

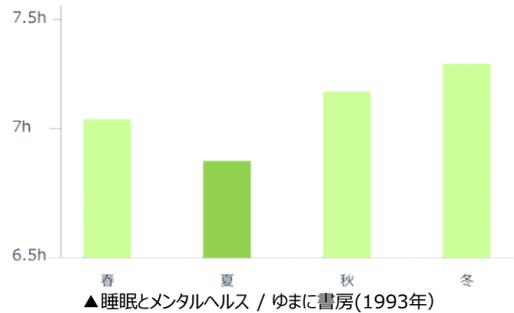
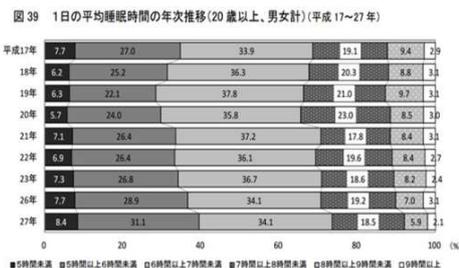
睡眠不足による経済損失は15兆円！ 注目の「睡眠」、その質は「寝室の空気の質」で変化する

～睡眠に最適な空気清浄機の選び方～

2017年に「力を入れたいこと」第1位：睡眠・休息（82.6%）

博報堂生活総合研究所の発表によると、生活者に聞いた2017年に「力を入れたいこと」の第1位は「睡眠・休息」（82.6%）でした。その一方、厚生労働所の「国民健康・栄養調査」の結果では、**成人の約4割は睡眠時間が6時間未満**であり、その多くが「夜間、睡眠途中で目が覚めて困った」など、「睡眠の質」に関して悩みを抱えていることがわかっています。

特に**夏季は他の季節に比べ睡眠時間が短くなる**こともわかっており、夏季の睡眠不足は深刻な課題です。



▲厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成27年)

睡眠不足による経済損失は約15兆円！

かねてより睡眠不足は死亡や健康リスクを上昇させ、仕事の生産性を低下させるといわれてきました。

2016年11月に発表された米国のシンクタンク「ランド研究所」の調査によると、**日本人の睡眠不足を原因とした国家レベルの経済的損失は、国民総生産（GDP）の2.92%にあたる1,380億ドル（約15兆円）**に達し、このGDP比は調査対象5か国(アメリカ、ドイツ、イギリス、カナダ)の中でも最大です。

また同調査では、**睡眠時間が6時間未満の人は、7時間以上眠る人に比べ死亡リスクが13%高い**ことも明らかになっています。

ワースト順位	GDPに占める割合	金額（年間）
1、日本	2.92%	1,380億ドル
2、アメリカ	2.28%	4,111億ドル
3、イギリス	1.86%	500億ドル
4、ドイツ	1.56%	600億ドル
5、カナダ	1.35%	214億ドル

参考：米国 ランド研究所
http://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html

快眠セラピスト三橋美穂さんによる『眠気を高め、寝つきをよくする 基本ルール』

これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきた快眠セラピストの三橋美穂さんは、『眠気を高め、寝つきをよくする 基本ルール5』として（1）体内時計を整える（2）疲れをためる（3）体温のメリハリを作る（4）リラックスしている（副交感神経優位）（5）室内が快適 という5つを指摘しています。

「睡眠環境において温度と湿度というのは非常に重要であり、良い睡眠を取るためには温度は16～26℃、湿度は40～60%に維持するのがいいと言われています。が、それは空気がキレイであるということが前提の話。もし、ものすごいホコリが舞っている空気の寝室だとしたら、いくら温度や湿度が理想的に保たれていたとしても、いい睡眠を取ることはできません。」（三橋さん）



有限会社Sleeppeace 代表 / 快眠セラピスト
三橋美穂（みはし・みほ）

寝具メーカーの研究開発部門長を経て独立。全国での講演活動や執筆等を通して、眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案。ホテルの客室コーディネーターや睡眠関連企業のコンサルティングも手がける。

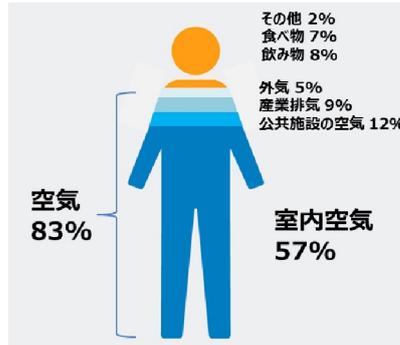
著書 『驚くほど眠りの質がよくなる睡眠メソッド100』（かんき出版）
『脳が若返る快眠の技術』（KADOKAWA）
『ニャンともぐっすり眠れる本』（主婦の友インフォス情報社）
『おやすみ、ロジャー』（飛鳥新社）※日本語版監修 ほか多数

