

9月3日の「秋の睡眠の日」を前に睡眠の質について調査を実施
睡眠時間が短くても熟睡できることが判明！
～最も熟睡できているのは、最も睡眠時間が短い木曜日～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、9月3日の「秋の睡眠の日(※)」を前に、リストバンド型活動量計「ムーヴバンド3」の利用者を対象に、睡眠に関するデータを調査分析いたしました。

ムーヴバンド3は腕に着けるだけで、歩数・睡眠(時間/状態)・消費カロリー・移動距離などが計測できるリストバンド型活動量計です。腕に着けて眠ると、睡眠中の体の動きから、睡眠状態が「浅い」「深い」「覚醒」の3パターンに判定され、アプリ上のグラフで確認することができます。

今回の調査では、「ムーヴバンド3」の利用者14,704名の睡眠時間・睡眠の質・覚醒時間のデータの調査をおこない、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生に分析にご協力いただきました。その結果、最もぐっすり眠れているのは、最も睡眠時間が短い木曜日であることが判明しました。

(※)「秋の睡眠の日」は、睡眠健康推進機構によって睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を目的に制定されたものです。
「ぐっ(9)すり(3)」の語呂合わせから、9月3日を「秋の睡眠の日」としています。

<睡眠に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間 : 2016年3月25日～2016年7月30日
- ・調査方法 : 「ムーヴバンド3」の利用者の睡眠時間、睡眠の質の集計・分析
- ・調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している男女14,704名(男性:7,950人/女性:6,754人)

<調査結果サマリー>

- ・最も熟睡できているのは10代女性、最も熟睡できていないのは40代男性！
- ・睡眠時間が短くても熟睡できることが判明！最も熟睡できているのは、最も睡眠時間が短い木曜日

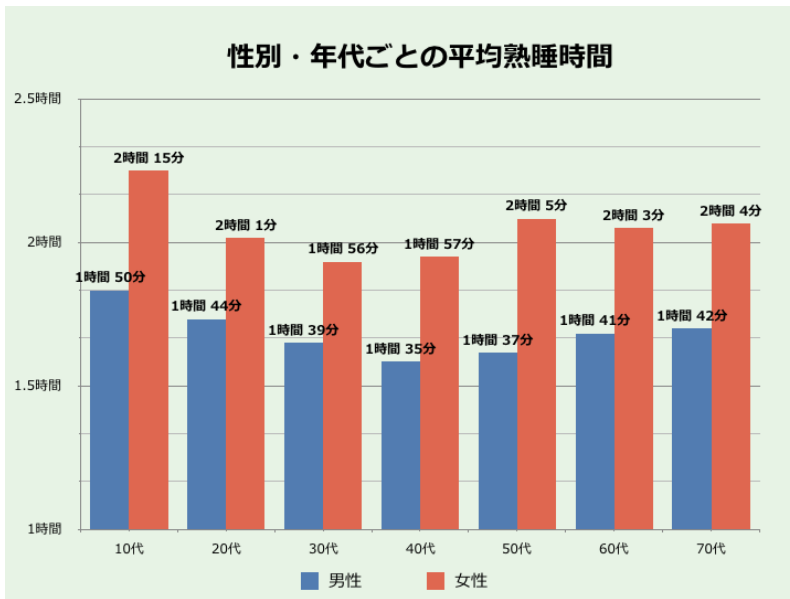
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

