

試験結果報告書

睡眠改善効果試験

平成 30 年 6 月 25 日

株式会社 ハッピートーク 殿

遠赤外線応用研究会

ご依頼頂きました表題の件につきましてご報告申し上げます

記

報告書 No.218S - 887

本件についてのお問い合わせは、下記にご連絡下さい。

〒542-0081
大阪市中央区南船場4-9-11 順横ビル3F

遠赤外線応用研究会
TEL 06-6251-7619

試験結果報告書

No.218S- 887
平成30年6月25日

株式会社 ハッピートーク 殿



遠赤外線応用研究会
〒542-0081 大阪市中央区南船場4-9-11

- 試験項目 睡眠
- 試験試料 ゼロ磁場発生マット
- 試験条件 1) 試験日時 平成30年6月21日～24日
2) 測定機器 (株)タニタ製 睡眠計スリープスキャン
- 試験方法 健常な成年女性(57才)をモデルとし、まず普通の枕で就寝し、約8時間睡眠時の状態を測定した。2日後、ゼロ磁場発生マットを枕の下に敷いて就寝し、同様に測定した。
- 試験結果 別紙データの通り
- 考察 ①寝つきはその日のコンディションで大きく変化するので、20分以内の寝つきは問題ない。毎日30分以上かかると生活習慣の改善が必要。
②中途覚醒は20%程度なら問題はない。毎日20%を超える場合は治療が必要な場合がある。また、寝返りした場合も中途覚醒に含まれるので、今回のデータは全く問題はない。
③睡眠で重要なチェックポイントは熟睡度である。今回の測定では、熟睡度を表す「深睡眠」が、普通の枕に比べてゼロ磁場発生マットを使用した場合は12分30秒優れている。
- 注 釈 ①深睡眠(深い眠り)＝熟睡度
40才以上で急激に減少し、0%近くになるが心配はいらない。
②標準睡眠タイプでは、普通の枕使用時41点に対し、ゼロ磁場発生マット使用時は49点で総合評価としては優れている。

ゼロ磁場発生マット使用の睡眠試験結果

	ゼロ磁場発生マット	普通の枕
①入眠潜時（寝つき）	9分00秒	14分00秒
②覚醒（中途覚醒）	1時間2分30秒	1時間13分00秒
③深睡眠	1時間32分30秒 (19.4%)	1時間20分00秒 (17.4%)

睡眠レポート

2018年06月23日～06月24日 ID: 001

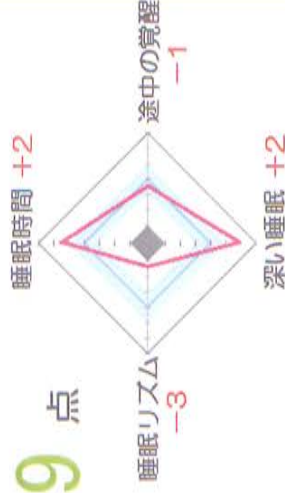
測定開始	06月23日	23:02
測定終了	06月24日	07:09
睡眠時間	07時間58分00秒	
実睡眠時間	06時間55分30秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 昼寝
<input type="checkbox"/> 病気		

