

報道関係者各位

2023年5月16日
Emma Sleep Japan 合同会社**ドイツ発スリープテック・ブランド Emma – The Sleep Company
不安な気持ちを断ち切る5つの睡眠のコツ**

※本資料は、2023年4月19日に独 Emma - The sleep Company より発表されたプレスリリースの抄訳版です。

Emma -The sleep Company は、2022年2月に睡眠に関する調査を実施し、その結果を踏まえて2023年4月19日に「睡眠と不安障害の関連性」に関する研究結果を発表しました。

現代社会において、生産性の向上や、幸福度を高めることは、神経心理学的問題の増加に寄与している傾向が見られます。このようなあまり好ましくない習慣は、世代問わず、著しいストレスレベルを引き起こし、不安などの精神衛生上の問題を引き起こしていると言えます。

■睡眠と不安障害の関連性

ある研究によると、一晩の睡眠は脳の感情制御機構を回復し、ストレスレベルを低下させ、不安な気持ちを大幅に軽減できることがわかりました。その一方で、落ち着かない夜は、不安な気持ちを最大30%も感じやすくさせる結果となりました。

不安障害は、不眠や悪夢などの睡眠障害を引き起こすとされています。それだけにとどまらず、一般的な睡眠のリズムを乱し、特に学習や記憶の定着において重要なレム睡眠を中断させるとも言われています。その他にも、ストレスマネジメントや不安な気持ちを悪化させる可能性があります。

睡眠にとどまらず、睡眠に対する主観的な理解や認識も、睡眠の質に対して不安な気持ちになりやすくなると言えます。例えば、一般的に言われる「理想的な」睡眠習慣とかけ離れている場合、睡眠の有効性を疑う傾向が強くなり、結果として不安な気持ちを募らせる傾向が高まると考えられます。睡眠の必要性には個人差があること、そして必ずしも平均的な睡眠時間を基準にする必要がないと理解することが不可欠です。

このように睡眠と不安な気持ちは、双方向の関係にあると言えます。睡眠不足はストレスを感じやすくさせ、睡眠障害を誘発し、悪循環を生み出します。



Emma – the Sleep Company よる不安障害、睡眠、ストレスの関係性の解釈を示す図

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）
TEL：03-5413-2411 FAX：03-5413-2412 Mail：emmasleep@bil.jp（担当：滝沢・高野）

■Emma - The Sleep company が紹介する 5 つのコツ

Emma - The Sleep company の睡眠研究チームリーダーである Theresa Schnorbach は、「睡眠と不安な気持ちの特有なつながりを理解することが、私たちの精神的な幸福を実現する上で不可欠」と強調した上で、下記 5 つの実践方法を紹介しています。

1.定期的に運動する

定期的に運動することで、主観的、身体的な不安指標が減少するそうです。さらに、定期的な運動は、特性不安レベルを低下させることでもよく知られています。実際に、リラクゼーションに基づく療法（例：ヨガ、太極拳）に関する研究のほとんどが、主観的な睡眠の質向上を報告しています。

2.身体活動に取り組む

緊張が高まりすぎて、お腹の下の方に違和感を覚えたら、体を動かした方が良いサインかもしれません。体を動かすことで、不安の引き金となるものとは別のものに注意を向けることができます。さらに、エネルギーを使って体を動かすことで、ほどよい疲労感を感じて、眠りにつきやすくなります。

3.自分の好きな睡眠時間を守る

睡眠時間は 1 日あたり 6～8.5 時間を目安にと認識されている方も多いのではないのでしょうか。しかし、様々な研究結果からは、万人に当てはまる睡眠時間はないと言えます。Theresa Schnorbach も、「睡眠のニーズは個人によって異なることを理解し、自分に合った継続的な睡眠習慣を見つけることが、睡眠の質に対する不安を回避する上で最も重要である」と述べています。

4.一貫した睡眠スケジュールを守る

継続的な睡眠習慣を作ることで、体が睡眠と覚醒のリズムを確立しやすくなり、結果として睡眠の質向上につながります。また、脳の感情制御機構の回復を促進させ、ストレスレベルを下げ、不安な気持ちも感じにくくなります。

5.リラックスできる就寝前の習慣を身につける

リラックスできる就寝前の習慣を確立することで、緊張を和らげ、睡眠に備えることができるそうです。瞑想や呼吸法などのリラックス法を取り入れることで、不安な症状を軽減し、睡眠の質を高めることができます。また、脳への刺激となってしまうブルーライトなどを放つ電子機器類を就寝前に避けることで、睡眠のリズムを乱すことなく、より良いストレスマネジメントの確保にも繋がります。

【Emma - The Sleep Company について】

Emma - The Sleep Company は、世界をリードする Direct-to-consumer の睡眠ブランドです。2013 年にデニス・シュモルツイ博士とマヌエル・ミュラーによってドイツで設立され、31 カ国以上で活動し、2022 年には前年比 35% 増の売上高 8 億 7300 万ユーロを達成しました（1283 億円）。Emma の製品は、D2C/オンライン、マーケットプレイス、3,500 以上の実店舗など、オムニチャネルアプローチで販売され、200 社以上の小売業者とのコラボレーションに成功しています。また、フランクフルト（ドイツ）、マニラ（フィリピン）、リスボン（ポルトガル）、メキシコシティ（メキシコ）にオフィスを構え、1,000 人以上のチームメンバーが世界各地で活動しています。

【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 : 東京都中央区京橋 2-7-8

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)

TEL : 03-5413-2411 FAX : 03-5413-2412 Mail : emmasleep@bil.jp (担当 : 滝沢・高野)