

報道関係者各位

2022年8月31日

Emma Sleep Japan 合同会社

記者向け発表会『今日から始める！忙しい人のための“ズボラ快眠術”』を開催

「早寝早起きこそ重要」は実は間違っている！  
『睡眠の5つの間違った常識チェックリスト』を解説  
～ズボラでもできる3つの快眠術もご紹介～

睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都港区、代表：マヌエル・ミュラー、以下：エマ・スリープ）は、オンライン記者発表会『9月3日は「ぐっすりの日」 今日から始める！忙しい人のための“ズボラ快眠術”』を8月30日（火）に開催いたしました。

本発表会では、まず、Emma Sleep Japan カントリーマネージャーの小原拓郎より、Emma Sleep Japan の会社概要、製品紹介に続き、同社が実施した「睡眠の質と睡眠ノウハウに関する意識調査」の結果を発表しました。

続いて、作業療法士・ユークロニア株式会社 代表取締役の菅原洋平氏をゲストにお迎えし、「忙しい人のための5分でできる快眠術」というテーマで講演いただき、その中で「睡眠の5つの間違った常識チェックリスト」をご紹介いただきました。

また、小原拓郎・菅原洋平氏による“ズボラ快眠術”についてのトークセッションも開催しました。



Emma Sleep Japan  
カントリーマネージャー 小原拓郎



作業療法士・ユークロニア株式会社  
代表取締役 菅原洋平氏

## ■ 【調査発表】「睡眠の質と睡眠ノウハウに関する意識調査」

約75%の人が睡眠の質が下がるとわかっていても寝る直前までスマホやパソコンを見ている  
Emma Sleep Japan 合同会社が実施した「睡眠の質と睡眠ノウハウに関する意識調査」にて、睡眠の質、実践中の睡眠ノウハウ、睡眠の質改善のために行ったことなどを調査いたしました。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・高野

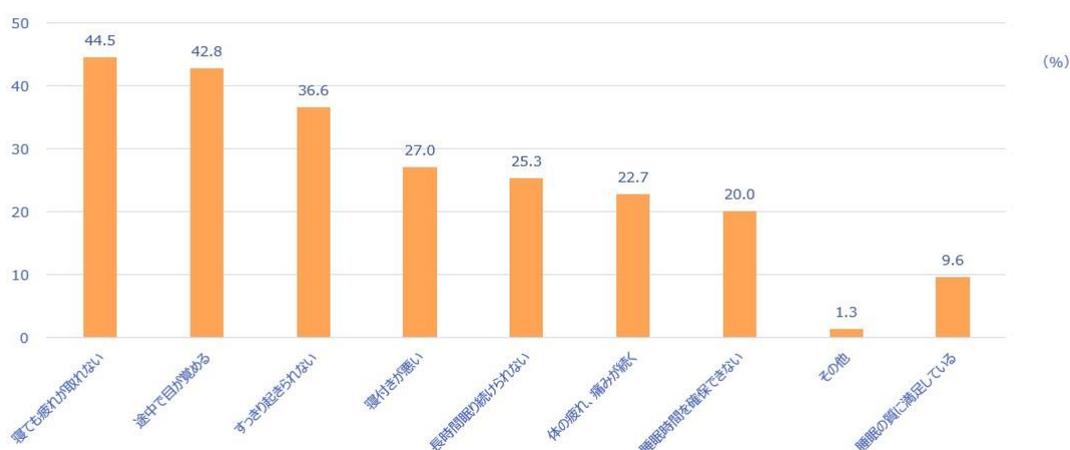
TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢） FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

『睡眠の質で感じている悩み』についての質問では、約9割の人が睡眠の質に何らかの悩みをかかえていると回答。悩みの上位3つには「寝ても疲れが取れない (44.5%)」、「途中で目が覚める (42.8%)」、「すっきり起きられない (36.6%)」が挙がりました。

また、『睡眠の質を下げている原因』としては、1位がストレスの44.7%。次いで、加齢 (25.3%)、運動不足 (22.6%) と続き、寝具が自分に合っていないと回答した人も18.3%という結果になりました。ストレスや加齢などの身体的要因から、寝具という環境的要因まで、様々な要因で睡眠の質が下がってしまっている人が多くいることがわかりました。