× 七

周期不調タイプ

睡眠周期が標準よりも不調です。

49 点

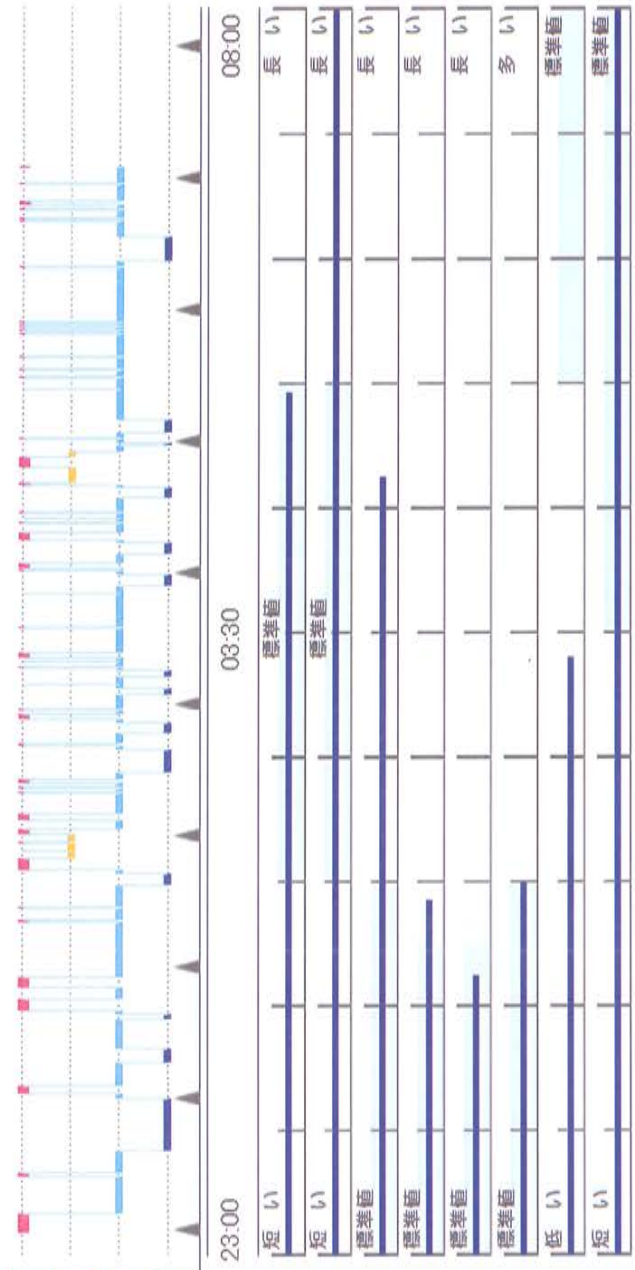


快眠アドバイス

- 規則正しい睡眠習慣を
できるだけ毎日、同じ時刻に起床するように心がけましょう。
- 光を有効に活用
朝の目覚めには光の利用が効果的。朝日を取り入れて体内時計のスイッチを切り替えましょう。
- 睡眠を助ける運動と食事の習慣
規則正しい3度の食事は睡眠を整えるポイントです。朝食でしっかりと目覚め、夜食はごく軽くを心がけましょう。

覚 醒	01時間02分30秒	13.1%
R E M	19分30秒	4.1%
浅睡眠	05時間03分30秒	63.5%
深睡眠	01時間32分30秒	19.4%

睡眠時間	07時間58分00秒
睡眠周期	02時間54分00秒
中途覚醒時間	01時間02分30秒
深睡眠潜時	28分30秒
入眠潜時	09分00秒
体動頻度	15回
睡眠効率	87%
深睡眠時間	01時間32分30秒



睡眠レポート

2018年06月21日～06月22日 ID: 001

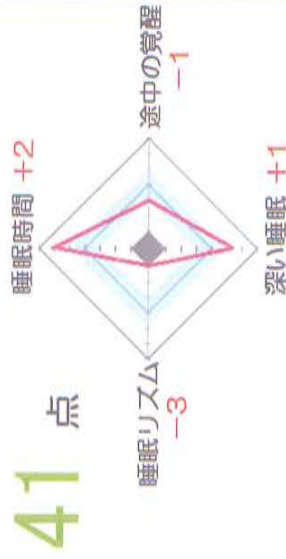
測定開始	06月21日	23:05
測定終了	06月22日	06:58
睡眠時間	07時間38分30秒	
実睡眠時間	06時間25分30秒	
<input type="checkbox"/> 飲酒	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 昼寝
<input type="checkbox"/> 病気		

×モ

覚 醒	01時間13分00秒	15.9%
REM	36分00秒	7.9%
浅睡眠	04時間29分30秒	58.8%
深睡眠	01時間20分00秒	17.4%

睡眠時間	07時間38分30秒
睡眠周期	04時間39分00秒
中途覚醒時間	01時間13分00秒
深睡眠潜時	59分30秒
入眠潜時	14分00秒
体動頻度	17回
睡眠効率	84%
深睡眠時間	01時間20分00秒

覚醒過多タイプ
覚醒が多い睡眠です。



快眠アドバイス

- 寝床には眠くなってから必要な時以外は寝室に行かず、眠くなってから床に就くようにしましょう。
- 光を有効に活用
夜の明るすぎる照明は、睡眠の妨げになりますので注意しましょう。
- 睡眠を助ける運動と食事の習慣
規則正しい3度の食事は睡眠を整えるポイントです。朝食でしっかり目覚め、夜食はごく軽くを心がけましょう。

