

報道関係者各位

2023年10月12日
Emma Sleep Japan 合同会社

ドイツ発スリープテック・ブランド Emma – The Sleep Company 睡眠負債国の日本 - 効果的なパワー・ナップ手法に関する研究

ドイツ発スリープテック・ブランド Emma – The Sleep Company では、仮眠をとる事の意味を科学的に理解するための研究を行っています。勤勉なことで有名な日本は、一方で睡眠負債国としても有名です。限られた時間の中で休みを取る為に浸透したと考えられる「居眠り」ですが、あまり望ましい習慣とは言えません。Emma – The Sleep Company では、効率の良いパワーナップ(仮眠)を研究、提唱することで、十分な睡眠を取りづらい日本人の生産性と幸福感の向上に繋がるよう研究を進めており、その研究結果の一部を紹介いたします。

■居眠りとパワー・ナップの違い

睡眠不足や疲労により、ふとした瞬間に意図せず眠ってしまう居眠りを「消極的仮眠」と言います。これに対し、パワー・ナップは、脳の情報整理を行うために自らの意思で積極的に眠るため、日本では「積極的仮眠」と呼ばれています。パワー・ナップは、ご自身の生活リズムに積極的に仕取り入れるものに対して、居眠りは無意識のうち仮眠を取ってしまうという違いがあると言えます。

■パワー・ナップを提唱する理由

居眠りするという行為は、日本人の生産性を高めたいという証であるとも言えます。しかし、職場や教育の場面では、一般的には好ましいとは言えません。そこで、居眠りの代打案として、社会的にも理解されつつある「パワー・ナップ」が習慣となるよう、効果・メリットの研究を続けています。

