

睡眠の質とは？

自分の眠りを知り事故防止に

2024年2月20日
株式会社ネミエル
代表取締役 松本光浩

会社概要

会社名	株式会社ネミエル
設立月	2022年12月
所在地	東京都新宿区市谷田町3-8 市ヶ谷科学技術イノベーションセンタービル2F
代表者	松本 光浩

事業内容 眠気解消サービス「Nemielu」開発運営
その他睡眠に関する事業

 Nemielu

-世界の睡眠不足を解消する-

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りを知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

5

Nemieluについて3分で紹介

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りの質を知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

5

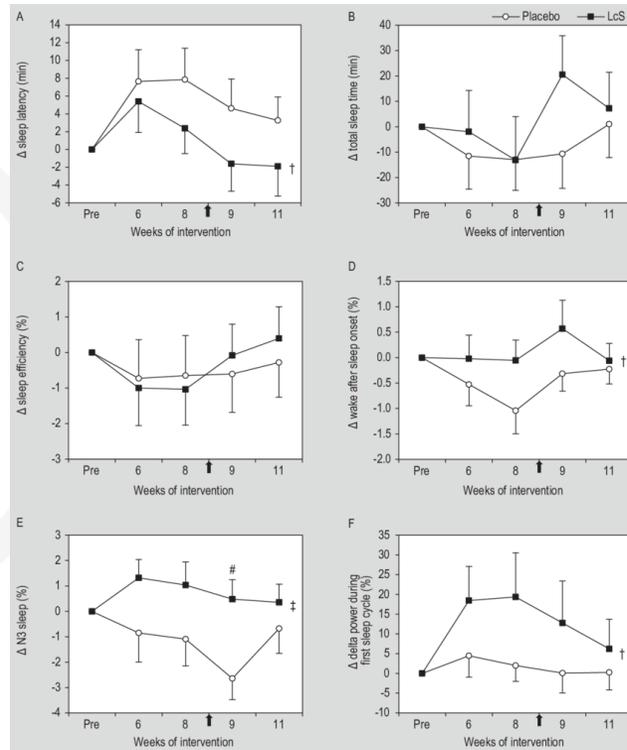
Nemieluについて3分で紹介

「睡眠の質」どこで聞いたことある？

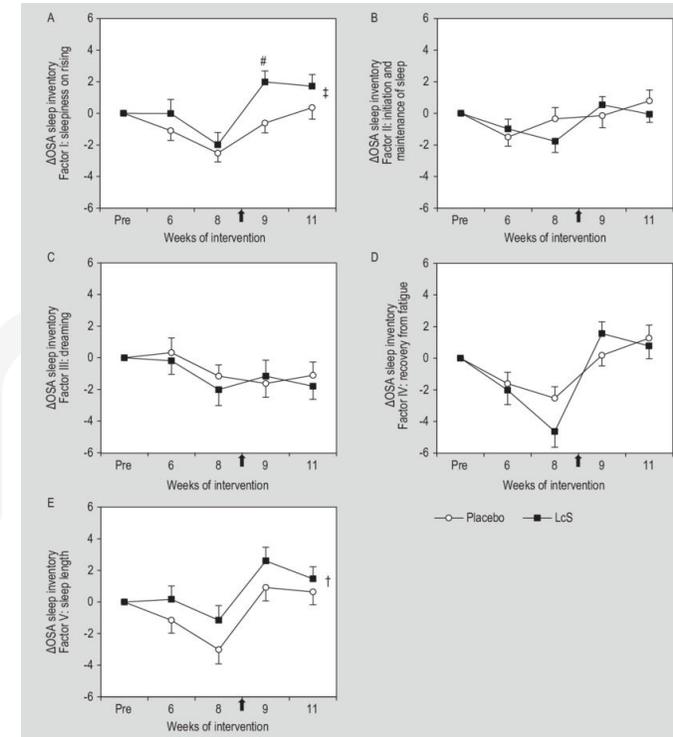
睡眠の質

「睡眠の質」どこで聞いたことある？

某乳酸菌飲料で睡眠の質が向上するのか



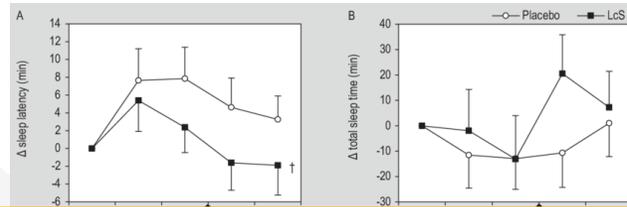
①熟眠時間や熟眠感の増加 (N3)



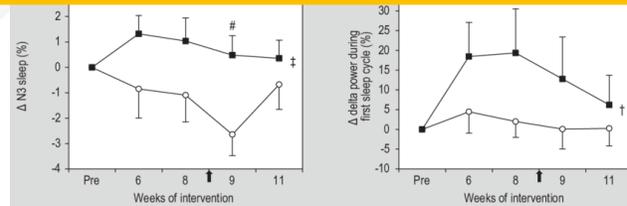
②起床時の眠気が減少

「睡眠の質」どこで聞いたことある？

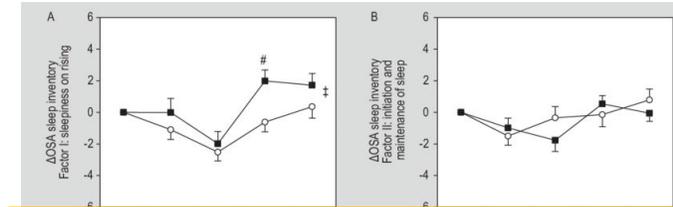
某乳酸菌飲料で睡眠の質が向上するのか



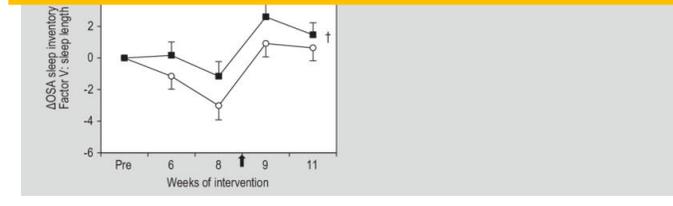
客観的指標



① 熟眠時間や熟眠感の増加 (N3)



