.7歳)
- 試験品：[エア-SX] マットレス(4層特殊立体構造マットレス)
- 試験スケジュール：試験品を8週間使用し、使用開始前と使用8週間後に検査を実施

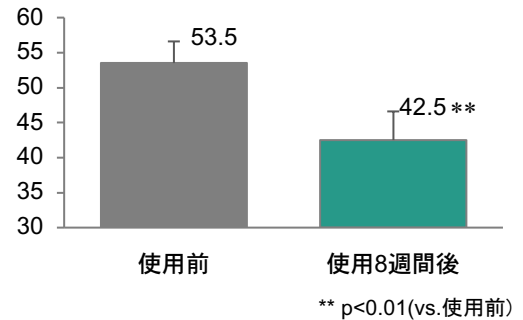
① 簡略化更年期指数 (SMIスコア) が改善

更年期症状に対する問診票を用い、4層特殊立体構造マットレスの使用前と使用後で自己評価。

その結果、特に「総合スコア」「寝つきが悪い、または眠りが浅い」「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」の項目に改善がみられました。「総合スコア」に関しては、「産婦人科または更年期外来、閉経外来を受診」レベル(53.5点)から、「日常生活に留意が必要」レベル(42.5点)まで改善がみられました。

⇒ 良質な寝具使用により、更年期症状の一部症状を有意に緩和したことが示唆されました。

簡略化更年期指数 (SMI) スコア



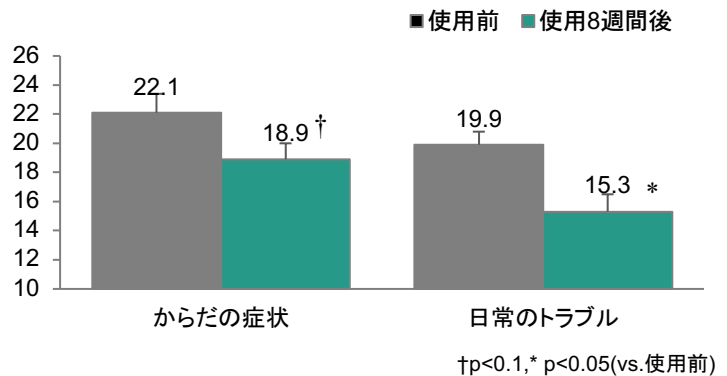
② PMSのMDQスコアが改善

PMSに対する問診票を用い、4層特殊立体構造マットレスの使用前と使用後で、月経前の症状について評価。

特に「日常のトラブル」「勉強や仕事への覇気がなくなる」「自信がなくなる、自分を責める」「頭が痛い」「冷や汗が出る」の項目が改善しました。

⇒ 良質な寝具使用でPMSの一部症状を有意に緩和したことが示唆されました。

月経随伴症状 (MDQ) スコア



③ 自覚症状による心身ストレスの改善

身体や心の症状の問診に用いられる「抗加齢QOL共通問診票」、健康関連QOLを測定するための科学的で信頼性・妥当性をもつ尺度「SF36v2アキュート版」の結果では、以下項目の改善が認められました。

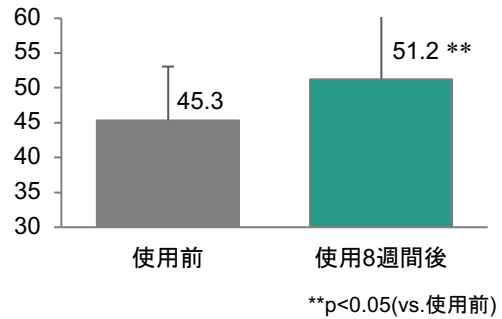
[抗加齢QOL共通問診票]

「理由なく不安になる」「心配ごとで眠れない」が改善されました。

[SF36v2アキュート版]

「活力」「心の健康」「精神的健康をあらわすサマリースコア」が改善されました。

SF36v2アキュート版
【精神的健康】スコア



④ 自覚症状による睡眠の質が改善

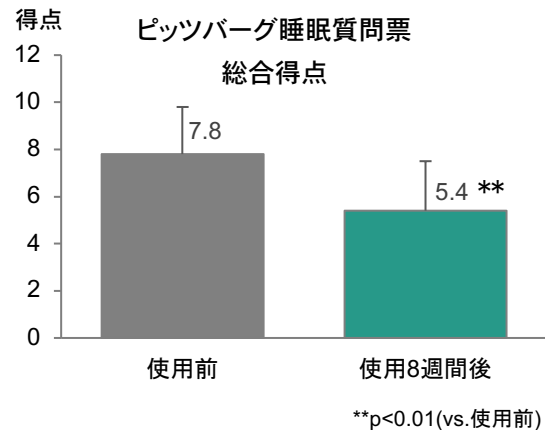
睡眠障害の評価に用いられる「ピッツバーグ睡眠質問票」の結果では、総合得点および睡眠の質の主観評価が有意に改善されました。また、起床時の睡眠内省を評価する心理尺度「OSA睡眠調査票MA版」の結果では、起床時眠気、疲労回復の主観評価が有意に改善されました。

