

やはり暑さが原因！？夏は冬に比べて睡眠時間が約30分減少！

就寝中に目覚める“中途覚醒時間”も冬より2分長くなることが判明！

～ムーヴバンド®3利用者2万6千人の睡眠データを集計～

全国的な梅雨明けも近づき、いよいよ本格的な夏を迎えつつある昨今、眠れない日々を過ごしてはいませんか。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)はウェアラブル活動量計「ムーヴバンド®3」の利用者を対象に、年間を通しての睡眠時間および、中途覚醒時間(就床中に目が覚めてしまった時間)について調査しました。

「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ウェアラブル活動量計です。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、「ムーヴバンド3」の利用者のうち26,302名の睡眠時間および、中途覚醒時間の調査を一年間にわたって行いました。その結果、男女ともに、夏になると睡眠時間が短くなり、途中で目が覚めてしまう時間が長くなるようです。この調査結果を元に、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寝苦しい夏への対処方法を伺いました。

<週ごとの平均睡眠時間および、中途覚醒時間に関する年間調査>

調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社

調査期間 : 2016年4月3日～2017年3月31日

調査方法 : WM(わたしムーヴ)蓄積データから算出した睡眠時間および中途覚醒時間

調査対象 : 「ムーヴバンド3」を利用している男女26,302人(男性:14,059人、女性:12,243人)

<調査結果サマリー>

1:男女とも、夏は冬に比べて睡眠時間が最大約30分減少！

2:夏は睡眠の途中で目が覚める時間も平均2分増える！

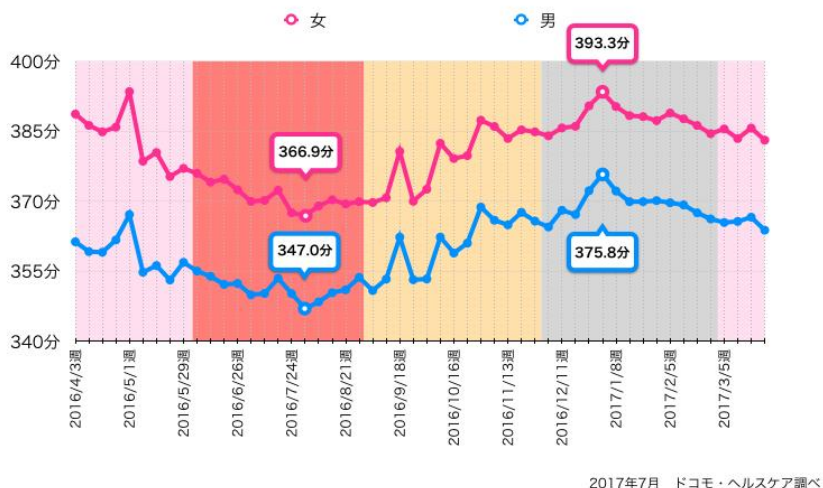
3:睡眠の質を下げているのは夏の気温の高さ？

※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:男女とも、夏は冬に比べて睡眠時間が最大約30分減少！

WM(わたしムーヴ)に蓄積されたムーヴバンド3ユーザーの年間(2016年4月3日から2017年3月31日まで)の睡眠データを集計し、週ごとの平均睡眠時間を確認したところ、年間で睡眠時間が一番短い時期は7月末であることがわかりました。

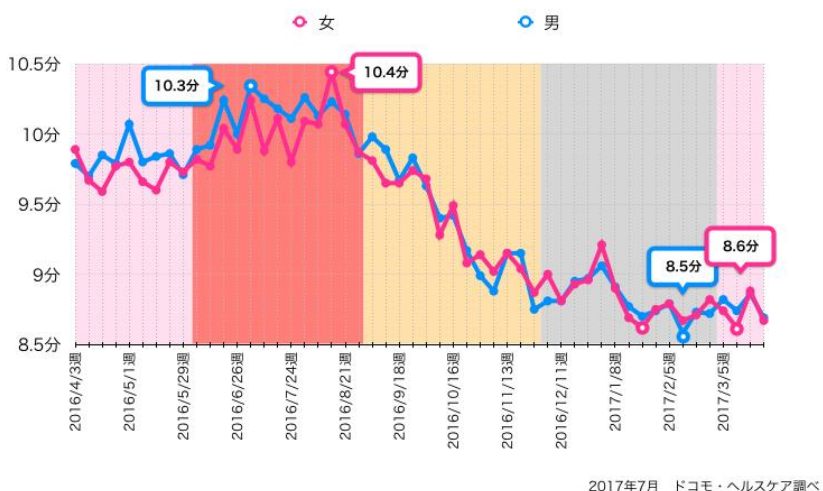
週ごとの平均睡眠時間 (分)



2:夏は睡眠の途中で目が覚める時間も平均2分増える！

また、週ごとの平均中途覚醒時間を確認したところ、夏は冬よりも2分ほど長くなることがわかりました。途中で目が覚める時間が長くなり、睡眠の質そのものが低下していることがわかります。

週ごとの平均中途覚醒時間 (分)