## Emma あなたが睡眠の質で感じている悩みがあれば教えてください

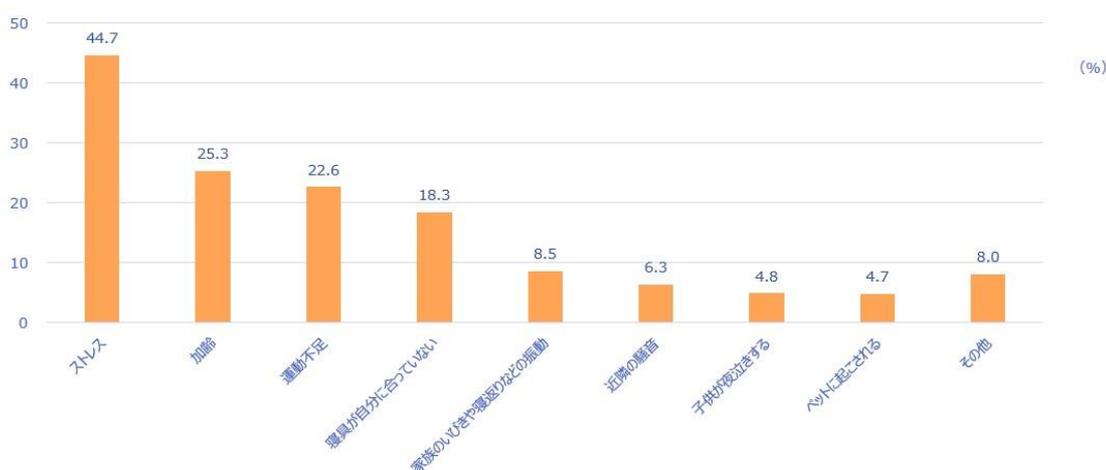
約9割の人が睡眠の質に関して何らかの悩みをかかえている結果に



(MA / N=1,065)

## Emma 睡眠の質を下げている原因は何だと思いますか

44.7%の人が睡眠の質を下げている原因はストレスと回答



(MA / N=753)

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当: 滝沢・高野

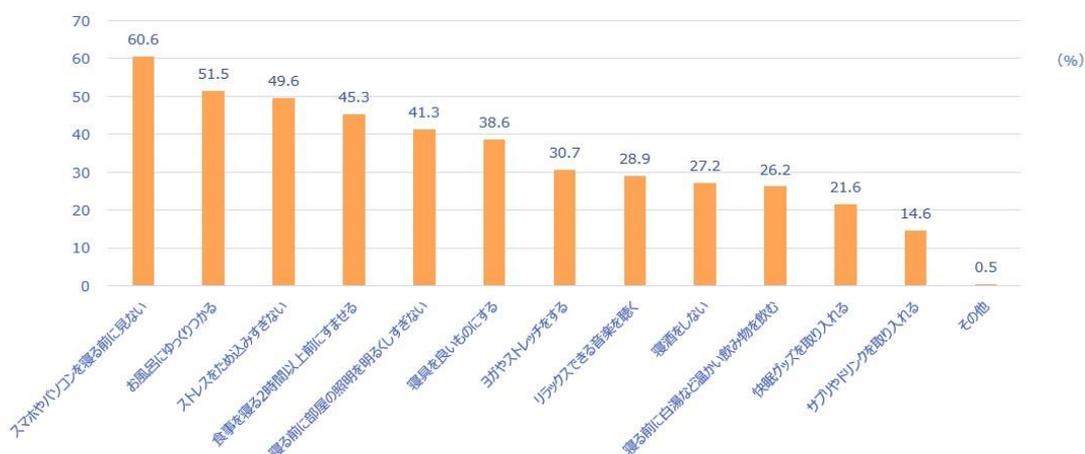
TEL: 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) FAX: 03-5413-2412 MAIL: [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