主観的指標



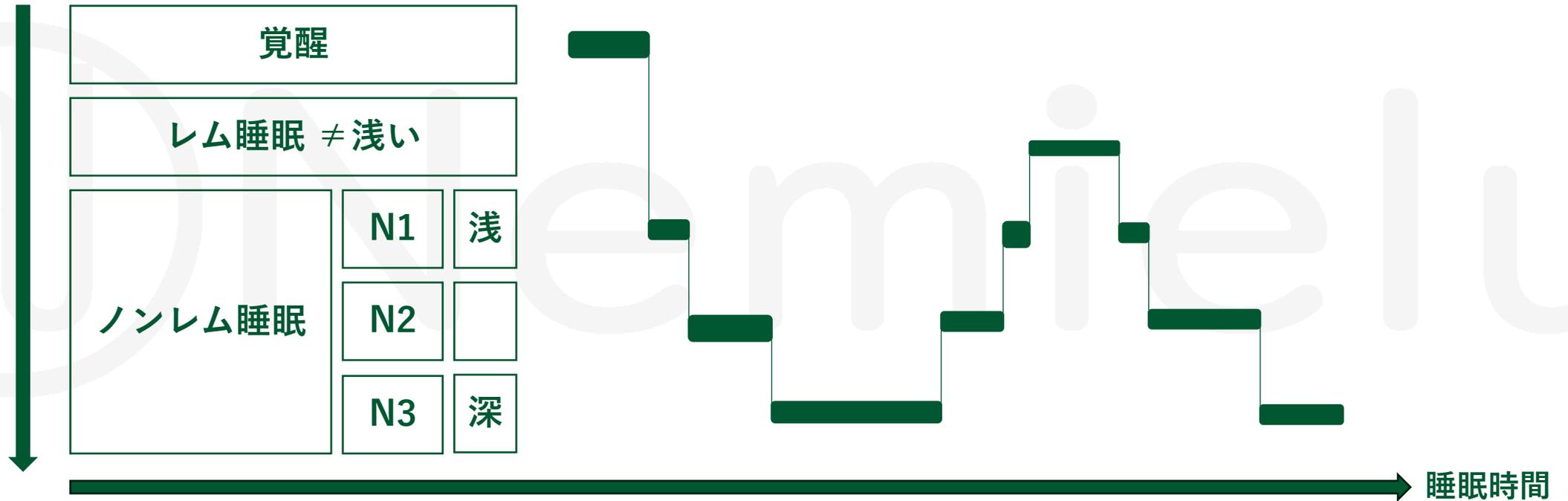
② 起床時の眠気が減少

客観的な指標

基本的には睡眠ポリグラフ検査による脳波測定がスタンダード

「睡眠の質」どこで聞いたことある？

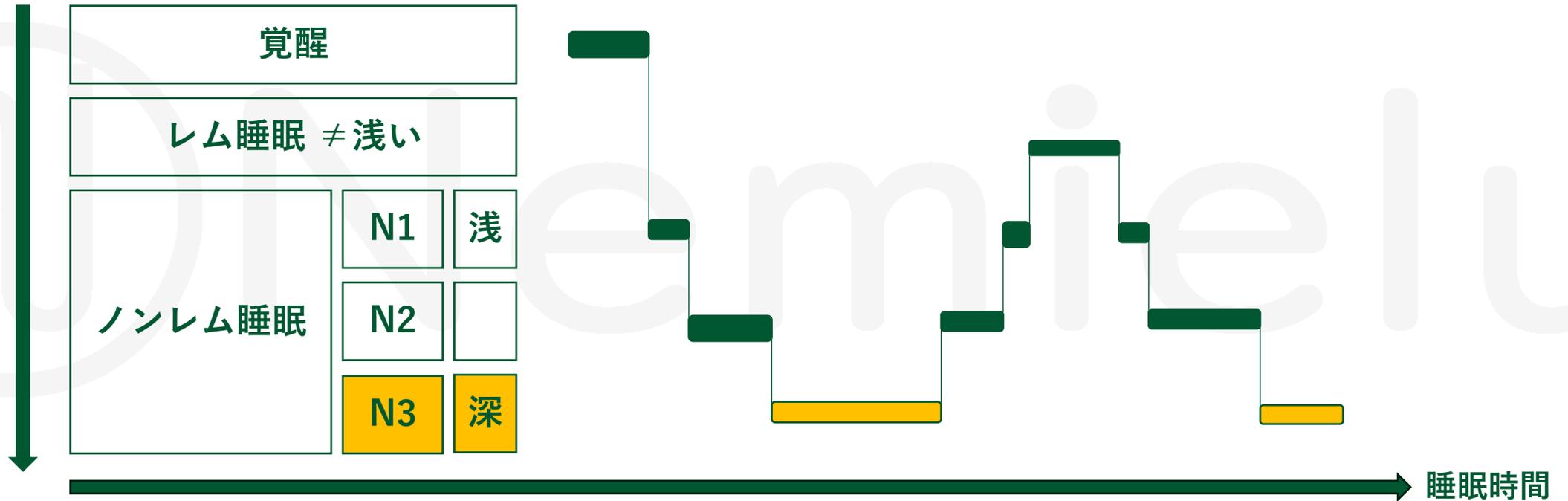
睡眠段階



https://www.suimin.co.jp/column/report_05をもとに弊社にて作成

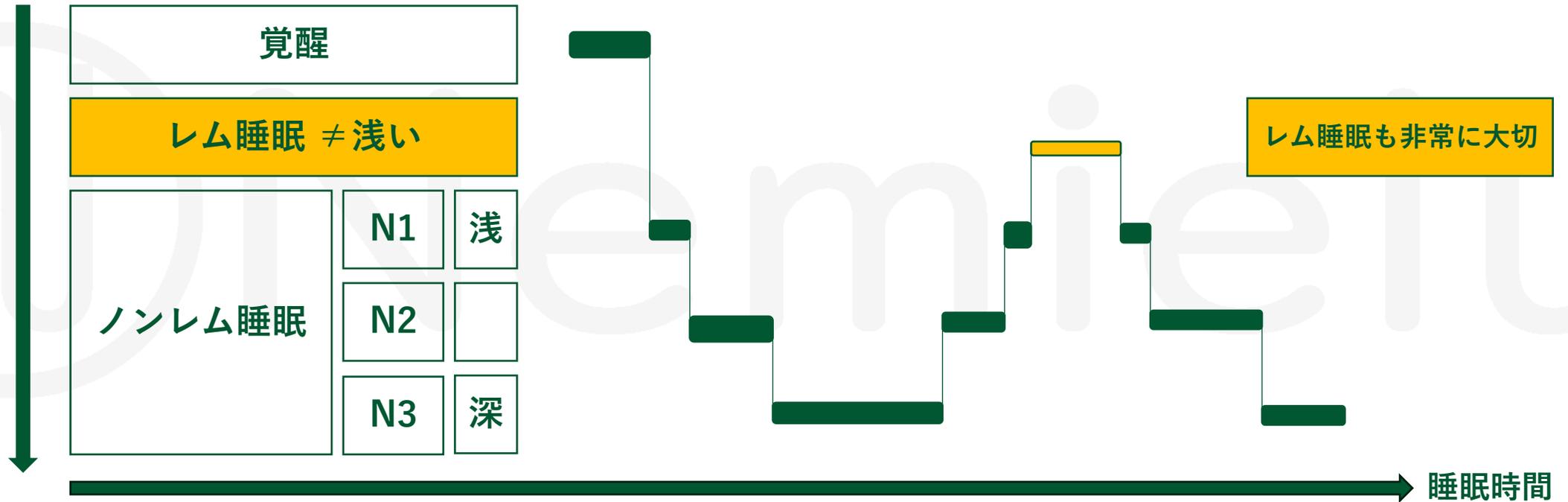
「睡眠の質」どこで聞いたことある？

睡眠段階



「睡眠の質」どこで聞いたことある？

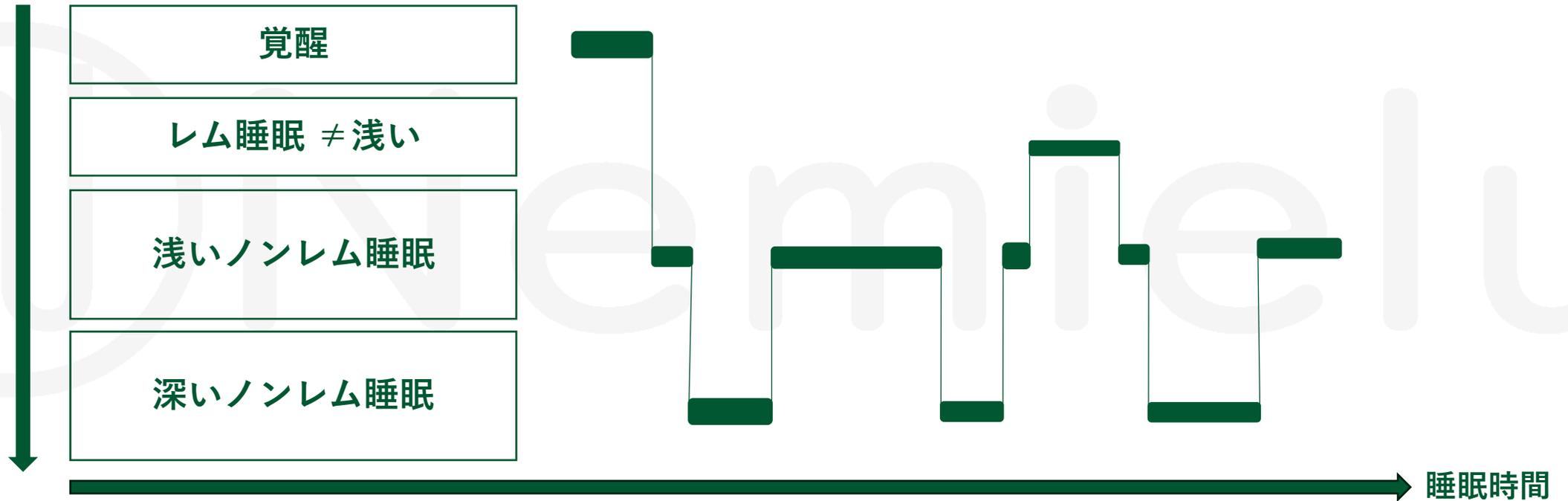
睡眠段階



今はウェアラブルデバイスがある

睡眠ポリグラフ検査は疾病を見つけるための検査だが
今は簡便に継続的に測定ができるウェアラブルデバイスがある

睡眠段階



睡眠ステージの判定精度はそれほど高くないため、「睡眠」「覚醒」の判定から
睡眠時間や睡眠効率を客観的に評価すると良い

主観的な指標

OSA睡眠調査票MA版やアテネ不眠尺度がよく用いられている

「睡眠休養感」

朝の目覚めの時に生じる休まった感覚

睡眠休養感は簡便に評価可能な睡眠指標です。そのため、健診や保健指導、国民健康・栄養調査といった、国民の健康を定期的に評価する場面に採用することで、国民の健康維持・増進を図る上で有用な指標となります。本知見は米国で実施された疫学研究に基づくものであり、本邦における質の高い疫学研究に基づく知見の創出が求められます

参考文献 : Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults

参考サイト : <https://www.ncnp.go.jp/topics/2022/20220224p.html>

睡眠の質には
「主観的な質」と「客観的な質」
があり
評価方法が異なる。

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りを知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

5

Nemieluについて3分で紹介

「睡眠休養感」

朝の目覚めの時に生じる休まった感覚

睡眠休養感は簡便に評価可能な睡眠指標です。そのため、健診や保健指導、国民健康・栄養調査といった、国民の健康を定期的に評価する場面に採用することで、国民の健康維持・増進を図る上で有用な指標となります。本知見は米国で実施された疫学研究に基づくものであり、本邦における質の高い疫学研究に基づく知見の創出が求められます

参考文献 : Mortality associated with nonrestorative short sleep or nonrestorative long time-in-bed in middle-aged and older adults

