

■ 目的：The Clock使用が睡眠状態に及ぼす影響の検証

■ 試験品：The Clock／バルミューダ

■ 被験者：20～50代 健常な成人男女10名

■ 方法：就寝時に試験品を使用。就寝時の睡眠状態を測定、起床後にアンケートに回答

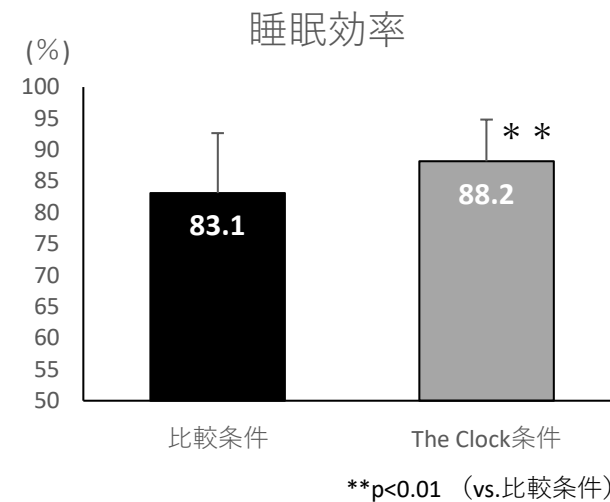
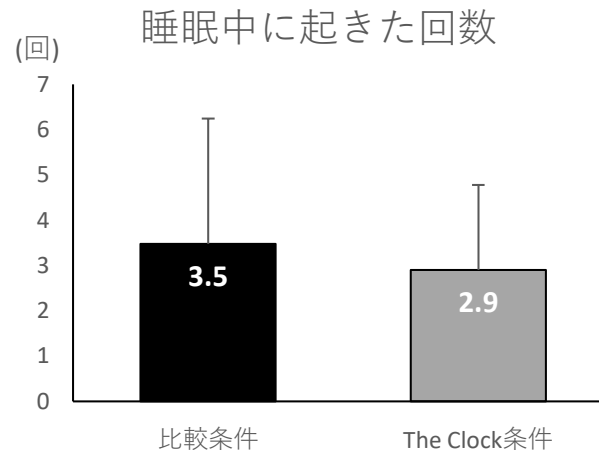
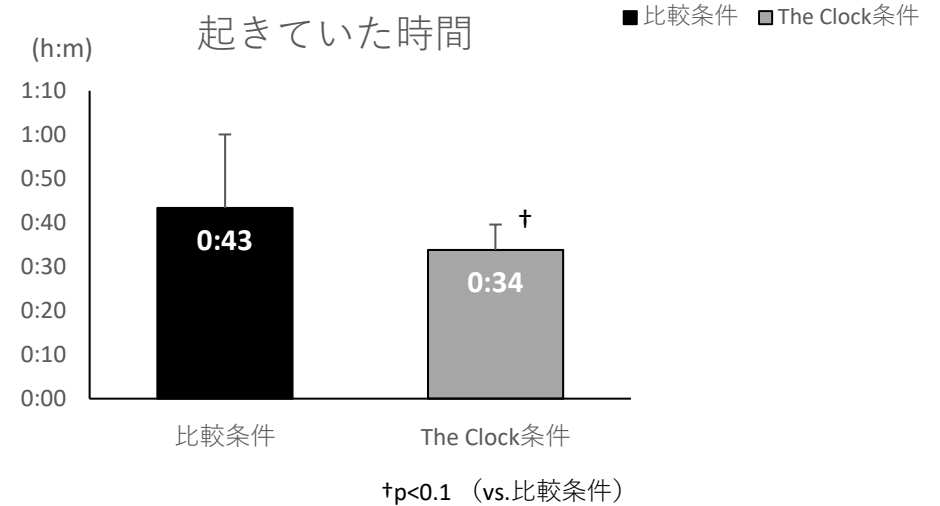
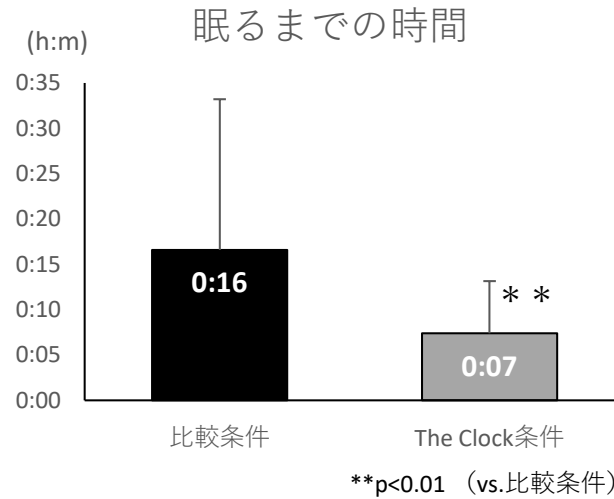
■ 試験期間：1条件あたり5日間（前半と後半の間に2日間のウォッシュアウト期間を設ける）

