

## 睡眠の理想論vs現実論に"間眠"で終止符を！夜の主睡眠だけでは限界がある忙しい日本を"間眠"で睡眠先進国へ。アイマスクとネックピローが一体化した間眠用枕「nemuli NAP」7月31日新発売。

1日の総睡眠時間を増やす新習慣「間眠」を提案！



枕をはじめとする寝具・睡眠グッズの企画開発、及びインターネット販売を行っている、まくら株式会社（千葉県柏市、代表：河元智行）は、睡眠時間をしっかりとるべきという理想論と現実的には睡眠時間の確保は難しいという論争に終止符を打つべく、日中の隙間時間に睡眠時間を補填することで1日の総睡眠時間を確保する「間眠」という新習慣を提案し、間眠を快適にとることができるアイマスクとネックピローが一体化した間眠用枕「nemuli NAP（ネムリナップ）」を2026年7月31日（金）に発売します。

## 睡眠時間の理想論vs現実論

### ・理想論者の主張

OECD（経済協力開発機構）の2021年の調査では、日本人の睡眠時間は加盟国中で最も短いとされています。慢性的な睡眠不足は、日中の眠気や集中力の低下だけでなく、心身の健康や生産性にも影響を及ぼします。

そのため、規則正しい睡眠習慣を身に付け、夜間に7～8時間ほどしっかりと睡眠をとることが大切です。

### ・現実論者の主張

だって、しょうがないでしょ。理想は7～8時間睡眠をとった方がいいと言われているけど、今の生活のスタイルだとどうしても睡眠時間が取れないんだから。どう頑張っても7～8時間なんて寝てられないよ。

### ・理想と現実のギャップを埋める新習慣

「睡眠は質より量」といわれることもあるほど睡眠時間は重要なものです。しかし、現実問題として十分な睡眠時間を確保するのは簡単ではありません。「理想の睡眠時間は7～8時間」という指標は忙しい日々を送る多くの日本人にとって非現実的な理想論となりつつあります。

そんな「睡眠時間の理想論vs現実論」に終止符を打つため私たちが提案するのが、日中の隙間時間に仮眠を取り入れ、1日の総睡眠時間を増やす新習慣「間眠」です。

## 「間眠（かんみん）」とは？

メインとなる食事と食事の間に少量の食べ物を食べることを私たちは間食と呼びます。食事の必要量は人によって異なり、よく身体を動かすアスリートでは1日に5回食を習慣にしている方もいます。

私たちは睡眠も同じではないかと考えました。

夜間に理想の睡眠時間がとれないのであれば、日中にとればいい。隙間時間に仮眠を取り入れれば、1日の総睡眠時間を増やすことができます。「間食」ならぬ「間眠」です。

実際、多くの睡眠実験において、日中に15～20分程度の短い睡眠をとることで、認知能力や判断力、注意力が回復することが実証されています。間眠は"怠け"ではなく、集中力や生産性、自身の健康を維持

するために積極的に取り入れたい睡眠管理方法です。

## 「間眠」に立ちはだかる課題

しかし「間眠」がとれそうな勤務先のオフィスや移動中の乗り物内は休息をとるにはあまり適した環境ではありません。

### ・視覚への刺激

睡眠に大きな影響を与える物理環境として光刺激が知られています。光には覚醒方向への作用があり、身近である太陽の光やブルーライトが多く含まれる室内灯の影響は強く、明るい環境は睡眠に適していません。

### ・姿勢の崩れ

日中の仮眠では、デスクに突っ伏したり、座ったまま眠ることが想定されます。しかし何の対策もしなければ、枕代わりになる腕が痺れてしまったり、首がカクンと落ちて寝違えてしまったりすることがあります。

快適な間眠をとるためのこれらの課題を解決するために生まれたのが、光を遮断するアイマスクと、楽な姿勢を維持するためのネックピローが一体になった間眠用枕「nemuli NAP」です。

## 間眠のための枕「nemuli NAP」



**いつでも、どこでも快適な間眠を。**

「nemuli NAP」は、普段仕事をしているデスク、お昼ご飯を食べる休憩室、新幹線や飛行機、長距離バスの中など、いつでもどこでも手軽に快適な間眠をとることができる間眠用枕です。

アイマスクとネックピローが一体になったユニークな形状で、かぶるように装着するだけで光をシャットアウトしながら首元をしっかりと支えてくれます。ムニュムニュとしたソフトで厚みのある感触なので、硬いデスクや椅子、左右に寄りかかる場所のない移動中の座席などでも、これひとつでいつでもどこでも間眠に適した環境をつくり出してくれる間眠の心強い相棒です。