[試験結果]

ピッツバーグ睡眠質問票総合得点(PSQIG)が 7.8 ± 2.0 から 5.4 ± 2.1 に改善。(p=0.004、使用前と使用8週間後を比較)

[OSA睡眠調査票MA版 試験結果]

「起床時眠気」「疲労回復」の主観評価が有意に改善しました。



【研究結果からの考察】

- ◆ 良質な寝具使用により「睡眠の質」を向上させることで、心身ストレスが緩和し、更年期症状およびPMSの一部症状を有意に緩和したことが示唆された。
 - ◆ 更年期症状が生じる根本原因は、女性ホルモンの分泌低下であり、その本質的な治療法は女性ホルモン補充療法である。しかし、不眠症状の改善に関しては、催眠鎮静薬の方がより有効であることが示されている。本研究では、適した寝具を使用することによる「睡眠の質」向上を介して、更年期障害に伴う心身ストレスを緩和させ、更年期症状を有意に緩和することが示唆された。
- ➔ **適正な寝具の使用は、更年期症状の強い女性に対する補助的指導として有効かつ安全な方法であると考えられる。**

これまでの検証結果について

これまでも西川では、当社の研究機関である日本睡眠科学研究所と、同志社大学大学院生命医科学研究科／アンチエイジングリサーチセンターの米井嘉一教授と共同で、アンチエイジングの観点から、4層特殊立体構造マットレス使用による睡眠の質への作用を検証してまいりました。その結果、①成長ホルモン分泌量の増加 ②酸化ストレスの減少 ③HDL-コレステロール値の上昇 ④糖化ストレスの減少 ⑤心身ストレスの減少 ⑥メラトニン分泌量の増加 ⑦肌質の改善 ⑧腸内フローラの改善 ⑨自覚症状による睡眠の質改善 が示唆され、睡眠とアンチエイジングの関連性が裏づけられました。検証結果の詳細につきましては、下記ウェブサイトをご参照ください。

- 共同研究1 <https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/kenkyu/02/>
- 共同研究2 <https://www.nishikawasangyo.co.jp/company/laboratory/kenkyu/03/>
- 共同研究3 <http://www.toukastress.jp/webj/article/2019/GS18-32J.pdf>
- 共同研究4 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/kenkyu/07/>
- 共同研究5 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/kenkyu/08/>

同志社大学生命医科学部／アンチエイジングリサーチセンター

米井 嘉一 教授



抗加齢医学研究の第一人者として、研究活動に従事するとともに、研究成果を講義、講演、著作、学会発表・論文などで日本のみならず世界に発信している。

2005年、日本初の抗加齢医学の研究講座である同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授に就任。老化度判定ドック(アンチエイジングドック)における老化マーカーの開発と治療ガイドラインの作成に従事。

2008年同志社大学大学院生命医科学部教授に就任すると共にアンチエイジングリサーチセンター教授も兼任。最近の研究テーマは老化の危険因子と糖化ストレス。

[経歴]

1958年 東京生まれ
1976年 武蔵高校 卒業
1982年 慶応義塾大学医学部卒業
1986年 慶応義塾大学大学院医学研究科
内科学専攻博士課程修了の後、UCLA留学
1989年 帰国、日本鋼管病院内科
人間ドック脳ドック室部長などを歴任
2005年 同志社大学アンチエイジングリサーチセンター教授
2008年 同志社大学大学院生命医科学研究科 教授
日本抗加齢医学会理事

日本睡眠科学研究所



日本睡眠科学研究所は、人間の睡眠生理の解明やより良い睡眠環境の開発を目指し、寝具業界としては先駆けとなる研究所として、1984年に設立しました。企業・大学・研究機関とも協力して様々な研究活動を推進。その結果は、西川の数々の画期的な寝具や寝環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。

[WEB] <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/>

〈 一般のお客様からのお問合せ先 〉

西川株式会社

☎ 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00~17:00)

<https://www.nishikawa1566.com/>