① 最も熟睡できているのは10代女性、最も熟睡できていないのは40代男性！

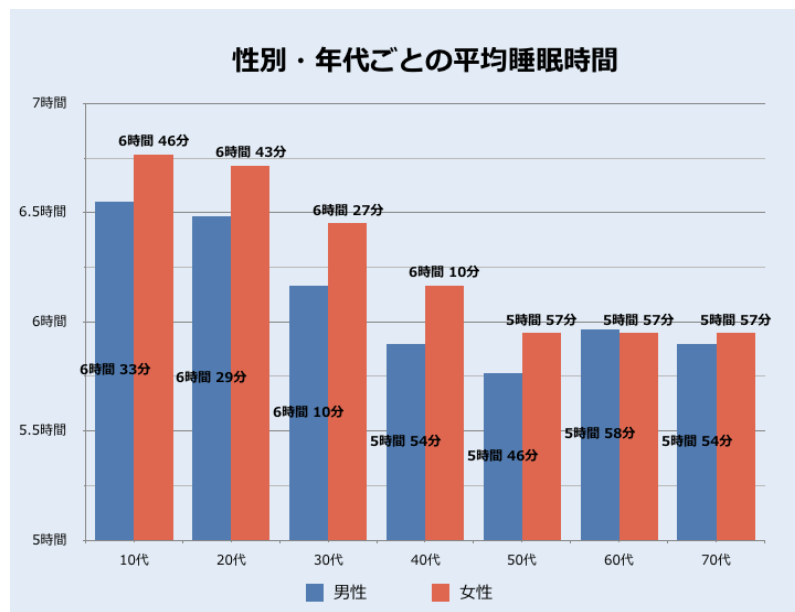
早寝したのに翌朝も疲れがとれない、ということはありませんか？ 睡眠時間が長くても、熟睡時間(深い睡眠)が短いと良い睡眠とは言えません。そこで「ムーヴバンド3」で取得された睡眠の質のデータ(「浅い」「深い」「覚醒」)をもとに、性別・年代ごとに熟睡できている時間を示す「深い睡眠」の合計時間を熟睡時間として集計したところ、最も熟睡できているのは、10代女性で平均熟睡時間は、2時間15分でした。また最も熟睡できていないのは40代男性で、平均熟睡時間は1時間35分であることが分かりました。ちなみに、性別・年代ごとに睡眠時間を比較すると10代女性が一番長く平均6時間46分、一番短かったのは50代男性で平均5時間46分となり、1日平均1時間もの開きがあることが分かりました。

仕事や家事などを行う働く世代の睡眠の質は年齢を追うごとに低下し、熟睡時間も短くなる傾向があります。また、女性の方が「若返り」効果のある女性ホルモンの分泌が多いため、睡眠に関しても男性よりも「若い」傾向があります、そのため熟睡時間も睡眠時間も男性よりも長い傾向にあります。

●グラフ1: 性別・年代ごとの平均熟睡時間



●グラフ2: 性別・年代ごとの平均睡眠時間



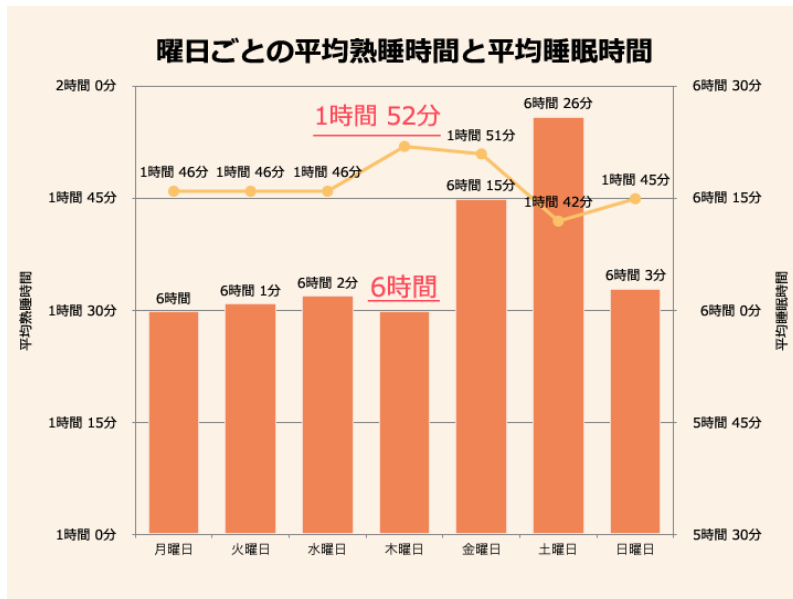
②睡眠時間が短くても熟睡できることが判明！ 最も熟睡できているのは、最も睡眠時間が短い木曜日