参考サイト : <https://www.ncnp.go.jp/topics/2022/20220224p.html>

どちらを大切にすればよい？

ウェアラブルデバイス

客観的指標

睡眠休養感

主観的指標

どちらを大切にすればよい？

どちらも大切

客観的目標

主観的目標

客観⇒主観の順番で考えてしまうと…



「今日の睡眠スコアの点数が良かった」
「最近睡眠スコアの点数が悪い日が多い」



体感と合わないことが出てくる

その睡眠の質は良い？悪い？

両方をどのように見ていくのか

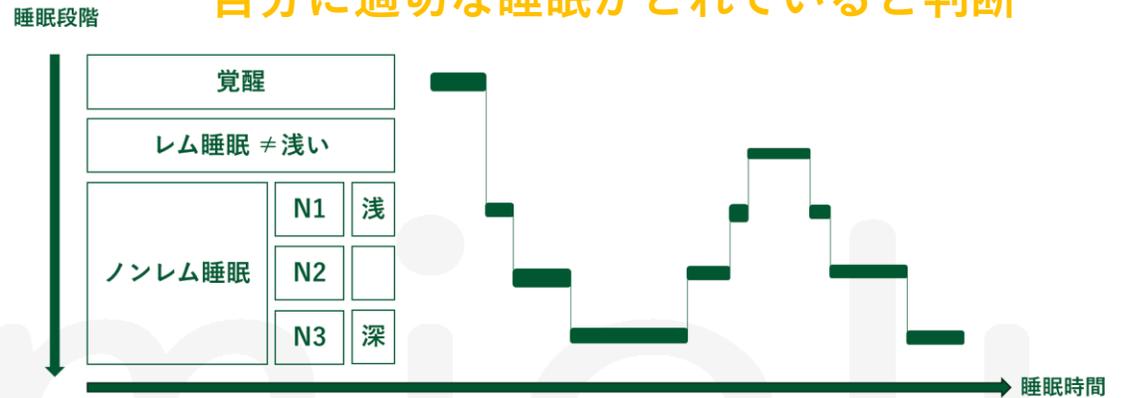
主観⇒客観で質は考えた方がよい

睡眠休養感が

高い



自分に適切な睡眠がとれていると判断

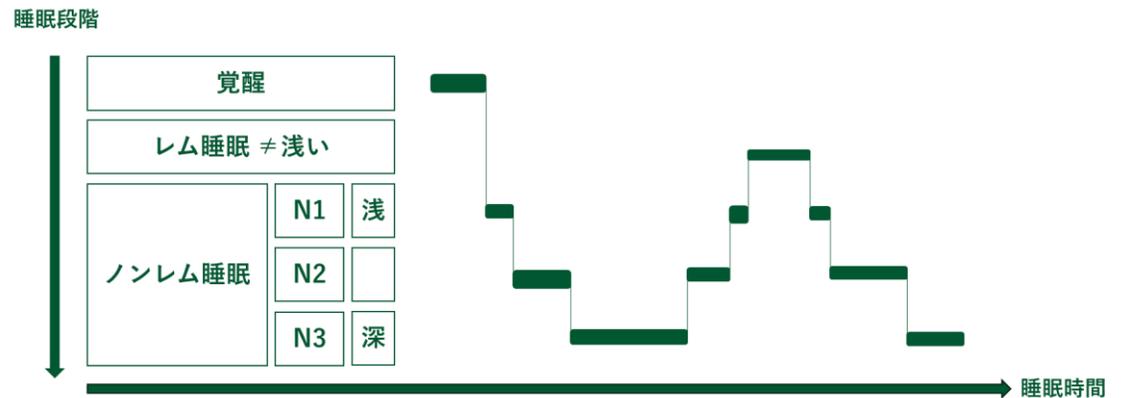


睡眠休養感が

低い



どこかに問題があるかもしれない





最近睡眠で休養感が得られていない気がする…

A large, solid yellow arrow pointing downwards, positioned above the main title.

客観的指標を検討

この客観的指標はソリューションとして用いる

自分の睡眠の質を知るには
まずは睡眠休養感に注目する
問題がある場合には
客観的指標の測定を検討する

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りを知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

