

報道関係者各位

2023年3月10日

Emma Sleep Japan 合同会社

エマ・スリープ×HER-SELF 女性の健康プロジェクト® 合同開催！

『働く女性に潜む隠れ〇〇不足

～〇〇不足を補う！寝る前にできるちょいたし術～』

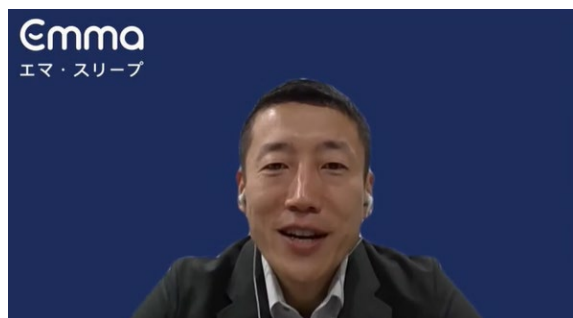
石原新菜医師 監修『隠れ〇〇不足診断』を解説

～「働く女性の睡眠と健康に関する意識調査」も発表～

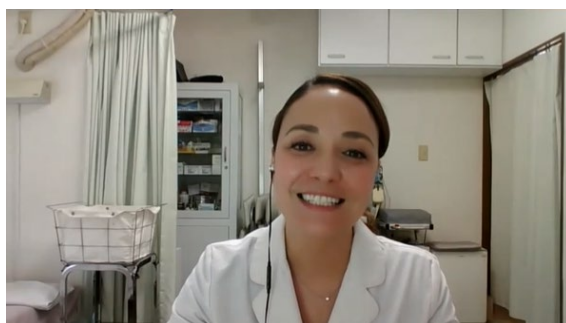
睡眠に関わる製品およびサービスを提供するスリープテック・ブランド Emma Sleep Japan 合同会社（本社：東京都中央区、代表：マヌエル・ミュラー、以下：エマ・スリープ）は、記者向けオンライン記者発表会『働く女性に潜む隠れ〇〇不足～〇〇不足を補う！寝る前にできるちょいたし術～』を3月7日（火）に開催いたしました。

本発表会では、Emma Sleep Japan カントリーマネージャーの小原拓郎より、エマブランド、並びに新商品「エマ・マットレス ハイブリッド」の紹介に続き、同社が実施した「働く女性の睡眠と健康に関する意識調査」の結果を発表しました。

続いて、イシハラクリニック副院長 石原新菜医師をゲストにお迎えし、同調査結果への見解、また、監修いただいた「隠れ〇〇不足診断」について解説いただきました。



Emma Sleep Japan 合同会社  
カントリーマネージャー 小原拓郎



イシハラクリニック副院長  
石原新菜医師

## ■「働く女性の睡眠と健康に関する意識調査」の発表

エマ・スリープでは2023年2月に全国の20～59歳の男女858人を対象に、睡眠や健康に関する調査を実施いたしました。

## ▼調査サマリー

女性の約80%の人が睡眠の質を高めるために何かしら意識をして行っているにも関わらず、半数以上が睡眠不足を感じているという結果に。また、眠りにつけない理由としては、「プライベートの考えごと」「心配ごと」「仕事の考えごと」がトップ3になり、心理的な要因が眠りの妨げになっていることが推察される。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢

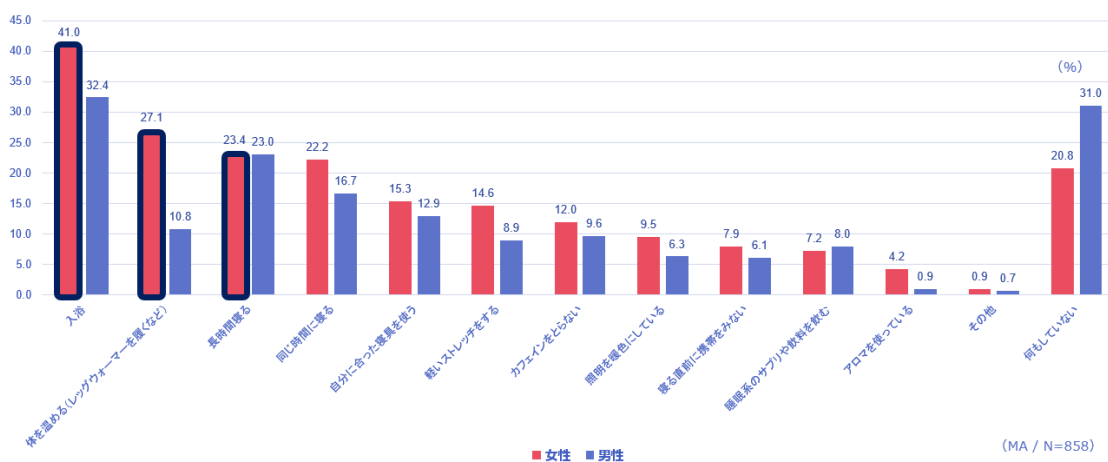
TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