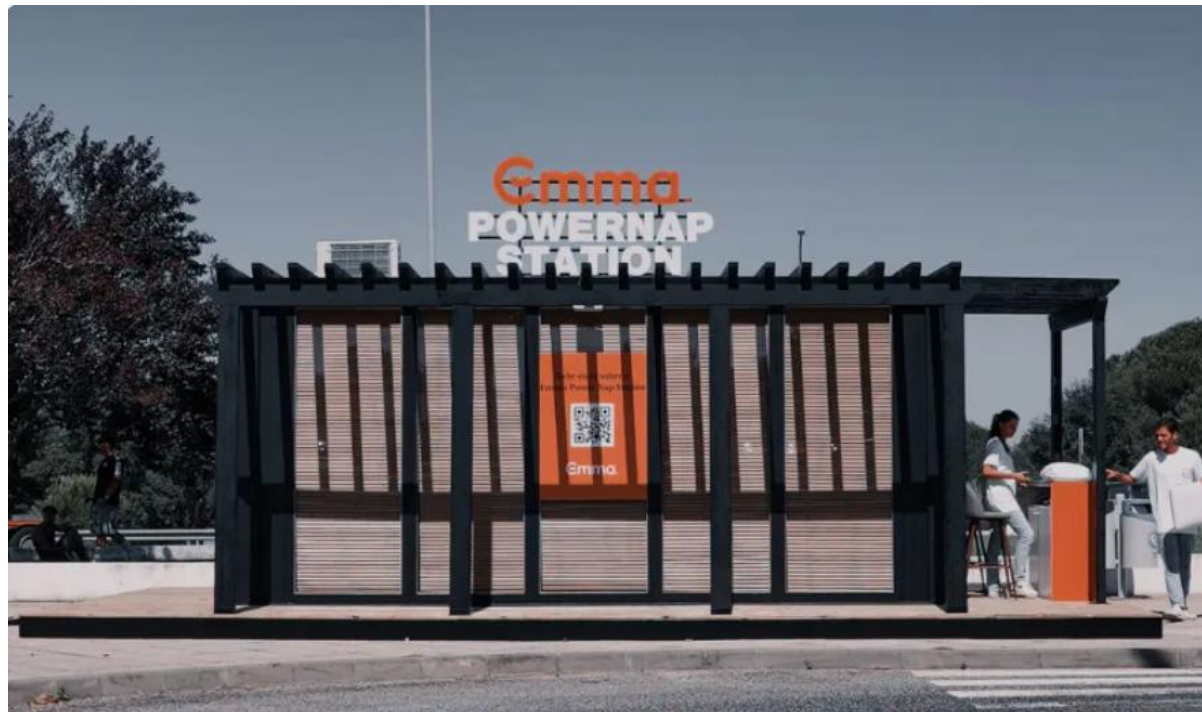
短時間の睡眠（仮眠）を取ることで、下記のようなメリットが報告されています。

- ・学習能力の向上
- ・疲労感の軽減
- ・記憶の形成、定着
- ・感情のコントロール

数多くのメリットが報告されている仮眠ですが、特に夜勤や昼夜が逆転して勤務されている方に効果があると言えます。睡眠不足や概日リズム^{*1}の崩れにより、このような方は、健康被害や怪我のリスクが高まると言われているので、計画的な仮眠は、目覚めを良くし、反応時間^{*2}を高めるといったメリットがあります。

■Emma – The Sleep Company のポルトガルでのパワー・ナップの施策事例

Emma – The Sleep Company は、良質な睡眠の重要性を周知するために、ポルトガルの高速道路沿いに、安眠に必要なあらゆる設備を備えた「パワー・ナップ・ステーション」を開設しました。この施設は、多くのドライバーが夏休みの長旅をする時期に、眠気による交通事故を防ぐことを目的としています。



パワー・ナップ・ステーションの詳細：[Emma Power Nap Station \(colchaoemma.pt\)](http://colchaoemma.pt)

■Emma - The Sleep company の研究員が提唱するパワー・ナップ4つの実践法

仮眠とは1日の中で短時間の睡眠をとることです。人間は、恒常性維持機構(ホメオスタシス)^{*3}によって目覚めたり、眠くなったりします。仮眠の役割を理解することで、体内時計をサポートし、日中のエネルギーレベルを維持する、健康的な仮眠を取り入れることができます。

Emma - The Sleep company の睡眠研究チームのテレサ・シュノルバッハは、健康的なパワー・ナップのための4つの実践法を紹介しています。

1. アラームをセットする

パワー・ナップを取る時間を10~20分に制限しましょう。10~20分寝るとリフレッシュして目覚められるので、この時間を超えないように注意が必要です。

2. 午後3時までの仮眠

夜の睡眠を妨げないように、仮眠は午後の早い時間帯にとりましょう。

3. 眠りやすい環境をつくる

短時間の質の良い仮眠をとる上で、環境作りは欠かせません。静かで、暗くて、涼しい場所がパワー・ナップの質を高めるため、この条件を満たすような場所を探して休息をとりましょう。

4. 心をリラックスさせる

リラクゼーション法や瞑想を実践して思考をクリアにすることで、入眠と目覚めがスムーズになります。

*1 人のカラダは地球の自転による 24 時間周期に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌など、カラダの基本的な働きを約 24 時間のリズムで変化させています

*2 刺激が与えられてからその刺激による反応が生じるまでの時間のこと

*3 体の中と外の環境の変化に対応しながらも体の内部環境をできるだけ一定に保とうとするメカニズム

【Emma - The Sleep Company について】

Emma - The Sleep Company は、世界をリードする Direct-to-consumer の睡眠ブランドです。2013 年にデニス・シュモルツィ博士とマヌエル・ミュラーによってドイツで設立され、31 カ国以上で活動し、2022 年には前年比 35% 増の売上高 8 億 7300 万ユーロを達成しました（1283 億円）。Emma の製品は、D2C/オンライン、マーケットプレイス、3,500 以上の実店舗など、オムニチャネルアプローチで販売され、200 社以上の小売業者とのコラボレーションに成功しています。また、フランクフルト（ドイツ）、マニラ（フィリピン）、リスボン（ポルトガル）、メキシコシティ（メキシコ）にオフィスを構え、1,000 人以上のチームメンバーが世界各地で活動しています。

【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）

TEL : 03-5413-2411 FAX : 03-5413-2412 Mail : emmasleep@bil.jp（担当 : 滝沢・阿部）