	【前半】5日間 6/29(月)～7/3(金)	【後半】5日間 7/6(月)～7/10(金)
A群（5名）	①The Clock	②比較品
B群（5名）	②比較品	①The Clock

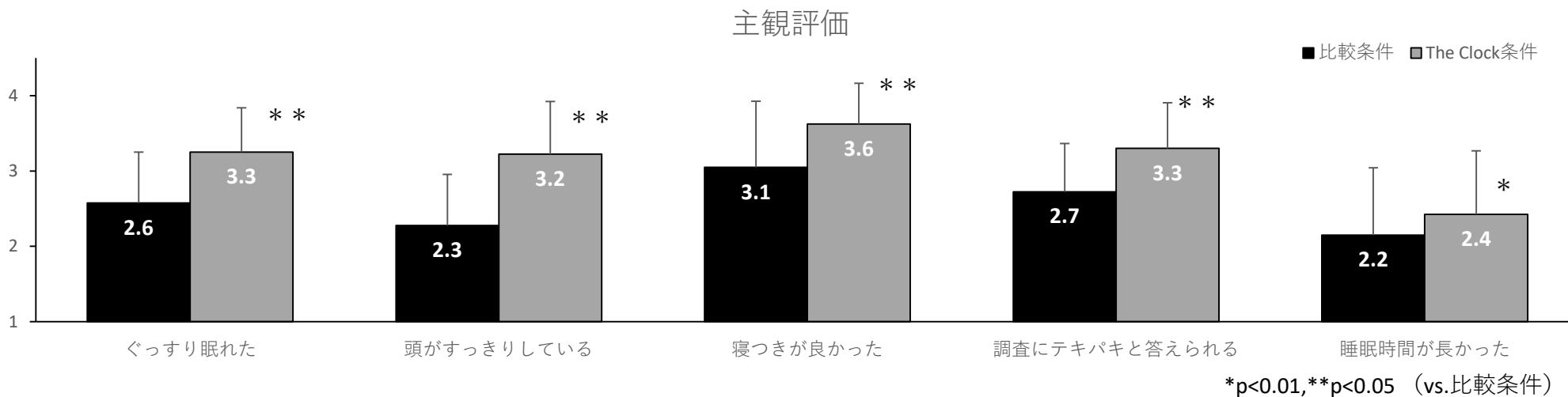
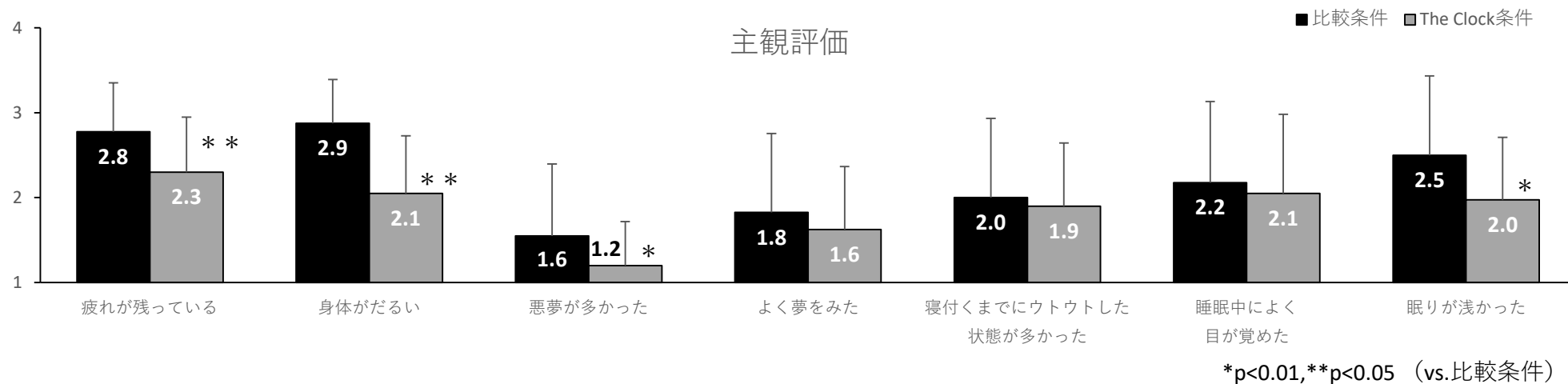
■ 試験条件