5

Nemieluについて3分で紹介

Google

🔍 睡眠 よくする方法



どんなことをすればよいのか



朝日をしっかりと浴びる



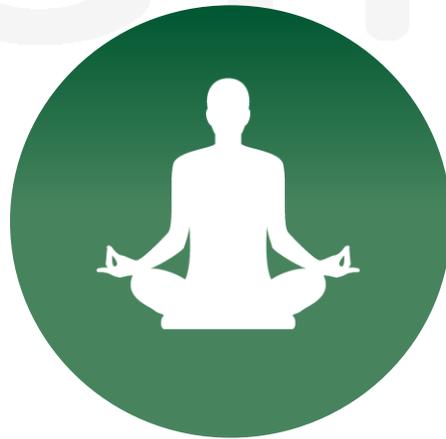
夕食時間に気を付ける



運動習慣を取り入れる



起床時刻を揃える



瞑想を取り入れる



寝る前にスマホを見ない

どんなことをすればよいのか



寝酒は控える
お酒は就寝2時間前まで



カフェインは
夕方以降飲まない



寝る1時間前に
入浴（湯船につかる）



朝食は欠かさず
しっかり食べる



知識だけではなかなか改善しないことが多い

大切なのは
睡眠をよくするために
その行動をやる選択ができるか

どのように伝えれば良いのか

セミナー・Eラーニング

情報の提供

知らない

知っている

情報をとにかく与える
睡眠の大切さや
すべきことを知ってもらう

あまり対策ができていないイメージ

周囲のサポート

できない

できる

仕事環境や家庭環境など
周囲のサポートも
検討する必要がある

個人の意思決定

やらない

やる

自分自身でその行動を
やるという選択肢をとれるか
やらない場合はなぜか

どのように伝えれば良いのか

情報の提供

知らない

知っている

情報をとにかく与える
睡眠の大切さや
すべきことを知ってもらう

周囲のサポート

できない

できる

仕事環境や家庭環境など
周囲のサポートも
検討する必要がある

個人の意思決定

やらない

やる

自分自身でその行動を
やるという選択肢をとれるか
やらない場合はなぜか

なぜやる選択ができないのかを考えてみる

24

18

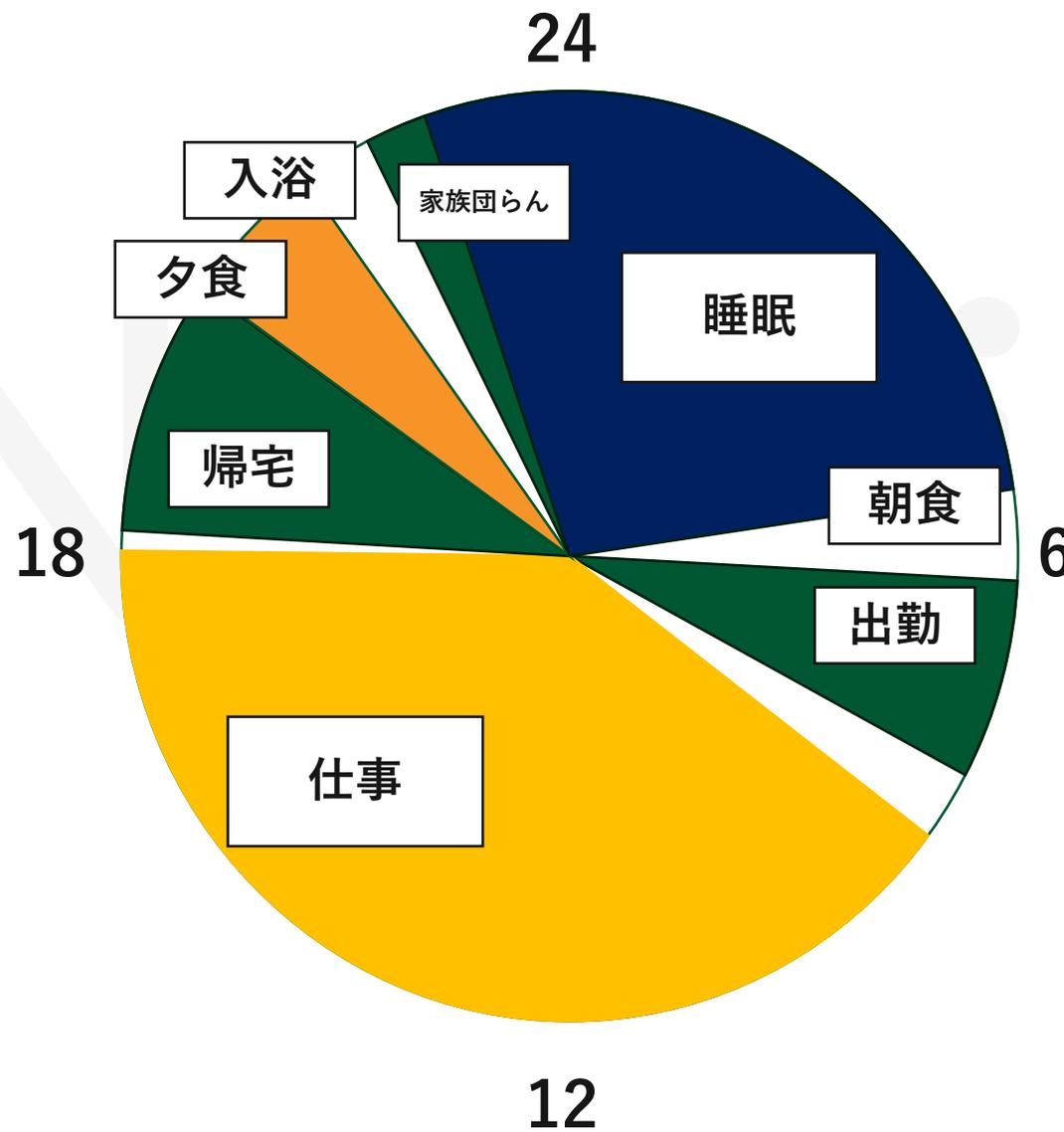
1日を円グラフにして
可視化してみる

6

12

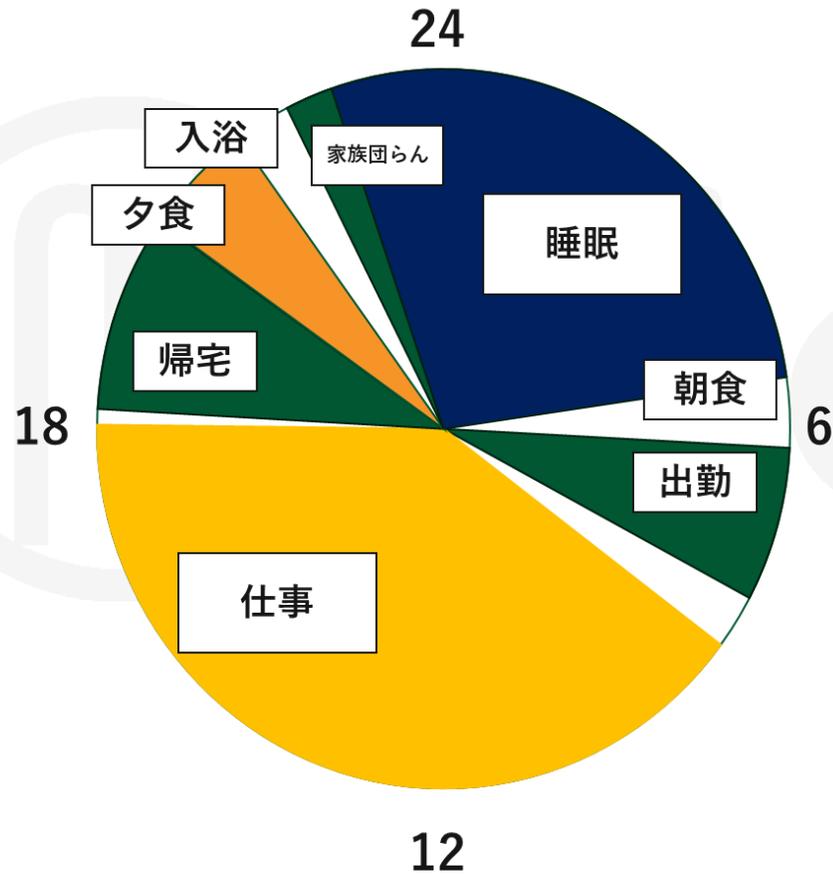
1日を大事な順番で埋めていく





なぜその習慣を入れたか、理由をいくつか書いてみる

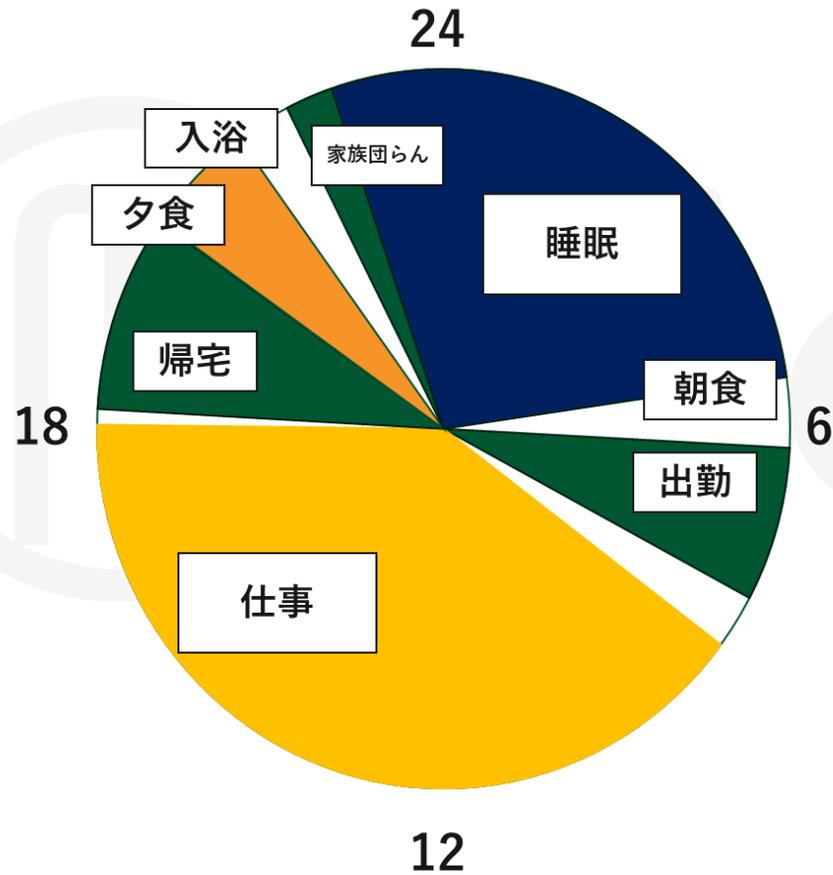
生活の中にはいろんな欲求があり、行動には理由がある



-  ミスなく仕事をしたい
-  しっかりと休養を取りたい
-  家族とコミュニケーションを取りたい
-  だらだらしたい (何もしたくない)
-  美味しいものを食べたい
-  好きなテレビや動画をみたい
-  嗜好品を楽しみたい (喫煙など)

なぜその習慣を入れたか、理由をいくつか書いてみる

生活の中にはいろんな欲求があり、行動には理由がある



-  事故なく仕事をしたい
 -  しっかりと休養を取りたい
 -  家族とコミュニケーションを取りたい
 -  だらだらしたい (何もしたくない)
 -  美味しいものを食べたい
 -  好きなテレビや動画をみたい
 -  嗜好品を楽しみたい (喫煙など)
- SET