コンパクトなサイズで軽量設計なので持ち運びも簡単。頭部に装着するために輪っか構造になっているので、スーツケースの持ち手に通したり、バッグにぶらさげて運ぶこともできます。



### **特徴1，被った瞬間、そこは夜。**

窓から差し込む太陽の強い日差しやブルーライトを多く含む室内灯は、快適な眠りを妨げます。「nemuli NAP」は顔の上半分をすっぽりと覆うことで周囲の光をシャットアウト。時間や場所を問わず、装着した瞬間に”夜”をつくり出し、リラックスした状態での間眠をサポートします。

### **特徴2，場所を選ばず、楽な寝姿勢に。**

間眠をとる際には、必ず横になれるベッドが用意されているわけではありません。さっきまで仕事をしていたデスクや椅子と机だけの休憩室、移動の車内など、座ったまま間眠をとることが多くなります。

「nemuli NAP」のネックピロー部分にはしっかりと厚みがあり、睡眠中に負担がかかったり不安定になりがちな首元を支えてくれます。机に突っ伏すように眠る際には、ネックピロー部分が枕の役割を果たし、快適な間眠へと導いてくれます。

### **特徴3，まるでオーダーメイドのフィット感。**

限られた時間で眠る間眠では、スムーズな入眠が重要になります。そのため「nemuli NAP」は自然な眠気を邪魔しない、心地いい寝心地を目指してつくられました。中材には1mm以下の超極小ビーズと特殊なわたを絶妙なバランスで配合。ムニユムニユとした独特の感触で、目元や首元の複雑なカーブに隙間なくぴったりフィットします。まるでオーダーメイドのようなフィット感で、心地良い間眠をご体感ください。

## 開発者メッセージ：日本を睡眠先進国へ

日本では長らく「睡眠＝怠惰」というネガティブなイメージが根付いていました。しかし、限界まで疲労を溜め込んで働くことの代償は計り知れません。睡眠不足は個人のQOLにとどまる問題ではなく、事故の防止や生産性向上などの観点からも日本の抱える社会的課題といえるでしょう。

夜の睡眠が足りないのなら、昼に賢く補えばいい。「間眠」は私たちのつくった造語です。間眠という新習慣や、間眠用枕「nemuli NAP」を通じて、睡眠時間世界ワーストといわれている日本を睡眠先進国へと変える一歩を踏み出し、日本のすべての人々がウェルビーイングを実感できるような社会を目指しています。

## nemuli NAP 販売情報



「nemuli NAP」の販売は、まくら株式会社の直営オンラインショップ枕と眠りのおやすみショップ！楽天市場店にて、2026年7月31日（金）より行っております。

「nemuli NAP」で快適な間眠をご体感ください。

## 商品概要

### ■商品名

nemuli NAP（ネムリナップ）

### ■価格

3,960円（税込）

### ■サイズ

本体サイズ：約横25cm×縦13cm

内回り：約52～58cm

アイピロー部分厚み：約5cm

ヘッド部分厚み：約10cm

### ■中材

ポリスチレンビーズ 95%、ポリエステルわた5%

### ■側生地

外側：ナイロン 85%、ポリウレタン15%

内側：ポリエステル55%、綿45%

### ■製造

日本製

### ■取り扱いショップ

枕と眠りのおやすみショップ！楽天市場店

<https://item.rakuten.co.jp/oyasumi/104-000250-12/>

# 会社概要

■会社名 まくら株式会社

■代表者 河元 智行

■資本金 1,000万円

■設立 2004年4月12日

■所在地 〒277-0005 千葉県柏市柏4-8-14 柏染谷ビル4F

■TEL 04-7167-3007（代表）

■FAX 04-7167-3017

■URL <https://www.pillow.co.jp/>

■Email [info@pillow.co.jp](mailto:info@pillow.co.jp)

■所属団体 日本寝具寝装品協会 正会員

■事業内容

1. 直営のオンラインショップ15店舗を通じた一般小売り販売
2. 枕や抱き枕、寝具類の卸売り販売
3. オリジナル商品の企画・製造
4. 枕や抱き枕などのOEM製造、製造受託
5. オンラインショップ運営に伴うシステム開発、販売促進業務等

※営業の連絡はご遠慮ください。



[https://www.youtube.com/watch?v=DlBp8\\_7Gxp8](https://www.youtube.com/watch?v=DlBp8_7Gxp8)

---

まくら株式会社のプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company\\_id/10285](https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/10285)

---

【本件に関するお問い合わせ先】

企業名：まくら株式会社

担当者名：広報部 益田桃花

TEL：070-9063-3069

（第二連絡先 TEL：04-7167-3069）

Email：masuda@pillow.co.jp

※営業の連絡はご遠慮ください。