

報道関係者各位

2023年4月24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
「究極の睡眠セルフケアステップ」を紹介**

※本資料は、2023年4月14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。

勤勉さが重視される日本では、多くの人が十分な睡眠をとることよりも仕事を優先する傾向が強いように伺えます。一方で、日本ではスキンケアが一つの文化として深く浸透し、広く実践されている国でもあります。現在、日本の化粧品やセルフケア習慣などを表す J-Beauty の人気が高まっている中で、良質な睡眠が健康維持に不可欠であることは広く認識されるようになりました。日本文化で評価されている「健康で輝く肌」を実現するためにも、睡眠は欠かせないと言えます。

■就寝中の肌の活動

睡眠は、体の修復と再生のための時間です。眠ることにより、まず、体内で抗炎症性サイトカインが生成されます。これにより、肌の炎症や赤みを抑制させます。次に、肌のハリや滑らかさを保つコラーゲンの生成を促進させ、肌の弾力性の向上やシワの減少に繋がります。また、良質な睡眠はバリア機能を高め、肌の保湿や保護にも効果があると言えます。このような就寝中の活動を通じて、肌は紫外線やストレスなどの要因によって受けたダメージの修復を図ります。

■日本人の睡眠不足

日本では、様々な要因で睡眠不足が深刻化しています。慢性的な睡眠不足は、時間の経過とともに、くすみ、小じわ、クマなど、肌への悪影響を及ぼすことがあるとされています。スキンケアへの関心が高まっている中で、短期的に美肌を維持できるかもしれませんが、将来的により深刻な肌トラブルに繋がる可能性があります。昨今、睡眠習慣の改善や、ワークライフバランスの重要性など、睡眠不足解消に向けた取り組みが目に見えようになりました。今後は、更に一歩踏み込んだ、睡眠をスキンケア、強いてはご自身のセルフケアの一環としてとらえた新たなアプローチが必要なのかもしれません。

■日本におけるスキンケアの重要性

日本の文化において、スキンケアは、自身のウェルビーイング（特にフィジカルとメンタルウェルビーイング）を維持するための方法と捉えられている傾向があります。透明で健康な肌は、健康や清楚、ありのままの美しさの証と理解されることが多いようです。スキンケアや美容が文化として根付いている日本で、睡眠が優先されないというのは矛盾しているように思えます。緑茶やお米、海藻などを原料とした伝統的なスキンケア製品が一般的な日本で、睡眠への投資も身近に感じてもらう日は遠くないのかもしれません。

■良質な睡眠への5ステップ

コロナ以来、健康やワークライフバランスへの関心が高まっています。具体的には、より良い睡眠をとることで、肌だけではなく、健康全般への良い影響に繋げることです。Emma – The

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）

Sleep Company 睡眠研究チームの一員である Teresa Schnorbach がお薦めする良質な睡眠への5ステップは下記の通りです。

1. **シルクの枕カバーを使う**：シルクの枕カバーを使う事で、髪の毛と枕の摩擦や刺激を減らし、体温調節が可能になります。そのため、より快適な睡眠に近づけます。また、小じわや切れ毛の予防にも繋がります。シルクの枕カバーはアレルギーをお持ちの方にも安心して使っていただける素材でもあります。
2. **就寝前のルーティーンを決める**：温めのお風呂に浸かる、本を読むなど、毎晩続けやすいリラックスできる就寝前の習慣を身につけましょう。そうすることで、体に「そろそろ眠たくなってきたよ」という合図を送ることができます。
3. **定期的な運動を取り入れる**：定期的な運動は、特に睡眠障害に悩む方にとって、睡眠の質を高めることに大いに役立ちます。運動はストレスを軽減させ、また血流を良くすることで、皮膚細胞に酸素と栄養を届けることができます。
4. **睡眠環境を最適化する**：寝室が暑すぎず、寒すぎない温度であること、静かで暗いことが理想です。快適な寝具を使用し、マットレスと枕はサポート力のあるものを選ぶことで、最高の快適さを確保しましょう。
5. **仰向けで寝る**：特に枕の表面の肌触りが悪い場合、うつぶせ寝や横向き寝はシワや顔の寝ぐせと言われる跡の原因になります。仰向け寝は、顔への圧力を軽減し、シワや顔の寝ぐせの形成を最小限に抑えることができます。

【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）、上海（中国）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）

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）

Press Release

Emma
エマ・スリープ

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）