

ワコールとオムロンヘルスケアの 「パジャマと眠りに関する共同実験」結果について

株式会社ワコール(本社:京都府京都市南区、社長:安原 弘展)とオムロンヘルスケア株式会社(本社:京都府向日市、社長:宮田 喜一郎)は、3月18日「春の睡眠の日」(※)に向け、国内在住の20~40代の中でも、普段パジャマに着替えなくて就寝する男女30名(男性10名/女性20名)の方に、「パジャマに着替える」ことが実際の眠りにどのような影響を与えるのかの共同実験を行いました。

実験の結果、寝付きにかかる時間の短縮や夜中に目覚める回数の減少がみられました。

(※)「睡眠の日」は、睡眠について正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、公益財団法人精神・神経科学振興財団 睡眠健康推進機構(2011年4月設立)が制定。

<共同実験結果について>

■パジャマ着用で寝付きにかかる時間が約9分短縮 (P3)

従来の衣類(パジャマ以外)で寝た期間における、寝付きにかかる時間は平均47分でした。一方で、パジャマを着用した期間での寝付きにかかる時間は平均で38分と、パジャマ着用前後では約9分間短縮されました。

■夜中の目覚め回数が約15%減少 (P3)

夜中の目覚め(=中途覚醒)の回数もパジャマ以外を着用した従来衣類の状態では平均3.54回だったのが、パジャマを着用した状態では3.01回となり約15%減少しました。

■睡眠効率が3%アップ (P3)

全体の就床時間のうち、寝付きにかかる時間と夜中の目覚め(中途覚醒)の時間を除いた実質的な睡眠時間の割合を示す「睡眠効率」は、パジャマ以外で84%、パジャマで87%となり3%改善しました。

【調査経緯】

株式会社ワコールでは、2012年2月に『睡眠に関するアンケート調査』を実施しました。その中で、スムーズな寝付きのため、就寝前に行う「睡眠のスイッチ」といえる習慣行動を82.4%の人が持っており、そのBEST3は、「トイレに行く」、「歯を磨く」、「パジャマ等に着替える」でした。

また、2013年1月に“この春に新社会人”となる学生310名(男性155名、女性155名)に行った『睡眠に関するアンケート調査』では、「新社会人になる際に、変えようと思っていることはなんですか？」の問いに対し、男女共に最も多かった解答は「睡眠」で31.3%でした。さらに「睡眠について最も重視すること」について尋ねてみると、「眠りの長さ」23.9%に対し、「眠りの深さ」42.3%と、新社会人は睡眠の長さよりもぐっすりとした熟睡感のある質の良い眠りを重視していることが分かりました。しかしながら、「就寝時に普段最もよく着ている衣類」は、「スウェット・ジャージ」が最も多く46.4%。その一方で「快適な睡眠が得られそうなもの」に対しては「パジャマ」を挙げる方が最も多く64.5%で、眠りの質を求めるとすれば「パジャマ」を着用するのがベストと感じている方が多いようです。

そこで普段パジャマを着用していない方に、パジャマの有無で睡眠時にどのような変化があるのかを、オムロンヘルスケア株式会社と共同で実験を行いました。

【『パジャマと眠りに関する共同実験』概要】

【調査時期】 2013年1月13日(日)から2月2日(土)

期間① 1月13日(日)から1月19日(土)は、従来のスタイルで就寝(パジャマ以外)

期間② 1月20日(日)から2月2日(土)は、パジャマ着用で就寝

【調査対象】 30名(20-40代の男女)

【選定基準】 現状、パジャマ着用で就寝していないこと、睡眠障害などの疾病を患っていないこと、就寝時に一人であることを基本条件として全国の応募者より選定。

【調査内容】 実験開始前後でアンケート調査に回答。

期間①で従来どおりのスタイルで就寝。期間②で就寝前にワコール「睡眠科学」に着替えて就寝。同時に、期間中はオムロン睡眠計 HSL-101 で睡眠を測定。

「睡眠科学」パジャマ

寝返りなど睡眠中の動きや、汗や寒さによる不快感を軽減、季節に応じたこちよい肌ざわりなど、ワコール人間科学研究所で就寝時のからだの特性を研究した結果を反映させたパジャマ。



(写真はイメージです)

「オムロン睡眠計」(HSL-101)

ベッドサイドに置くだけで、電波センサが寝返りや胸の動きをとらえて、眠っている(睡眠)／目覚めている(覚醒)状態を判定。就寝時に「おやすみボタン」を押し、測定スタート。朝、目覚めたら「表示・起床ボタン」を押せば測定は終了し、寝付きにかかった時間や夜中に目覚めていた時間、睡眠時間(睡眠中に目覚めていた時間を除いた睡眠時間)を測定できます。