- 1) リラックスタイムを就寝1時間前に毎日使用。（①The Clock使用条件のみ）
- 2) リラックスタイムを入眠時は「オフ」または「音量を下げて継続」など被験者の好みで選択。（①The Clock使用条件のみ）
- 3) 睡眠時間は毎日、5時間以上とする。
- 4) 就寝2時間前からは、食事・飲酒・喫煙・激しい運動は控える。
- 5) 毎日の入浴の長さ、タイミングを揃える
- 6) 寝具や寝室の湿度など、寝室の環境は統一する

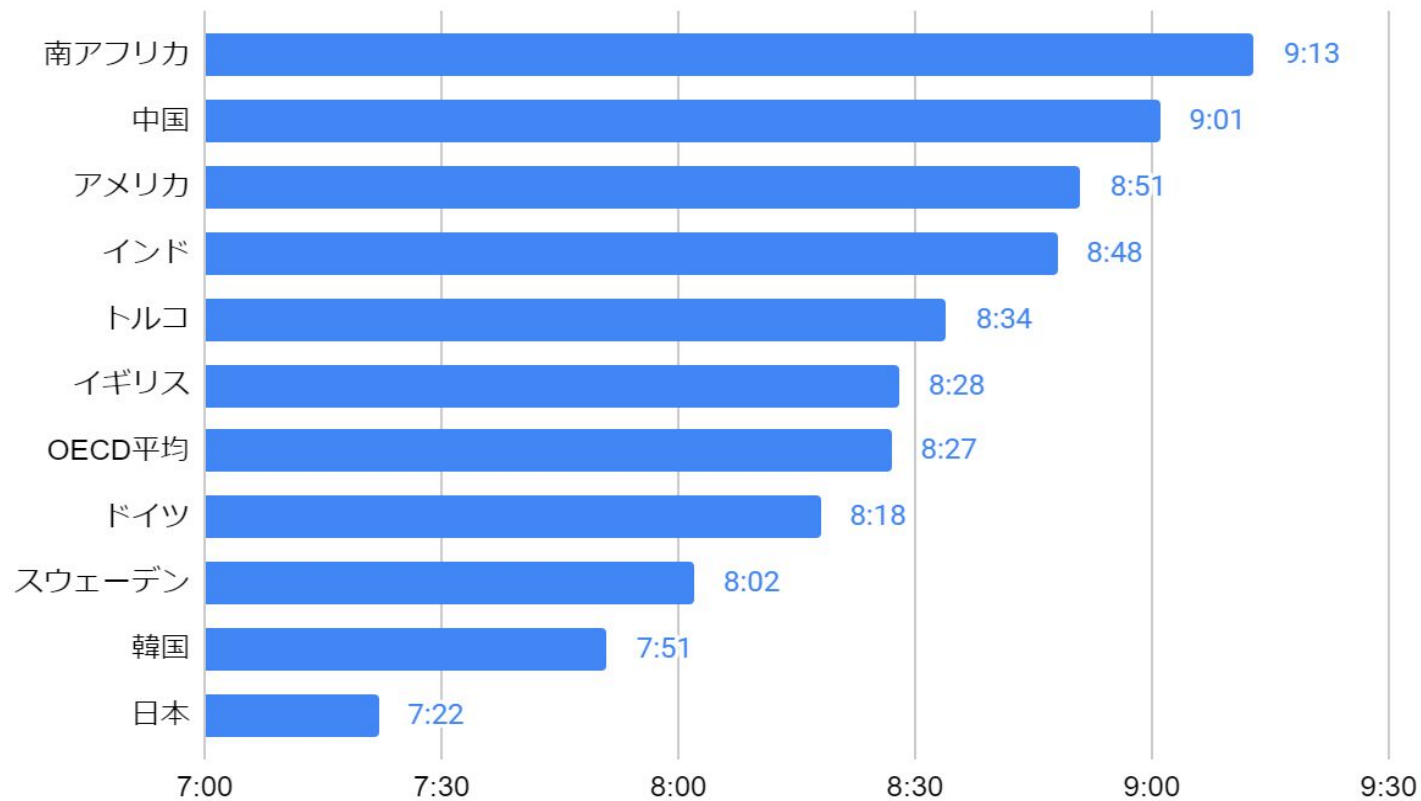
■活動量計による測定結果



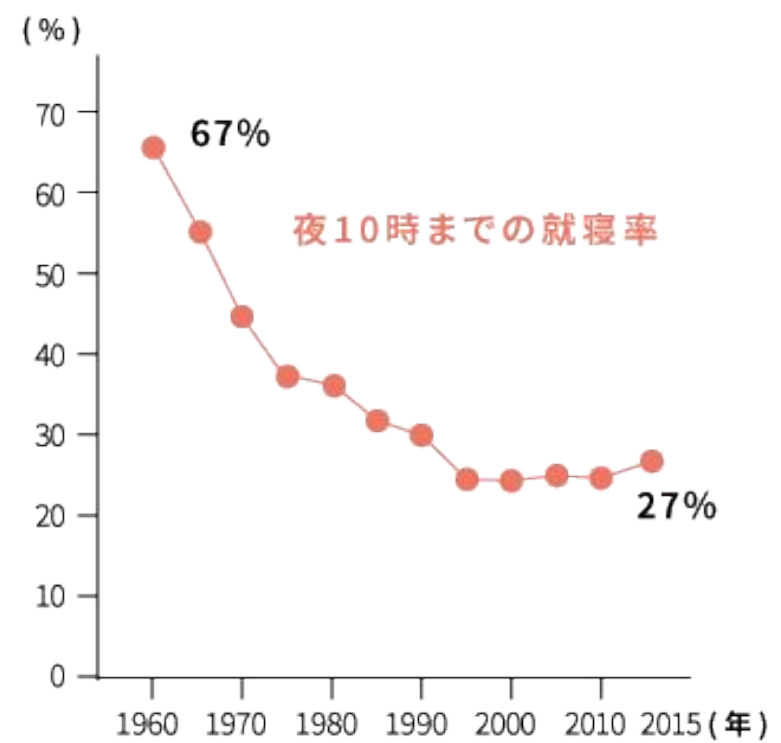
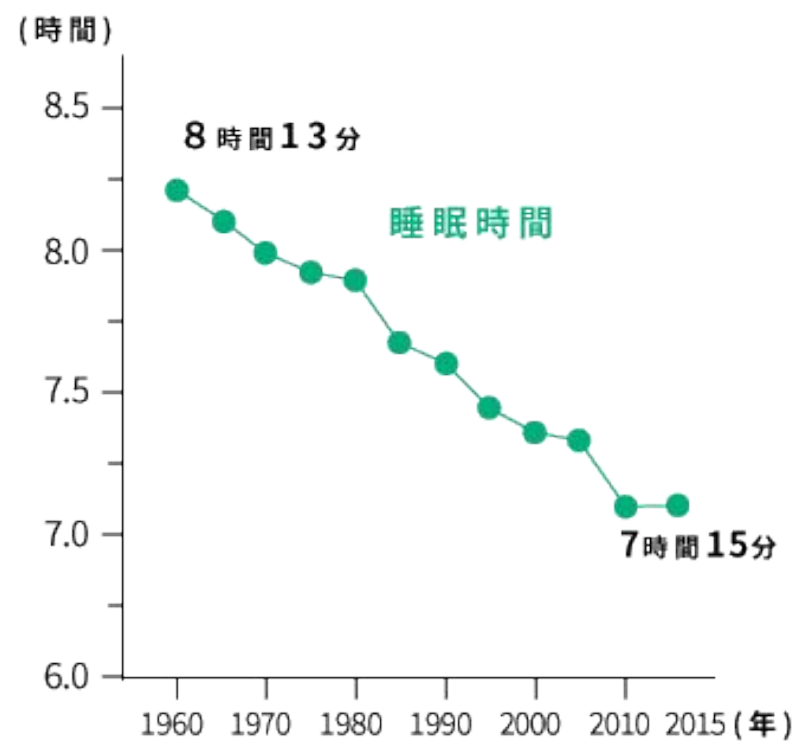
■睡眠に関するアンケート結果



眠らない国 ニッポン



最も眠らない国・最も眠らない時代



睡眠不足による経済損失は15兆円とも

