

2009年7月7日

報道関係各位

グラクソ・スミスクライン株式会社

グラクソ・スミスクライン株式会社 鼻孔拡張テープ「ブリーズライト®」を使い、鼻呼吸による集中力の効果を検証 ～暗算テストを実施した結果、鼻呼吸を促進すると、回答数・正解数ともに約1割増～

グラクソ・スミスクライン株式会社(本社:東京都渋谷区、以下 GSK)は、このほど大阪府堺市のそろばん塾「梅田珠算教場 堺」において、暗算を用いて呼吸法による集中力の違いを検証するテストを実施しました。以下、実施概要と結果をご報告いたします。

この実験は、「鼻呼吸」で効率的に酸素を体内(脳)に取り込むことにより集中力が向上し、計算能力が上がる、という仮説のもとに行われました。秒単位のスピードと正確さが要求されると同時に集中力が必要とされる暗算による検証としました。



【結果】

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」を貼ってテストを実施した場合、何も貼らないで実施した時よりも、回答数と正解数において、平均約1割増しという結果が出ました。

【実施概要】

■実施日時: 2009年6月21日(日) 午前中

■実施場所: 梅田珠算教場 堺 (大阪府堺市)

■テスト対象

・上記そろばん塾の生徒で、珠算3級以上の小・中学生 33人(中学生14人、小学生19人)
⇒11人×3グループで実施。

■実施方法

- ・ 種目 : 暗算 4分 (内訳: かけ暗算 2分、わり暗算 2分)
- ・ 呼吸法による違いを見るため、各チーム、下記 3通りの呼吸状態で実施。
その際、鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」を使用し、鼻孔を拡げて物理的に鼻の通りをよくすることで、鼻呼吸による効果を検証。

① 正しい位置に貼る [H1] →鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」を正しい位置に貼り、鼻呼吸を促進した状態。
② 正しくない位置に貼る [H2] →同テープを正しくない位置(正しい位置より上)に貼り、十分に鼻孔が広がっていない状態。
③ 貼らない [H3] →何も貼らずに普段どおりの呼吸状態。

■ 実施順序

データの公平性を期すため、右図のとおり 3チーム(A,B,C)に分けたうえ、実施順序を入れ替え 3回の暗算テスト(4分間/回)を実施。

Team A	Team B	Team C
H1	H3	H2
休憩		
H2	H1	H3
休憩		
H3	H2	H1

■ 参考 : テスト結果集計データ

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」を貼った方が、何もつけないうちに比べ、正解数、回答数ともに、約 1割増に。

	かけ暗算		わり暗算		暗算合計	
	正解数	回答数	正解数	回答数	正解数	回答数
チームA平均						
H1(正しい位置に貼る)	22.09	25.73	13.64	14.55	35.73	40.27
H2(正しくない位置に貼る)	16.09	18.64	15.18	16.55	31.27	35.18
H3(貼らない)	13.73	17.36	13.82	15.55	27.55	32.91
チームB平均						
H1(正しい位置に貼る)	15.27	18.09	14.55	15.55	29.82	33.64
H2(正しくない位置に貼る)	14.18	16.55	14.00	15.64	28.18	32.18
H3(貼らない)	15.45	17.82	12.73	14.36	28.18	32.18
チームC平均						
H1(正しい位置に貼る)	12.55	15.00	14.55	15.91	27.09	30.91
H2(正しくない位置に貼る)	11.91	14.27	12.09	13.64	24.00	27.91
H3(貼らない)	13.73	15.45	14.00	15.36	27.73	30.82
全チーム平均						
H1(正しい位置に貼る)	16.64	19.61	14.24	15.33	30.88	34.94
H2(正しくない位置に貼る)	14.06	16.48	13.76	15.27	27.82	31.76
H3(貼らない)	14.30	16.88	13.52	15.09	27.82	31.97

■ テスト結果考察

鼻閉は集中力を低下させる、イライラする等の精神生活におけるQOL(生活の質)を下げる事が知られています。また、鼻閉がある事で勉強等において本人が気づきにくい能力低下を起していると考えられます。

今回の検証結果は、鼻孔拡張テープを使用することで、潜在的な鼻閉を改善した、あるいは単純に鼻腔からの酸素吸入効率を向上させた事により、集中力を向上させた結果と考える事ができます。そもそもヒトの鼻粘膜は自律神経のコントロールのもと、リラックス時には腫脹して鼻閉の方向に向かい、緊張時には収縮して鼻腔は通る方向に向かいます。つまり、集中時には生理的には鼻が通る状況にある、あるいは言い方を換えれば、その方がより個体にとって有利であり、生理的であると言えます。ブリーズライトを使用する事により 眠気等の副作用なしに鼻腔通気が良い状況をつくり、集中力向上の一助になったと考えます。

(考察 : 関西医科大学附属枚方病院 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 朝子 幹也 医学博士)

※詳しいデータや取材をご希望の方は、下記、「ブリーズライト」PR 事務局までお問合せください。

GSK は、世界中の人々に「生きる喜びを、もっと Do more, feel better, live longer」を提供することをミッションと掲げており、今後も人々の心と体の健康づくりに寄与してまいります。

製品概要:

貼った瞬間、鼻、とおる！鼻孔を拡げて呼吸をラクに。「ブリーズライト」

鼻孔拡張テープ「ブリーズライト」は、鼻の上に貼るだけで、プラスチックバーの反発力で鼻孔を拡げ、鼻の通りをよくします。薬剤を使用せず、物理的に鼻孔を拡げて(※)呼吸をラクにして、貼るだけですぐに効果を感じることができます。

※ 鼻の通気率 31%up(最大値) - GSK 調査 -

※ 製品に関する詳細は、「ブリーズライト」のウェブサイト(<http://hanahiraku.jp>) をご覧ください。