『睡眠の質を高めるために意識してやっていること』についての回答では、女性の41.0%が「入浴」と回答し、「体を温める (27.1%)」「長時間寝る (23.4%)」と続きました。また、「何もしていない」と回答した人が20.8%と、5人に4人は睡眠の質を高めるために、何かしら意識をしている実態が明らかになりました。

一方で、『睡眠不足を感じることはありませんか』への回答には、女性の50.5%が「常を感じる」「良く感じる」と回答。意識をしているにも関わらず、質の良い睡眠をとれていない人が多くいることが推察されます。また、『眠りにつけない理由』としては「プライベートの考えごと (27.3%)」「心配ごと (25.9%)」「仕事の考えごと (23.6%)」がトップ3になり、仕事、プライベート問わず、心理的な要因が、睡眠の妨げになっていることがわかりました。

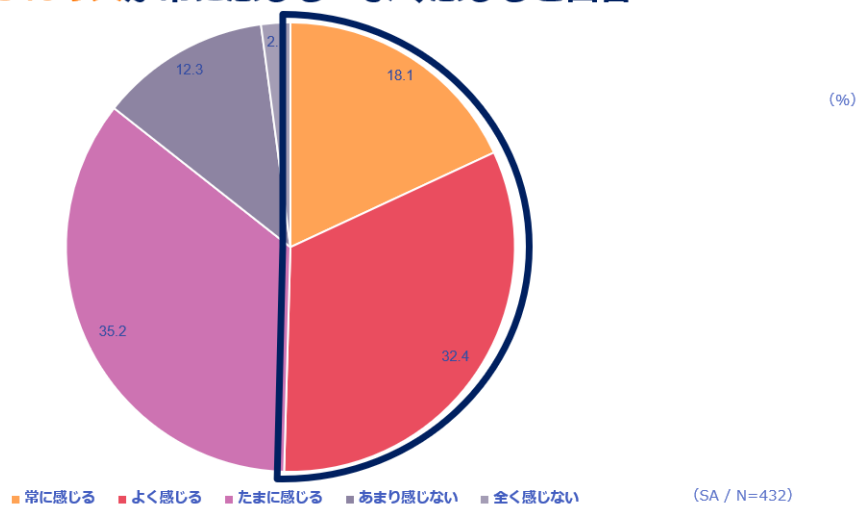
## 睡眠の質を高めるために意識してやっていることは何ですか

### 入浴、体を温める、長時間寝るが多い結果に



## (女性回答のみ) 睡眠不足を感じることはありませんか

### 50.5%の人が常を感じる・よく感じると回答



【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当: 滝沢

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## ▼イシハラクリニック副院長 石原新菜医師 調査結果へのコメント

クリニックに来られる方々と通ずる部分も多く、健康のために色々やっているものの、なかなか改善できていない人が多いのだな、と感じました。調査で印象に残った部分では、「2人に1人はホルモンバランスの乱れが理由で眠れないと感じたことがある」という結果の内訳で、「生理」と回答した人が最も多かった点です。実は、生理前と生理中では体に及ぼす影響は異なります。生理前はむくみややすくなるので、「カリウム」を積極的に摂った方が良く、生理中は冷えやすくなるので、体を温めた方が良いのです。改善アクションもそれぞれ異なってきます。また、皆さんとにかく疲れているという印象があります。疲れの原因は様々で、十分に寝られていなかったり、お仕事のストレスだったり、自覚はないけど「実は貧血だった」という方も多いですね。不調を感じているけど、どうしたらいいかわからない…と思ってご相談いただくケースも非常に多いです。

## ▼「働く女性の睡眠と健康に関する意識調査」その他調査結果について

URL : <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000042.000070849.html>

## ■イシハラクリニック副院長 石原新菜医師 監修『隠れ〇〇不足診断』

### ▼隠れ〇〇不足診断



【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## ▼イシハラクリニック副院長 石原新菜医師 診断コンテンツへのコメント

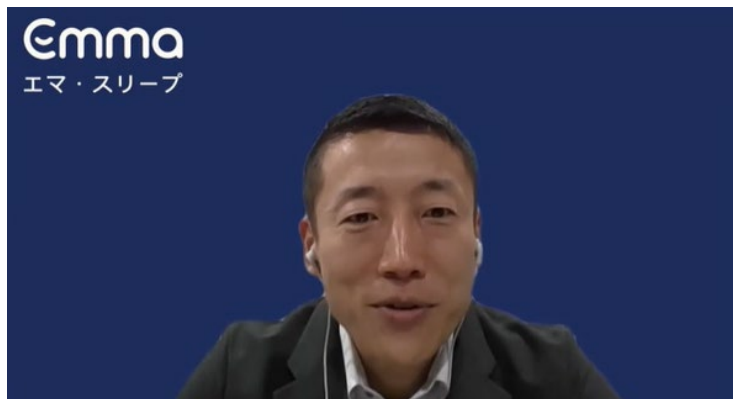


「隠れ〇〇不足診断」を監修する中で、2点意識しました。まず、設問の部分です。それぞれの問いを通じて、自分の状態や不調のサインに気づけるような設問にしています。まずは普段の生活や日々の体調に目を向けて振り返られればと思い、設計しました。