寝室の空気は外気の5倍汚れているという事実

成人の正常呼吸は1分あたり15回～20回ほどといわれています。1日に換算すると2万回以上、その重量は約20kgに及びます。人が摂取する物質の重量比を見ると、食べ物や飲み物はわずか7～8%ほどであるのに対し、**空気は83%を占め、実にその57%は室内**で取り込んでいます。

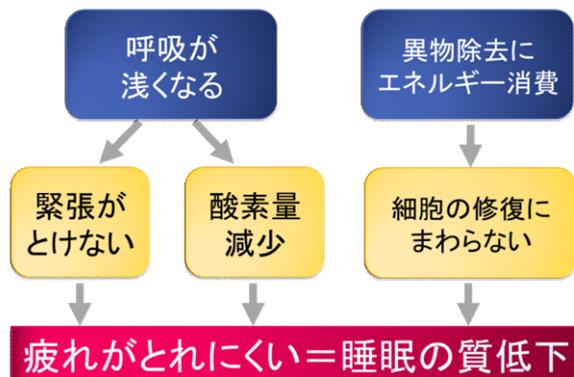
ところが**室内の空気は、外気の5倍も汚れている**ことが明らかになっています。※EPA（アメリカ合衆国環境保護庁）調べ
寝室は寝具由来の繊維クズ、ダニや人のフケや垢などハウスダストが多い場所にもかかわらず、リビングなどに比べると換気回数も少ないのが現状です。

空気が汚れた空間では、人は無意識に呼吸が浅くなります。さらに、呼吸で異物を取り込んでしまうと、体は自然と異物の除去にエネルギーが消費されてしまいます。そのため睡眠の本質である細胞の修復が後回しになってしまいます。



▲人体が摂取しているものの重量比

出典：村上周三(東京大学生産技術研究所) 臨床環境医学 第9巻2号「住まいと人体-工学的視点から-」



良質な眠りを生むのは、良質な空気をたっぷり提供する空気清浄機

空気清浄機の多くは睡眠を妨げないよう、**睡眠に配慮した低速運転モードを搭載していますが、その分空気清浄力そのものもかなり低下しています。**

良質な睡眠のためには、**静音性に優れた低速運転モードでありながらパワフルな空気清浄力をもつ空気清浄機が効果的**です。寝室のハウスダストは就寝前に人の動きや布団の上げ下げなどで舞い上がり、空気の動きがない睡眠中は沈降し続けます。睡眠中は部屋のほとんどの空気には動きがない一方、寝返りをうつたびに自分の周囲にだけハウスダストが舞い上がります。

つまり睡眠中は、動かない部屋の多くの空気に働きかけ気流を作り出すパワフルさと、自分の周囲にだけ舞い上がったハウスダストを素早く除去するスピーディさが求められますが、このいずれも「**きれいな空気をどれだけ部屋に循環できるか**」という**基礎的な空気清浄力**に依存します。

世界にはこの清浄空気供給量を数値化した指標があります。それが米国家電製品協会が定める「CADR (Clean Air Delivery Rate/クリーンエア供給率)」です。

また睡眠中は体温が下がるので、エアコンによる冷えすぎに注意が必要です。空気が動けば体感的には『涼しい』と感ずることができるので、暑さの緩和に貢献します。また、エアコンと対面で設置すれば、冷たい空気の循環を促しますし、部屋のホコリの低減はエアコンの節電効率にも寄与します。夏場に欠かせない「エアコン」との親和性も高く、節電面でも効果的です。

良質な眠りに、空気清浄機専門メーカーが生んだブルーエア空気清浄機。

フィルターの目を細かくすると、空気が通りにくくなってスピードが低下する。

この矛盾を前に、多くの空気清浄機メーカーは挫折し、妥協してきました。

ブルーエアは独自の粒子イオン化技術と高性能フィルター技術によりこの難問を解決しています。

1. 低速運転「スピード1」でも2.8m³/分*1のきれいな空気をパワフルに供給
2. HEPAフィルターでは取り切れない、ウイルスレベル0.1μmの微粒子まで99.97%除去
3. 専用アプリで室内空気を可視化。ホコリ、ニオイ、二酸化炭素、温度、湿度のデータを蓄積し変化をグラフで表示



▲専用アプリ「Blueair Friend」のナイトモードではお好みの運転モードを設定可能



▲面倒なフィルター清掃は不要。6ヶ月ごとの交換で初期性能にリフレッシュします



▲スチール製のボディは堅牢で遮音性に優れています

Blueair



▲Blueair Classicシリーズ
280i (～16畳)、480i (～24畳)、680i (～44畳)



▲厳しい省エネ基準を満たす製品に与えられるENERGY STAR®マークを取得