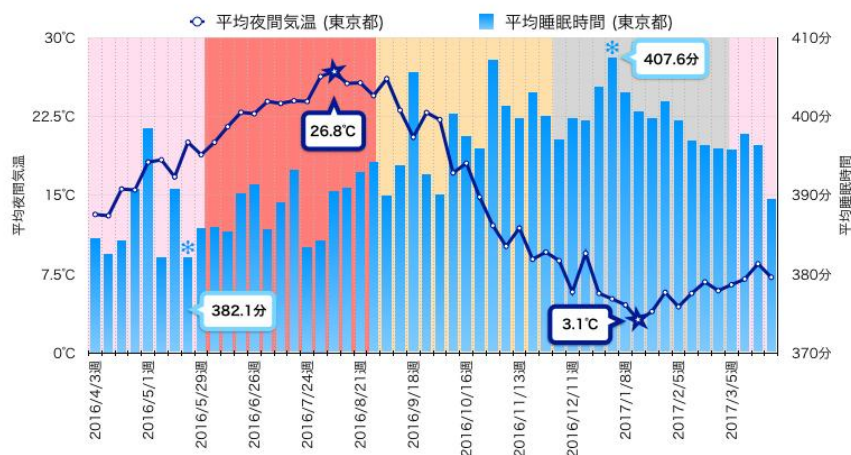
7月末は、梅雨が明け、天気が良く、気温も上昇する日が続きます。しかし、急激な環境の変化に身体が適応できず、なかなか寝付けなくなるため睡眠時間が短くなるのかもしれませんが。

なお、年間を通して、女性の方が男性と比べ睡眠時間が長い理由は、女性の方が睡眠に関するホルモンの分泌が盛んなためです。

3: 睡眠の質を下けているのは夏の気温の高さ?

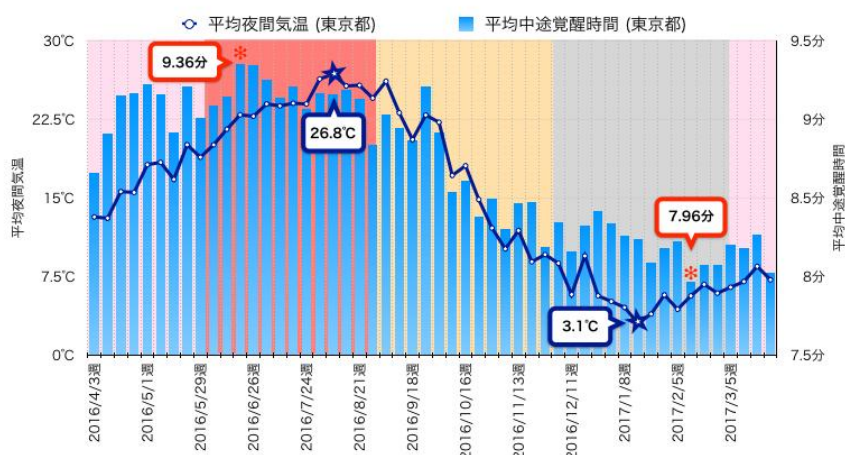
なぜ夏になると、よい睡眠をとることが難しくなるのでしょうか。さらに詳細に分析するため、東京都における平均睡眠時間および平均中途覚醒時間と平均夜間気温と比べました。

週ごとの平均夜間気温と平均睡眠時間（東京都）



2017年7月 ドコモ・ヘルスケア調べ

週ごとの平均夜間気温と平均中途覚醒時間（東京都）



2017年7月 ドコモ・ヘルスケア調べ

全体的に気温が高い時期になると睡眠時間が短く、中途覚醒が増える傾向があることがわかります。

気温だけではなく、日照時間が長くなることや、長期休暇に伴うライフスタイルに変化の影響も見受けられますが、気温の影響は大きそうです。

<夏の寝苦しい時期の対策は？>

今回は、夏の寝苦しい夏への対処方法を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。

良い睡眠のためには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベストです。そのためには、室内の温度をだいたい27℃から29℃くらいに設定するのが良いでしょう。この室温を保つために、エアコンをつけたまま寝ても構いません。

また、夏場の快眠には、部屋をドライに保つことが欠かせません。そのためにも、エアコンを用いて温度と湿度の管理に気を配り、快適に眠るための環境を整えるようにしてください。

遠藤 拓郎 先生プロフィール

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

慶應義塾大学医学部 睡眠医学研究寄附講座 特任教授



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

9月末まで寝苦しい時期が続いているようです。体が疲れ切ってしまう前に、きちんと対策をして、より良い睡眠を心がけましょう。

※ドコモ・ヘルスケアの健康情報コンテンツ「+healthcare(プラスヘルスケア) <http://www.d-healthcare.co.jp/column/>」では、他にも睡眠やウォーキングに関する役立つ情報を配信しています。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。

* 「ムーヴバンド」は、ドコモ・ヘルスケア株式会社の登録商標です。

ウェアラブル活動量計 ムーヴバンド3について



- ・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:オープン価格 ※<参考>ドコモオンラインショップでの販売価格: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、歩いておトク
- ・製品 HP:<http://www.d-healthcare.co.jp/products/moveband3/>

※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。