曜日ごとに平均熟睡時間と平均睡眠時間を比較したところ、平均睡眠時間が最も短い木曜日に、平均熟睡時間が最も長くなり、逆に最も平均睡眠時間の長い土曜日の平均熟睡時間が最も短いという傾向があることが分かりました。

平日の木曜日に平均熟睡時間が長くなる理由は、平日に累積した熟睡時間の不足を補うため、睡眠の質を上げて一日の中で熟睡時間を長くすることで不足分を補おうとする体の反応によるものと推測されます。

(※) それぞれの曜日の睡眠は、各曜日の夜から翌日の朝にかけての睡眠を指します。例えば、土曜日の 24 時を過ぎて日付が変わってから就床しても、土曜日の睡眠として集計しています。

●グラフ 3: 曜日ごとの平均熟睡時間と平均睡眠時間



<睡眠の質を上げて、熟睡時間を長くするには？>

今回は、「睡眠の質」に関して調査を実施しましたが、「睡眠の質を上げて、熟睡時間を長くするには、どうすれば良いのか」について、日本の睡眠医療における第一人者である、医学博士で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎先生に伺いました。

<睡眠の質を上げる方法>

1: 午前 0 時から午前 6 時の間に眠る

深い睡眠と浅い睡眠のバランスがよく、最も熟睡できる時刻が、午前 0 時から午前 6 時です。

仮に睡眠時間が 4 時間しか取れない場合でも、睡眠時刻をなるべくこの時間帯に近づけるようにしましょう。例えば、「午前 4 時に寝て、午前 8 時に起きる」よりも、「午前 2 時に寝て、午前 6 時に起きる」ほうが、質の良い睡眠が期待できます。

2: 決まった時刻に寝て、決まった時刻に起きる

睡眠をとる時間帯を決めたら、なるべく同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きるようにしましょう。ホルモンや体温の調整のリズムが決まった時刻に合うように調整されて睡眠の質が上がります。

■遠藤 拓郎 先生

東京慈恵会医科大学卒業 医学博士

睡眠学会認定医師

日本精神神経学会 精神科専門医

女子栄養大学客員教授

国立大学法人電気通信大学非常勤講師 慶応義塾大学医学部非常勤講師

スリープクリニック調布、スリープクリニック銀座、スリープクリニック青山を開院し、

現在はそれらを統合して東京睡眠医学センター長。祖父の代から三代で、

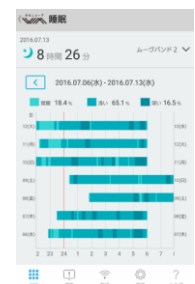
九十年以上睡眠研究を続ける睡眠医療の専門家



長い熟睡時間を多く含む質の高い睡眠のためには、睡眠時間を長くするだけでは不十分ということが今回の調査で判明しました。質の高い睡眠をとるために、まずは手始めにムーヴバンド3で睡眠の状態をチェックしてみませんか。

<「ムーヴバンド3」の概要>

- ・製品概要:腕に着けるだけでからだデータ(歩数、消費カロリー、移動距離、アクティブ時間、睡眠時間/状態)が計測され、「WM(わたしムーヴ)アプリ」との連携(※1)により、クラウド上にデータが蓄積されます。
- ・販売価格:13,800円(税抜)
- ・対応アプリ:WM(わたしムーヴ)アプリ、からだの時計 WM®(※2)、歩いておトク
- ※1「ムーヴバンド3」からスマートフォンへのデータ転送には、「WM(わたしムーヴ)アプリ」(無料)が必要となります。
- ※2「からだの時計 WM」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。
- ・製品 HP: <http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>



今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。