

2014年7月16日

第39回日本睡眠学会において、「日本人の睡眠2014」を発表 平均就床時間 男性 6h25m、女性 6h16m

OECD(2014)の発表より1h15min以上短い結果 (男性:7h41min, 女性:7h36min, OECD,2014)

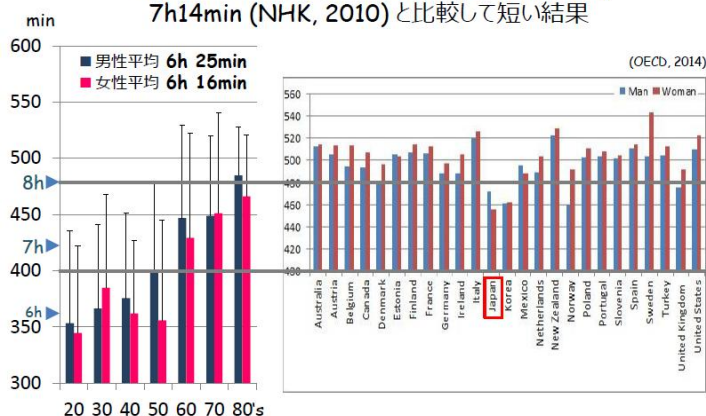
スリープウェル株式会社(本社:大阪市北区/代表取締役:吉田政樹/2010年4月設立)は、2014年7月3-4日、徳島で開催された第39回日本睡眠学会において、「日本人の睡眠2014」を発表しました。

小型の医療機器脳波計を利用した921人の自宅での睡眠計測の結果から、総就床時間(全年齢平均:男性6h25m, 女性6h16m)は年齢とともに増加するが、睡眠効率は低下し(入眠潜時の延長と中途覚醒の増加による)、「深い睡眠の割合」は、どの年代でも女性≧男性、また加齢で男女ともに減少する実態が示されました。

最近発表されたOECD(アンケートによる主観調査)による結果では、日本人は世界でも超短時間睡眠である事が示されましたが、その結果に比べて、さらに総就床時間は男女とも1h15min以上短い結果でした。(詳細は添付の学会発表資料を参照)

調査票による主観的睡眠時間との比較

日本人 男性平均 6h 25min 女性平均 6h 16min
男性 7h41min, 女性 7h36min (OECD, 2014)
7h14min (NHK, 2010)と比較して短い結果



お問い合わせ先 参考資料入手先 および添付資料

[1] スリープウェル株式会社 <http://sleepwell.co.jp>

〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎3-20-9 三栄ビル7階 TEL.06-6450-8787 / FAX. 06-6450-8784

■企画開発部 主任研究員: 柏木(TEL: 090-4560-6497)

E-mail: kashiwagi.kaori@sleepwell.co.jp

■代表取締役: 吉田(TEL: 080-9749-3588)

E-mail: yoshida.masaki@sleepwell.co.jp

[2] 医療機器脳波計SleepScopeの概要

取り扱い説明ビデオ@YouTube: <http://sleepwell.co.jp/411/>

[3] 拡大する快眠ビジネス ワールドビジネスサテライト/テレビ東京

http://www.tv-tokyo.co.jp/mv/wbs/feature/post_52627

[4] 脳波計「スリープスコープ」 医療機器認証番号: 225ADBZX00020000



★添付資料(睡眠学会発表内容)

① 日本人の睡眠2014 (ポスターおよびアブストラクトシンポジウム発表スライド)

② 午前2時以降の夜更かしによるREM潜時の短縮 (ポスター) ベストプレゼンテーション賞受賞