どんなことをすればよいのか

ミスなく仕事をするために、しっかりと休養を取りたい
という意味で上記はセットで考える



ミスなく仕事をしたい



しっかりと休養を取りたい



家族とコミュニケーションを取りたい



だらだらしたい（何もしたくない）



美味しいものを食べたい



好きなテレビや動画をみたい



嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



好きなテレビや動画をみたい



家族とコミュニケーションを取りたい



だらだらしたい（何もしたくない）



美味しいものを食べたい



嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



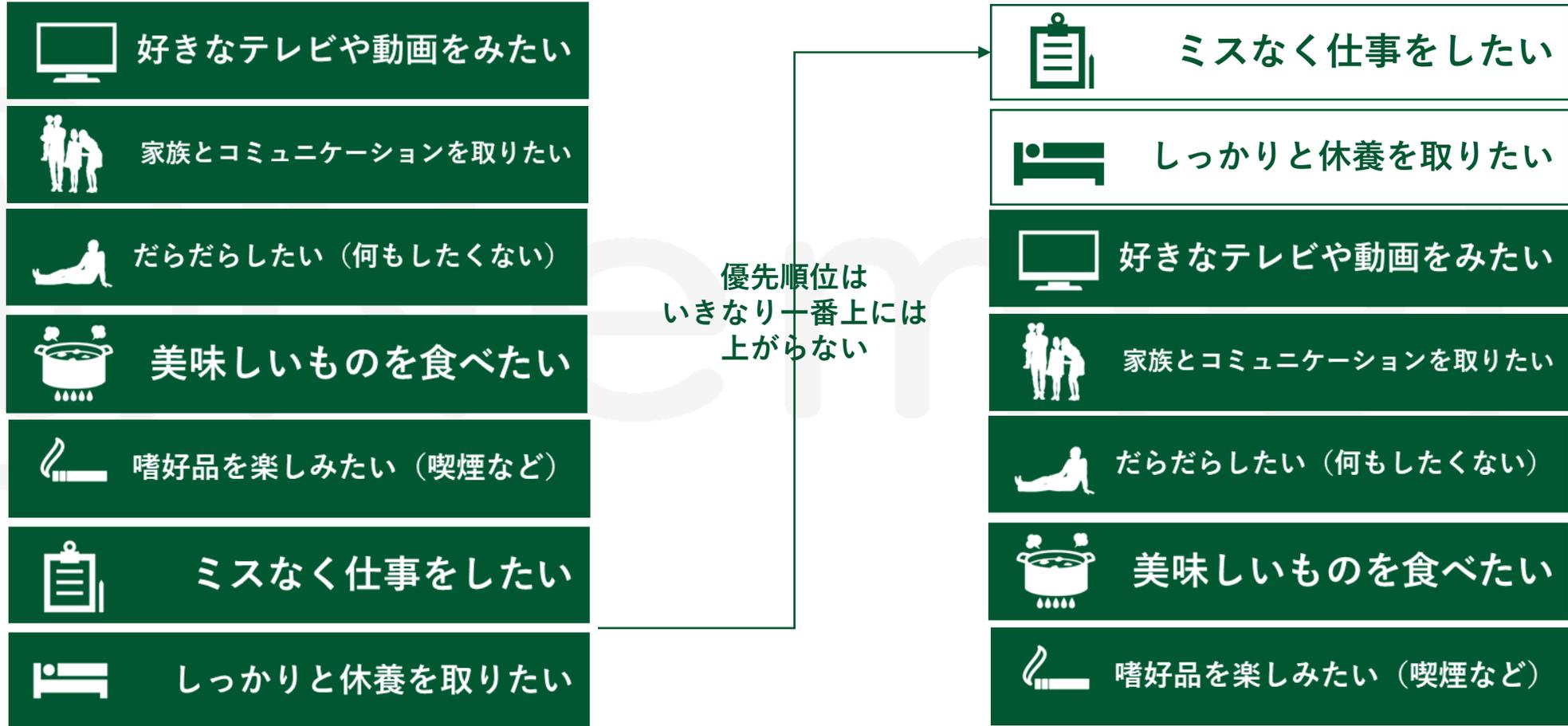
ミスなく仕事をしたい



しっかりと休養を取りたい

優先順位はいきなりは上がらない

睡眠をよくするといっても何もかも飛ばして
睡眠第一で考えるのはハードルが高い



優先順位を少しずつあげていく

まずは変えられそうなもの（我慢できるところ）
から変えていくことがポイント



まずは睡眠をよくするために
現実的に何ができるのかを考え
睡眠の優先度をひとつずつ
上げることを心がける

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りを知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

5

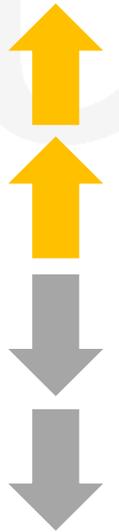
Nemieluについて3分で紹介

優先順位を少しずつあげていく

まずは変えられそうなもの（我慢できるところ）
から変えていくことがポイント

	好きなテレビや動画をみたい
	家族とコミュニケーションを取りたい
	だらだらしたい（何もしたくない）
	美味しいものを食べたい
	嗜好品を楽しみたい（喫煙など）
	ミスなく仕事をしたい
	しっかりと休養を取りたい

	好きなテレビや動画をみたい
	家族とコミュニケーションを取りたい
	だらだらしたい（何もしたくない）
	ミスなく仕事をしたい
	しっかりと休養を取りたい
	美味しいものを食べたい
	嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



まずは何を伝えられたら良いのか

どれが取り組みやすいか、変えやすいのかを考える



好きなテレビや動画をみたい



家族とコミュニケーションを取りたい



だらだらしたい（何もしたくない）



美味しいものを食べたい



嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



ミスなく仕事をしたい



しっかりと休養を取りたい

寝る前にスマホやテレビはしない方が良い

寝る前の食事はやめる
もしくは消化のよいものにする

寝る前の喫煙は控える

どんなことをすればよいのか

生活の中にはいろんな欲求があり、行動には理由がある



好きなテレビや動画をみたい



家族とコミュニケーションを取りたい



だらだらしたい（何もしたくない）



美味しいものを食べたい



嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



ミスなく仕事をしたい



しっかりと休養を取りたい

寝る前にスマホやテレビはしない方が良い

寝る前の食事はやめる
もしくは消化のよいものにする

寝る前の喫煙は控える

睡眠は健康に関する様々な観点で必要



ミスなく仕事をしたい

睡眠がしっかりとれると
些細なことでイラつかない



しっかりと休養を取りたい



人間関係が良くなる
家族パートナーとの
関係性もよくなる

どんなことをすればよいのか

生活の中にはいろんな欲求があり、行動には理由がある

	好きなテレビや動画をみたい
	家族とコミュニケーションを取りたい
	だらだらしたい（何もしたくない）
	美味しいものを食べたい
	嗜好品を楽しみたい（喫煙など）
	ミスなく仕事をしたい
	しっかりと休養を取りたい

	好きなテレビや動画をみたい
	家族とコミュニケーションを取りたい
	ミスなく仕事をしたい
	しっかりと休養を取りたい
	だらだらしたい（何もしたくない）
	美味しいものを食べたい
	嗜好品を楽しみたい（喫煙など）