『睡眠の質を上げる方法で知っているもの』についての質問では、おおよそどのノウハウも約3人に1人は知っているという結果となり、日本人にとって睡眠がいかに興味深いトピックであるかが分かりました。一方、『知っている睡眠の質を上げる方法の中で実践中のもの』を伺うと、約25%が、「現在実践中のものはない」と回答。さらに、約75%の人は、睡眠の質が下がるとわかっていても寝る直前までスマホやパソコンを見ていると回答し、睡眠への意識は高いが、仕事や育児など多忙な現代人にとって、睡眠の質は上げたいけれど、なかなかノウハウを実践できていない状況が見て取れる結果となりました。



## 睡眠の質を上げると言われる方法について、 知っているもの全てを選択してください

### 睡眠ノウハウのダントツ1位は、スマホやパソコンを寝る前に見ない

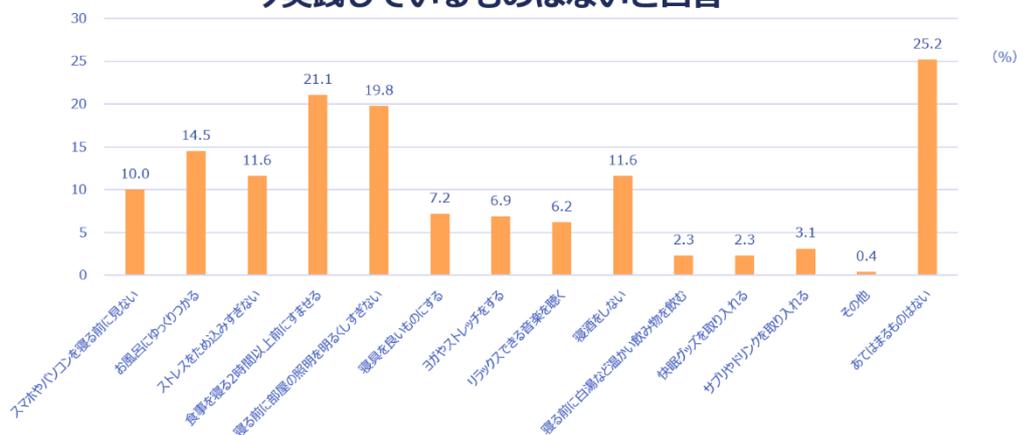


(MA / N=908)



## 睡眠の質を上げると言われる方法について、 今も実践中のものを全てを選択してください

### 約25%の人が何かしらの睡眠ノウハウは知っているが、 今実践しているものはないと回答



(MA / N=908)

【本件に関するお問い合わせ】

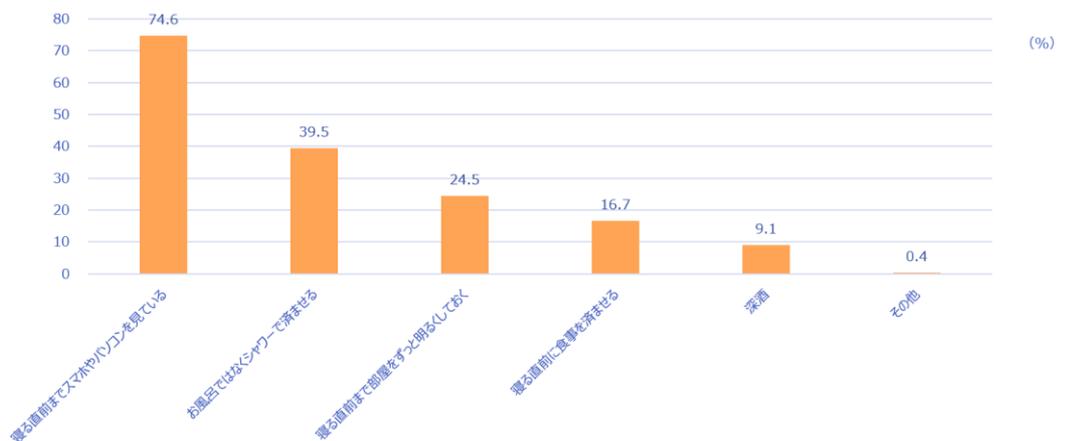
Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・高野

