

眠りをデザインする新兵器

睡眠計 HSL-101

毎日、何時間眠っているのか。確かに床に入っている時間はわかっていても実際に眠っている時間はわからない。それを教えてくれる画期的なアイテムが5月10日、発売される。「睡眠計 HSL-101」はベッドサイドに置くだけで、眠りの状態を測ることが出来る機器だ。オムロンの商品開発・金光陽子氏に話を聞いた。

「当社では生活習慣病の予防・改善に不可欠な『運動・食事・睡眠』に注目し、さまざまな商品・サービスを提供してきました。その中でもっとも商品化が難しかったのが『睡眠』の領域です。近年、睡眠が身体にとって大切であると

いうことを証明するエビデンスが多数出てきました。糖尿病や高血圧への影響、がんとの関連などが注目されています。日本人の睡眠時間は、OECD諸国の中で2番目に少ないというデータも出ています。そこで、睡眠の状態を知り、生活改善につなげる機器・サービスの開発に取り組みしました」

そして、完成したのが睡眠計 HSL-101。どのような仕組みで睡眠の状態を測るのだろうか。「電波センサーを使い、寝返りなどの身体の動き、胸の上下動から、体動が少ない＝眠っている、体動が多い＝目覚めている、ということになります。他の体



睡眠計 HSL-101
 定価：オープン価格
 問い合わせ：オムロンヘルスケア株式会社 <http://www.healthcare.omron.co.jp>

動センサー」から睡眠を判定する機器と同様の考え方です。この考え方がほぼ正しいことは PSG（睡眠ポリグラフ検査、専門施設での1泊検査）との比較実験からも明らかと言えます。睡眠計 HSL-101の電波センサーは、災害時に瓦礫に埋もれた人を探す機器に使われている技術を応用したものです」

表示画面には実際の睡眠時間合計が表示され、眠っている時間帯と、夜中に目覚めていた時間帯もわかる仕組みになっている。「健康管理サービス『ウェルネスリンク』にデータを送ると、1日の眠りの詳細がわかります。自分で気づきにくい、実際にはそうではない方も多いのです。10分連続して体動がない睡眠を「ぐっすり睡眠」として、どれだけぐっすり眠れたかがひと目でわかるようになっていきます」