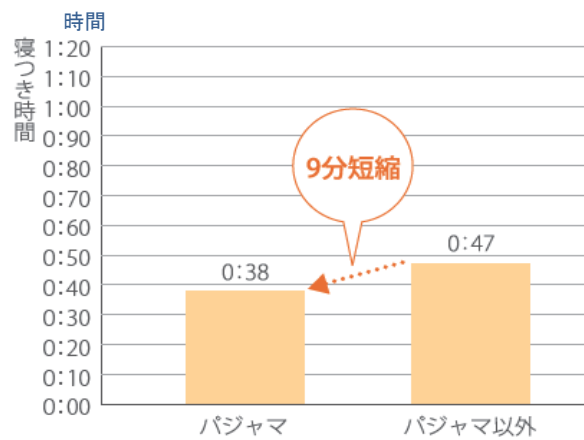
<共同実験結果>

■従来の衣類(パジャマ以外)と、パジャマ着用での就床時間の比較

従来の衣類の期間(パジャマ以外、期間①)と、ワコール「睡眠科学」パジャマ着用(パジャマ着衣、期間②)とで比較すると、就床時間(寝床にいた時間＝測定を開始してから停止するまでの時間)の平均値は、従来の衣類の期間①で7時間18分、パジャマ着用期間②で7時間21分となり、それぞれの期間の就床時間に大きな差はない中、次のような結果となりました。

■パジャマ着用で寝付きにかかる時間が約9分短縮

普段はスウェットやジャージなど、パジャマ以外で睡眠をとる実験参加者が寝付くまでにかかっていた時間は平均47分でしたが、パジャマ着用後は平均38分となり、パジャマを着用した場合、寝付くまでにかかる時間が約9分短縮されました。

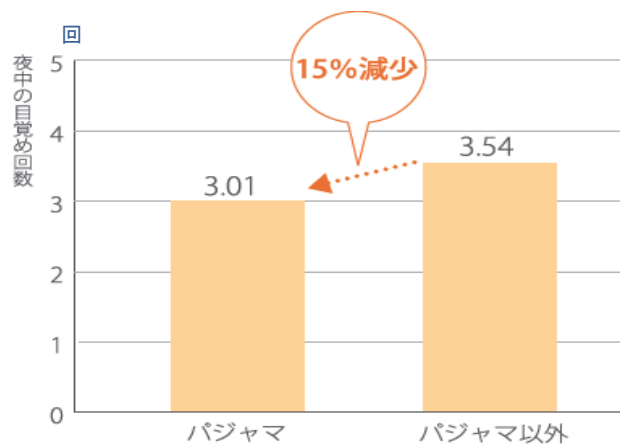


※パジャマ:就寝時にワコール「睡眠科学」パジャマを着用した期間

※パジャマ以外:就寝時に、ジャージやスウェットなどパジャマ以外の従来の衣類で就寝した期間

■夜中の目覚め回数が約15%減少

従来の衣類(パジャマ以外)で寝た期間の夜中の目覚め(中途覚醒)の平均回数は3.54回。一方で、パジャマを着用した期間の中途覚醒の平均回数は3.01回と、パジャマ着用後では夜中の目覚め(中途覚醒)の回数が約15%減少しました。

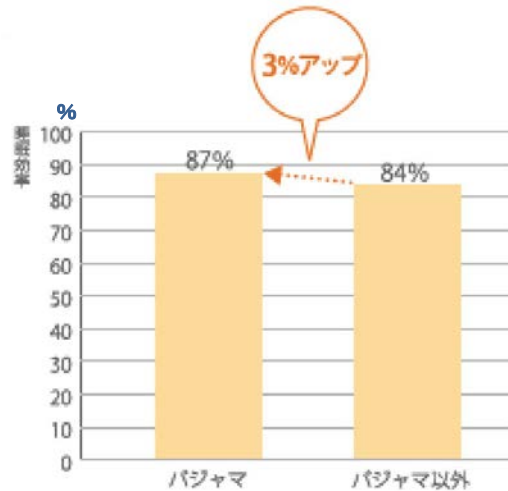


■睡眠効率が3%改善

上記の結果、全体の就床時間のうち、寝付きにかかる時間と夜中の目覚め(中途覚醒)の時間を除いた実質的な睡眠時間の割合を示す「睡眠効率」(※)は、パジャマ以外で84%、パジャマで87%となり、3%上がる結果となりました。

(※)

$$\text{睡眠効率} = \frac{\text{実睡眠時間}}{\text{就床時間}}$$



【実験を終えた、参加者の感想】

- ・実験を始めてからパジャマを着ていても普段と変わらない眠りのつもりだったのですが睡眠計でチェックするとぐっすり眠れている時間が伸びていたのが驚きました。[30代 女性]
- ・睡眠がパジャマによって変わると思わなかったのが、正直びっくりしました。グラフで見ると、目に見えてバランスが良くなっているのが分かって、今までより気分が良くなりました。[40代 男性]
- ・パジャマの大切さが分かりました。今までは、特に眠る時の服装は、気にしていなかったのですが、パジャマを着ることで、習慣も変わり、以前より気持ちよく眠れた気がします。[30代 女性]
- ・熟睡時間が睡眠時間と比べると非常に少ない事がわかりました。自分の疲れが取れないのは熟睡時間が短いからだと思います。また、パジャマを着ると、寝返りが打ちやすい気がします。着心地もいいので普段使用していたジャージよりゆったり感を感じました。[30代 女性]
- ・最終アンケートを記入していて気付いたのですが、最近日中の眠気をほとんど感じません。睡眠時間は以前とかわらないので、パジャマを着ることで睡眠が変わったのかなと思います。パジャマなしの睡眠には戻れそうにもありません。[30代 女性]

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社ワコール 総合企画室 広報・宣伝部

(京都) TEL: 075-682-1006 FAX: 075-682-1103

(東京) TEL: 03-3239-1117 FAX: 03-3239-1118

オムロンヘルスケア株式会社 国内営業本部 営業戦略部 営業戦略課

TEL: 03-6718-3761 FAX: 03-6718-3694