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢） FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)



睡眠の質が下がるとわかっていても、  
ついやってしまうことを全て選択してください

約75%の人が睡眠の質が下がるとわかっていても  
寝る直前までスマホやパソコンを見ている結果に



(MA / N=936)

## ■【ゲスト講演】忙しい人のための5分でできる快眠術

作業療法士・ユークロニア株式会社 代表取締役 菅原洋平氏



睡眠トラブルは大きく分けて①寝つきが悪い②途中で目覚める③早く起きすぎる④眠った感じがしない⑤いつも眠い、の5つに分類できます。これらの問題は私たちの誤った睡眠の常識によって引き起こされていることが多いです。そこで「睡眠の5つの間違った常識チェックリスト」(図1)を紹介します。睡眠改善は、1週間、1カ月と俯瞰

して自分のコンディションを見ていくことが大切です。月曜日の朝を快適に過ごせれば、1週間の充実度合いは変わってくるかと思えます。良いサイクルになっていくというのを実験的に試してみることから始めてみていただければと思います。

また、睡眠を司るリズムを上手に活用することで、簡単に睡眠の質を変えていくことができます。その一つに「4-6-11の睡眠の法則」(図2)があります。そのためには睡眠の3つのリズム「メラトニンリズム」「睡眠覚醒リズム」「深部体温リズム」をうまく活用することが大事です。人間は起きてから8時間後に眠くなり11時間後に元気になり、22時間後に眠くなる生き物です。朝は脳に光を届けてメラトニンを減らし、昼は計画仮眠をとり、夕方とはとにかく体温を上げて、夜は暗くして過ごし、起きる時間を3回唱えることで、朝起きる準備が整っていきます。これらをすべてやる必要はありません。どれか一つが整うと、自然と他の2つも整ってい

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当: 滝沢・高野

TEL: 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) FAX: 03-5413-2412 MAIL: [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

くのが人間の生体リズムの仕組みです。睡眠は2週間単位で整っていくリズムがあるため、どれか一つでも2週間だけ行っていただくことで、睡眠の質が改善されていくかと思えます。

## 睡眠の5つの間違っただ常識チェックリスト

### ☑ ベッドの上ではスマホ以外なら見てもいい

脳が行為情報を記憶してしまうので、スマートフォン以外もベッドの上では使用しない方がいいです。見る時はベッドからでてみるようにしましょう。

### ☑ 眠くないけどベッドに入る

15分以上眠れない時は一旦ベッドからでて眠くなるのを待ちましょう。一方でベッドに入り8分以内に眠れてしまう人は日頃の睡眠不足の可能性もあるので累積睡眠時間を増やしましょう。

### ☑ 早寝早起きこそ重要

→早寝早起きが重要なのではなく、「朝目覚めてから16時間後に眠くなる」という脳の仕組みを活用してなるべく起床時間をそろえるようにしましょう。

### ☑ 二度寝しても眠いときはさらに眠った方がいい

→二度寝後にスッキリした感じがあったら、それは量的な睡眠不足のサインです。二度寝後にだるいなど感じたらそれは一回目の目覚めで睡眠が終わっていたサインなので二度寝はやめましょう。

### ☑ 休日に寝だめをする

→休日も起床時間はなるべくそろえましょう。休日に寝だめをすると時差ぼけが生じてしまい、休み明けの仕事のパフォーマンス低下につながってしまいます。

監修: ユークロニア株式会社代表 菅原洋平

図 1

## 4-6-11睡眠の法則

朝

起床から4時間以内に光を見る

昼

6時間後に目を閉じる

夕

11時間後に姿勢を正す

夜

起きる時間を唱える

図 2

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・高野

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢） FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## ■【トークセッション】『ズボラでもできる3つの快眠術』について

作業療法士・ユークロニア株式会社 代表取締役 菅原洋平氏



ズボラな方でもできる簡単な方法として3つの快眠術（図3）をご紹介します。まず1つ目は、「お風呂で足首10秒シャワー」です。実は人間の睡眠の質を良くするには足首を温めることが大切です。足の裏に汗をかくことで、熱を放熱し、深部体温が下がり、スムーズに入眠できるという仕組みです。2つ目は「ホットタオル