受け取り側が
どれだけリアルな問題として
睡眠に関する取り組みができるようになるか
ハードルを下げられるかがポイント

どんなことをしたら良いかも大切だが
睡眠の効果を
現実味をもたせて伝えることが重要

1

睡眠の質とは

2

自分の眠りを知る

3

どのようにすれば良いのか

4

どのように伝えれば良いのか

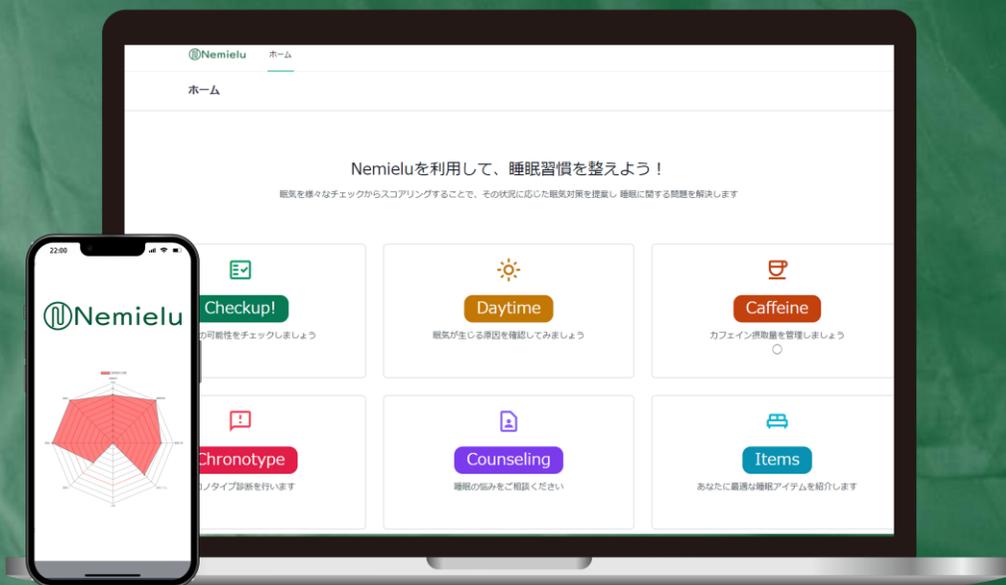
5

Nemieluについて3分で紹介



3 : 00

日中の眠気や覚醒水準を測定して眠気解消と睡眠改善までサポートする
企業向けWEBサービスです！



- ・ 腕時計やシートなど、特定のデバイスの必要なし！
- ・ 睡眠を測定せずに、就業中の状態から睡眠を逆算的に評価

居眠り運転が問題とされる背景に「睡眠時無呼吸症候群（SAS）」の可能性が隠されています。
SASは睡眠中に呼吸が停止してしまうことで覚醒が頻発され、日中の強い眠気に繋がってしまいます。

