

睡眠の状態を計測してライフスタイル改善に役立てる。

睡眠計スリープスキャン SL-501



睡眠計スリープスキャン SL-501
メーカー希望小売価格：36,750 円（税込）
<http://www.tanita.co.jp/>

今回見つけたアイテムは、「睡眠計スリープスキャン SL-501」。睡眠の状態を簡単にモニターできる画期的なアイテムだという。早速、株式会社タニタを訪ねた。「ひとこと言うと、睡眠の状態を計測するアイテムということですが、使い方は簡単で、普段お使いの敷布団やマットの下にセンサーマットを敷くだけ。直接敷くと、眠る時に気になさる方もいらっしゃるのですが、20 cm 以内のマットレスであれば、そのマットレスの下に敷いて頂いても計測可能な設計にしております。センサーマットで感知した睡眠中の呼吸、脈拍体動による振動を計測します。計測データは SD カードに保存され、パソコンと接続し専用アプリを利用することで、睡眠の総合評価である「睡眠点数」、睡眠の深さや周

期性がわかる「睡眠ステージ」、就寝時間と起床時間の傾向を見ることのできる「睡眠日誌」、そして睡眠時間と睡眠点数の推移をグラフでみることもできます」と語る、ベストウエイト事業部 商品・販売企画課の松本崇氏。アイテム写真をみると、アイテム自体が敷布団のように見えるが、胸部の下辺りで敷布団に対して横に敷くので、思っていたより小さいことにまずは驚く。気になる計測の仕組みは、センサーマットの中に 500 ml の精製水が入っており、その上に横たわることでセンサーマットの内圧の変化をセンサーが感知して、脈拍数、呼吸数、体動を検知するという。なぜ、精製水を使っているかというと、空気など様々な素材を試した結果、精製水がもっとも呼吸、脈拍などの振動が伝わり易かったから。自分の睡眠状態を知ることができるというのにももちろん、興味深いのは、「睡眠点数」という機能。「睡眠点数」とはどのようなものなのだろうか。「睡眠点数」は睡眠の状態を 0 ～ 100 点で換算した、弊社が開発したひとつの指標です。点数表示することによって、わかり易く自分の睡眠状態を知ることができます。ということを目的にしています。

点数の判断基準としては、寝付き、中途覚醒、体動数、一晩に 3・4 回が良いとされる深い睡眠の割合、布団に入ってから目覚めるまでの間で実際に眠っている時間の割合を示す睡眠効率、深い睡眠に至るまでの時間、などの要素を統計的に処理し、「睡眠点数」を割り出しています。他人と点数を比較するのではなく、自分自身の毎日の点数を知って頂くことを主眼としています。つまり、2 週間、3 週間と続けて計測して頂いて、過去の点数と比較して頂くことで、「自身のライフスタイルを振り返って頂くというのが目的です。実際に私もモニターとして利用していますが、飲み過ぎた日の「睡眠点数」は悪いですが適度な運動をした日は点数が良いですね。つまり使い続けることで、この日は飲み過ぎたから点数が悪い、この日は適度な運動をしたから点数が良いなど、自分のライフスタイルを振り返ることができ、睡眠への影響パターンがわかるというわけです」とも語る松本氏。

スリープスキャンのスイッチを入れて、寝る前にスタートボタンを押す。起床したらストップボタンを押すだけで、計測は終了。その後、専用アプリを用いることで、自分の睡眠状態を確認できる。眠りに落ちた時間、朝起きた時間ももちろん、途中で起きた時間も、グラフや波形で表示されるという。確かに、布団に入った時間はわかるが、実際に眠りに落ちた時間というのは、自分自身ではわからない。このアイテムを使えば、布団に入ってから、実際に眠るまでの時間がわかるという。この日は寝付くまでの時間が短かった、この日は寝付くまでの時間が短かった、浅い眠りが多かった、その原因は？ と自分の眠りに対して、ライフスタイルを検証していくというのは興味深い。「長時間眠ったはずなのに、起きてみると、スッキリしないということもあると思うんですね。弊社のよい睡眠の定義としては、朝起きた時に自分自身が満足度の高い睡眠と考えることと定義しています。そのため、自分の睡眠中の状態を知り、生活習慣を見直す一助となるのが、スリープスキャンというアイテムだと考えています」とも語る松本氏。「睡眠点数が悪い時は、前日のライフスタイルに原因があるかもしれないと思うと、改善しようという意識が生まれそうだ。自分の睡眠状態を知るといふアプローチから、ライフスタイルの改善に意識を向けることができるアイテムなのかもしれない。