もう1点は「ちょいたしアクション」の部分です。それぞれの不足に対する改善策である「ちょいたしアクション」

は今日からすぐ実践できるようなものにしました。「健康的な生活を維持するのが面倒と思う人」「健康を意識して改善したいと思っているけどできていない人」は多くいると思います。たしかに、健康を意識して、改善していくことは簡単ではないですが、必要以上に難しく捉えてしまっている可能性もあるのでは、と思っています。何かを継続するときには、どうしても自分でハードルを上げてしまいがちです。そのため、気軽に始められて、無理なく続けられるようなアクションにしました。家にあるものを活用したり、動きひとつでできるもの、身近で手頃な食材をチョイスしたりしています。バイオリズムとの付き合い方など、女性ならではの悩みや苦労はたくさんありますが、「隠れ〇〇不足診断」を使って、ご自身の健康と向き合いながら、いきいきと活躍して行ってほしいです。

## ▼Emma Sleep Japan 合同会社 小原拓郎 診断コンテンツへのコメント



調査結果や石原先生が患者さんと向き合われている中で感じているお悩みの解決に繋がるよう、診断コンテンツを作りました。

診断もすぐにできるので、働く女性の皆さんがご自身の体調に向き合ったり、健康について見直したりするきっかけになればと思っています。

「隠れリラックス不足」がありましたが、寝ること自体リラックスに直結しますよね。リラックスして寝る

環境作りのために、マットレスは非常に重要かと思います。エマ・スリープのマットレスは人間工学に基づいた設計で体圧分散に優れているので、より良い睡眠環境を整えることができます。また「アレンジ枕」については、お使いの枕のカバーを開けていただいて、フェイスタオルなどを入れて高さ調整をしてもらえればOKです。高さは人によって好みもあると思うので、まずはお手持ちの枕でアレンジいただき、試行錯誤が大変そうという方は、3層構造で高さの調整ができる「エマ・ピロー」もお試しいただければと思います。

今回の調査で、「睡眠の質を高めるために、約8割の人が何かしらをやっている」という結果を見て、思ったよりも多くの方が改善を試みているのだなと感じました。ですが、裏を返せば「今の睡眠に満足できていない」ということですよ。マットレスなど、寝具を買い替えるのも改善策の1つだと思います。ただ、なかなか踏ん切りがつかない方も多いのではないのでしょうか。エマ・スリープには、100日間のお試し期間があるので、気軽に試していただき、寝具の面から皆さんの睡眠をサポートできればと思います。

【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局（ビルコム株式会社内）担当：滝沢

TEL：03-5413-2411 090-6536-1471 FAX：03-5413-2412 MAIL：[emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)

## 【HER-SELF 女性の健康プロジェクト®について】

女性個人と、働く環境を整える企業の双方へのアプローチで、健康と経済に貢献するプロジェクトです。HER-SELF には2つの想いを込めています。

1. 「Herself =女性自身」が健康でいきいきと活躍できる世の中を作りたいという思い
2. HER=女性個人 と、女性を取り巻く周囲の人々を表す言葉の頭文字、S.E.L.F. (S= Society (社会) E=Employer (雇用主、企業) L=Life Partner (パートナー) F=Family and Friends (家族や友人)) を合わせ、さまざまなステークホルダーとのパートナーシップで女性の健康を実現していくという思い

URL : <https://her-self.jp/>

## 【Emma Sleep Japan 合同会社について】

Emma Sleep Japan は、2013年にドイツのフランクフルトで設立されたスリープ・テック企業の Emma Sleep GmbH の日本法人として2020年10月に設立しました。エマのマットレスは現在、31カ国、400万人以上のお客様に愛用されています。開発されたマットレスは、特許を取得した技術により、どのような寝姿勢でも、より良い睡眠のための快適さとサポートを提供します。また、本国ドイツやヨーロッパで最も急成長しているスタートアップ企業の1つに選ばれただけでなく、世界各国でアワードを数多く受賞しています。

## 【アワード受賞】



## 【Emma Sleep Japan 会社概要】

会社名 : Emma Sleep Japan 合同会社 (エマスリープジャパン合同会社)

本社 : 東京都中央区京橋 2-7-8

代表者 : Manuel Mueller (マヌエル・ミュラー)

電話 : 03-4579-5916 (カスタマーサポート)

事業内容 : マットレスの輸入・販売、その他寝具の輸入・販売

事業展開 : 世界 31 カ国 (グループ全体)

URL : <https://emma-sleep-japan.com/>

### 【本件に関するお問い合わせ】

Emma Sleep Japan PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 担当 : 滝沢

TEL : 03-5413-2411 090-6536-1471 FAX : 03-5413-2412 MAIL : [emmasleep@bil.jp](mailto:emmasleep@bil.jp)