SASの検査の一般的なフロー



調査の用意や集計に時間がかかること

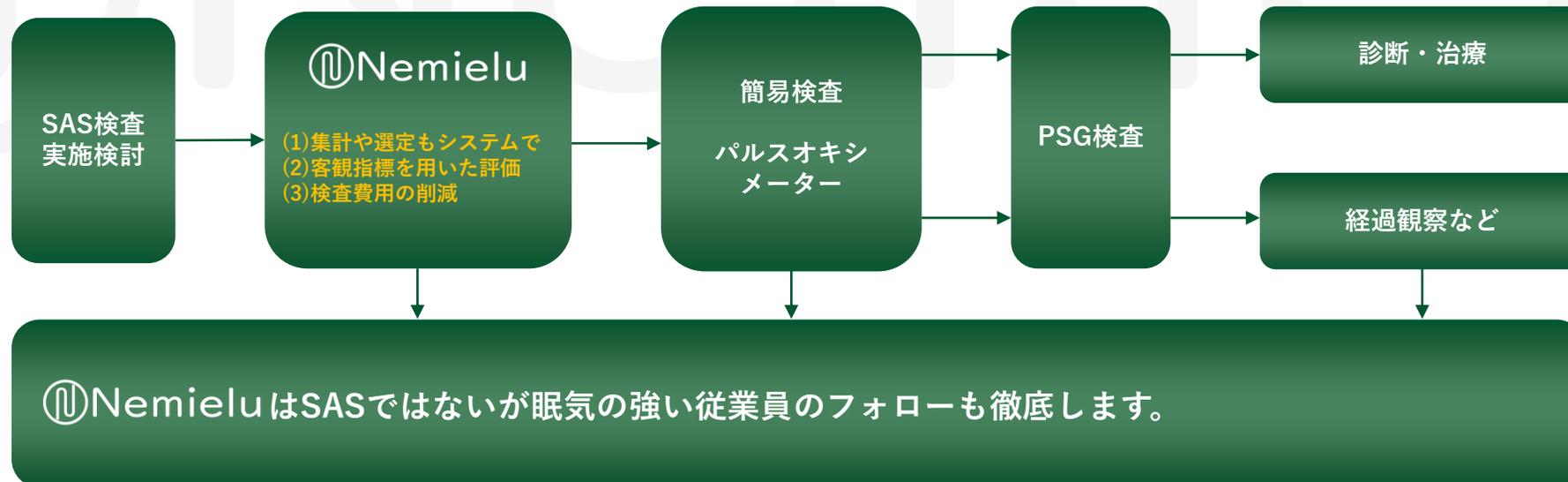
客観的指標がないこと

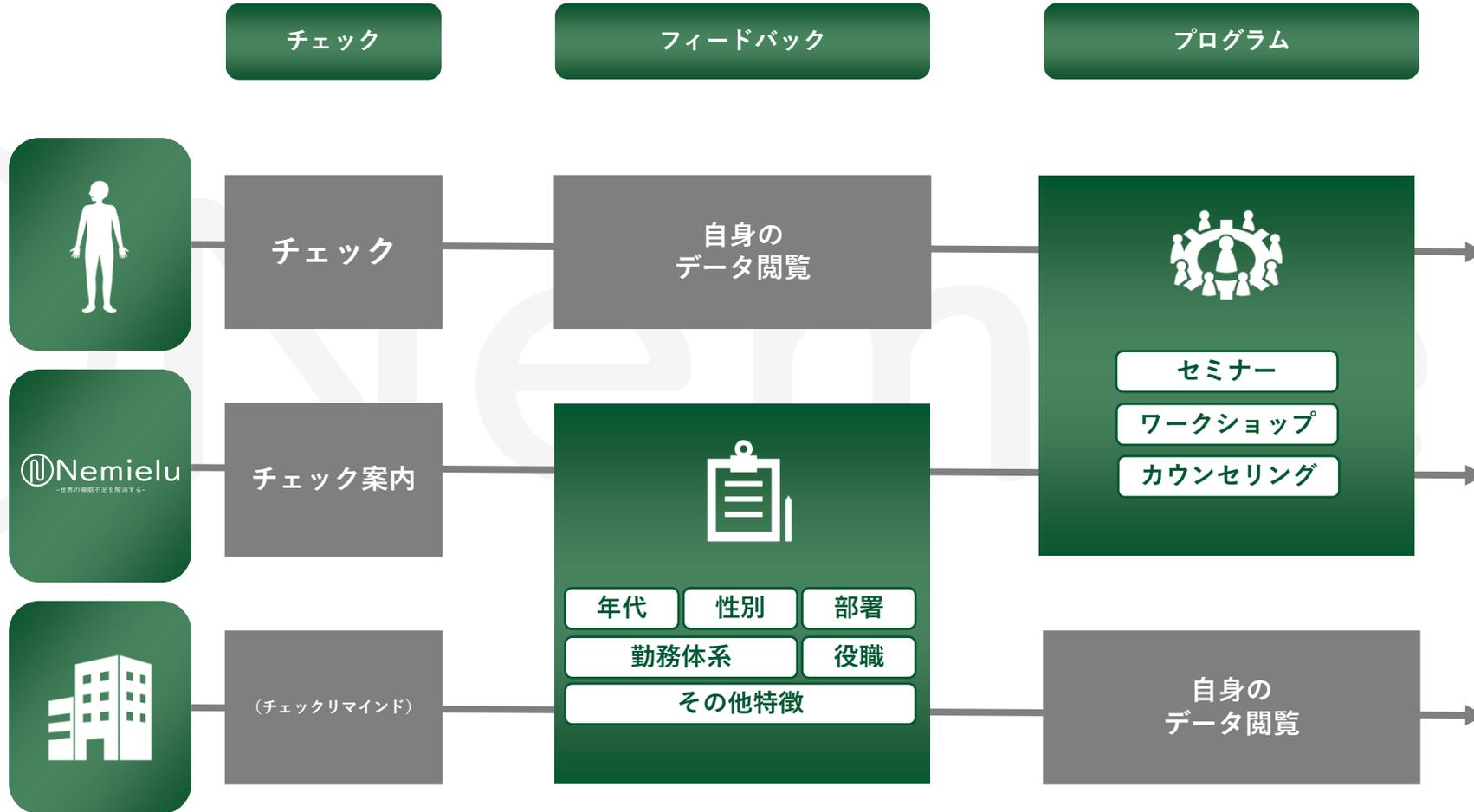
従業員全員に受けさせるとなると従業員分の検査費用がかかる

集計や選定もシステムで行うので弊社に丸投げOK！

客観的指標を用いての測定・評価

日中の眠気が強い人のみの測定で検査費用削減







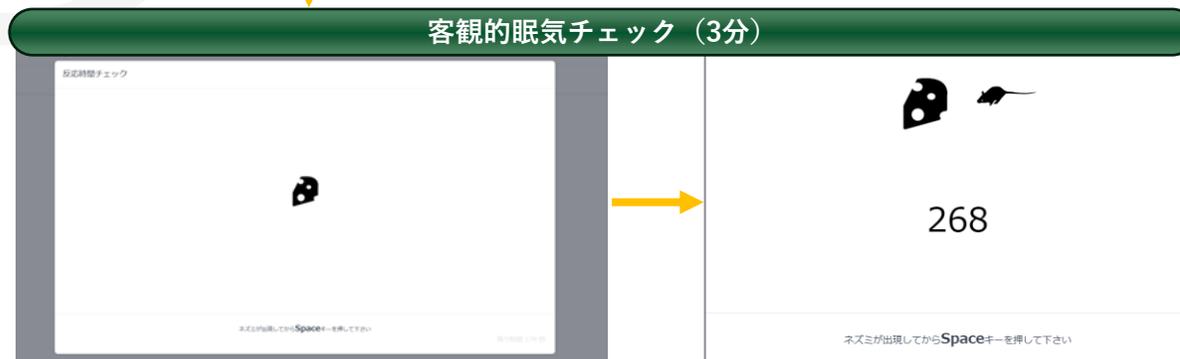
CheckUpのボタンからチェック画面に進みます。



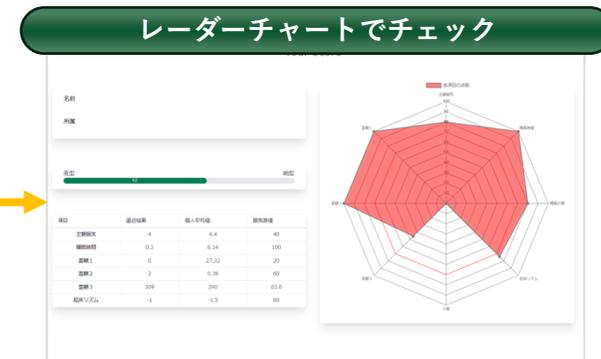
主観的な眠気の状態について回答します。



睡眠習慣についてのアンケートに回答します。



チーズの横にネズミが現れたらタップします。



3項目の結果からレーダーチャートを表示します。

個人へのレーダーチャートでのフィードバック



睡眠習慣

良い睡眠習慣が取れているか



主観眠気

どのくらい眠いか

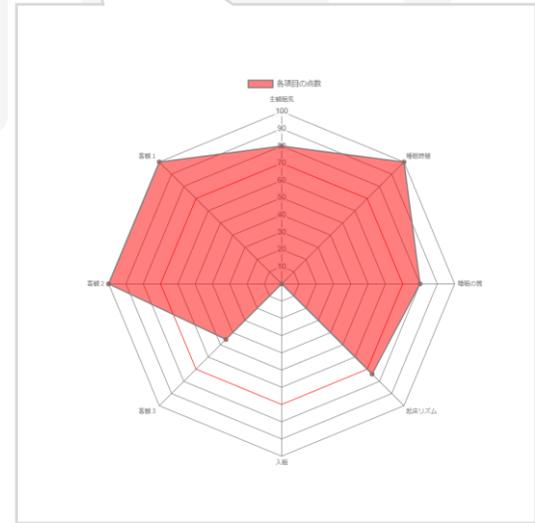
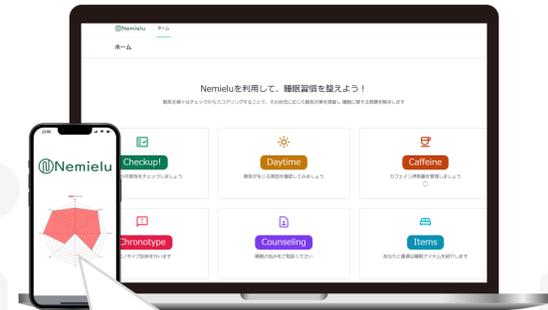


客観眠気

行動に支障が出ているか



計算



ご清聴ありがとうございました！



よろしければアンケートのご回答をお願いいたします！