ルで目元を温める」です。質の高い睡眠は眠り始めの心拍数が低いことが一つの条件です。ホットタオルで心拍数が下がった体を作ることで、より疲れがとれやすくなり、途中で目覚めることも起こりにくくなります。3つ目は「股関節ストレッチ」です。なかなかストレッチの時間を取ることができない人は、“筋連結”をほぐすことを意識しましょう。筋肉がつながっている元の部分をほぐすことで、全身の筋肉を緩ませることができ、代表的な部分が股関節にあたります。仰向けになってひざ下を90度、外側に伸ばすだけで、筋肉が弛緩され眠りやすくなります。これらの3つの快眠術の中から、自分に合いそうなものを生活に取り入れていただければと思います。

また、快眠術に加えて、寝具を変えることも一つの対策になります。深部体温を下げるための「放熱促進性」、筋肉を面で支えるための「体圧分散」、寝返りをするためのマットレスの「反発性」これらの特徴がある寝具を選ぶことがポイントです。また、脳の温度が下がるということも重要です。そのため通気性の良い枕であることも質の高い睡眠の助けになるかと思えます。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・高野

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢） FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## ズボラでもできる3つの快眠術

### 1. お風呂で足首10秒シャワー

**POINT**

毎日お風呂で湯船につかるのが難しくシャワーですませるという方は、最後に足首に温かいシャワーをかけることで効率よく太い血管を温めることができます。

### 2. ホットタオルで目元あたため

**POINT**

目の周りをホットタオルで温めると①交感神経活動が抑制され心拍数が下がる②光を遮断しメラトニンが増える③筋肉が緩まるなど1つで3つの快眠のための要素が満たされます。

### 3. 就寝前に寝ながら股関節ほぐし

**POINT**

股関節の筋肉を緩めると連結している多くの筋肉もゆるむため効率的！あお向けで寝た状態で膝を90度に曲げて倒すだけで股関節の筋肉がゆるみ眠りやすくなります。

監修: ユークロニア株式会社代表 菅原洋平

図 3

Emma Sleep Japan カントリーマネージャー 小原拓郎



菅原先生の「ズボラ快眠術」の話を聞いて、私たちのエマ・マットレスもズボラ快眠術の手助けになるのではと思いました。エマ・マットレスは3つの異なる層で構成されており、放熱性、体圧分散、振動吸収性に優れています。また、ウレタン素材を採用しているため寝返りを打ちやすく、一晩中ぐっすり眠ることができるマッ

トレスになっています。先生は枕のお話もされていましたが、エマ・ピローの Gel Air フォームは通気性の良いオープンセル構造を採用しており、熱がこもりにくく最高の睡眠体験を実現してくれます。ですので、弊社の商品は菅原先生のお話されていたマットレスと枕選びのポイントを、解決できているのではと思います。睡眠に大切なのは規則正しさとか、きちんとノウハウを守らないといけないような印象を持っていましたが、ご紹介いただいたズボラな方でもできる3つ

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢・高野

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471（滝沢） FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

# EVENT REPORT

**Emma**  
エマ・スリープ

の快眠術はどれも手軽にすぐ試せるものなので、早速実践してみようと思いました。寝具メーカーとして、そういったメッセージも今後伝えていきたいと思っています。

## 【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として 2020年10月に設立しました。エマのマットレスは現在、31カ国、300万人以上のお客様に愛用されています。開発されたマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でも、より良い睡眠のための快適さとサポートを提供します。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国でアワードを数多く受賞しています。

## 【アワード受賞】



## 【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社 (エマスリープジャパン合同会社)  
本社 : 東京都港区赤坂 2-11-7 ATT 新館 11 階  
代表者 : Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)  
電話 : 03-4579-5916 (カスタマーサポート)  
事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売  
事業展開 : 世界 31 カ国 (グループ全体)  
URL : <https://emma-sleep-japan.com/>

### 【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当 : 滝沢・高野  
TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 (滝沢) FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)