

報道関係者各位(研究情報)

2022年7月28日

## ウレタンスプリング マットレストッパーの使用で 夜間睡眠の質が改善されたことを確認

株式会社ファンケルは、上質な睡眠を追求した研究を進めています。このたび、ウレタンスプリング マットレストッパー<sup>(1)</sup>を使用した調査により、夜間睡眠の質の改善効果を確認しましたので、お知らせします。またこの結果は、夜間睡眠の改善による日中のパフォーマンス向上も期待できると考えます。

### <調査方法・結果>

昨今、コロナ禍の自粛生活により睡眠の不調を感じるという声が多くなっているため、30～60代の各100人の女性、計400人を対象に「睡眠習慣と生活習慣に関するアンケート」を実施しました。睡眠満足度が40%以下と回答したのが全体の24.0%(96人)、睡眠満足度が80%以上と回答したのは全体の24.3%(97人)という結果になりました(図1のA)。前者を低満足群、後者を高満足群として、睡眠の悩みを調査したところ、低満足群の2大悩みは、「途中で目が覚める」と「寝ても疲れが取れない」ことであると分かりました(図1のB)。

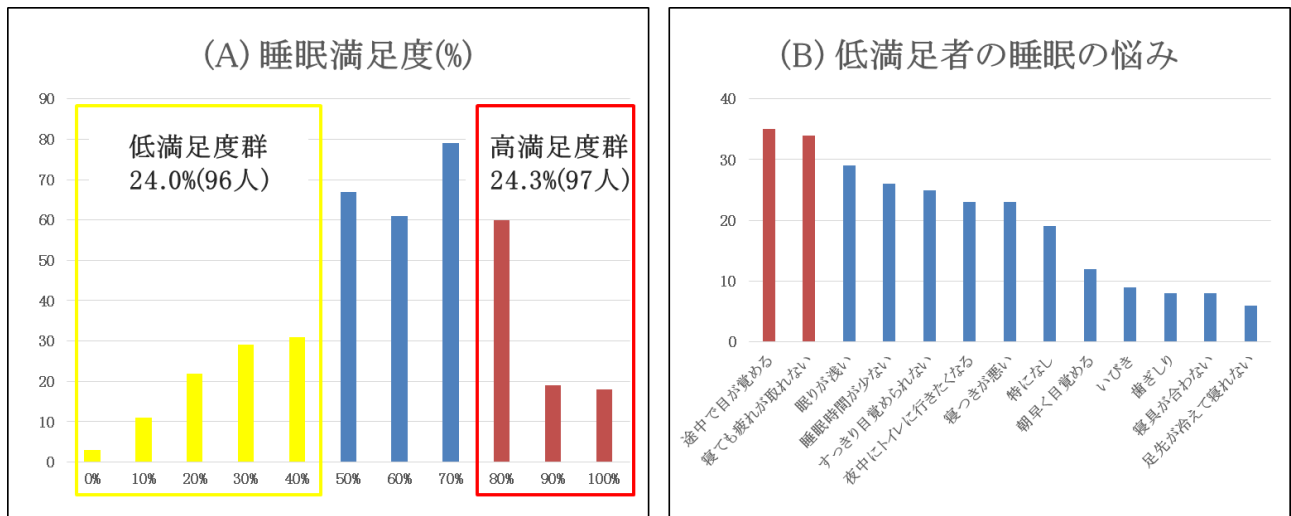


図1:睡眠習慣と生活習慣に関するアンケート結果

そこで本調査では、睡眠に不満を持つ健康な30～50代の男女8人に、ウレタンスプリング マットレストッパーを使用して5日間睡眠してもらい、起床時に睡眠内容を評価する心理尺度としてOSA睡眠調査票<sup>(2)</sup>に回答いただきました。

その結果、ウレタンスプリング マットレストッパーを使用して就寝した場合、第I因子「起床時眠気」<sup>(2)</sup>については、比較対象品に対して有意にスコアが増加して改善が見られました(図2のA)。加えて、第V因子「睡眠時間」<sup>(2)</sup>についても、睡眠時間が長くなったという回答が多く、改善が見られました(図2のB)。

これらの結果から、ウレタンスプリング マットレストッパーを使用することで、睡眠時間が延長し、起床時の眠気が少なくなる傾向が分かり、上質な睡眠を得ることが期待できます。

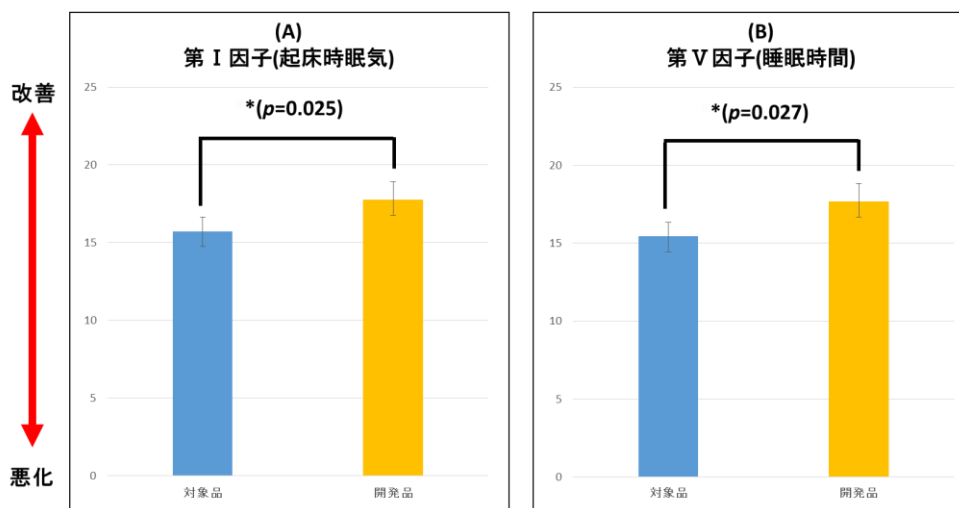


図 2: OSA 睡眠調査票の結果  
 比較対象品は通常の寝具を、開発品は通常の寝具に加えてウレタン  
 スプリング マットレストッパーを使用 2 標本 *t* 検定、\*: $p < 0.05$

## <調査背景・目的>

日本人の平均睡眠時間は、世界各国と比較して短いことが知られています。さらに、昨今の自粛生活により、よく眠れない、眠りが浅いといった睡眠への不満を持つ人々の多いことが分かりました(当社調べ)。そのため、上質な睡眠は健康に重要であると考え、睡眠に関する研究を進めています。今回は、ウレタンスプリング マットレストッパーと睡眠の質の関係を調査しました。

## <今後の展望>

今回の調査結果から、ウレタンスプリング マットレストッパーの使用が5日間という短い期間にも関わらず、睡眠の質を向上させる可能性が示唆されました。今後も睡眠に関わるさまざまな「不」を解決するための研究を進めてまいります。また、今回取得した調査結果は、生活雑貨をはじめとした各種製品に応用していきます。

### 【用語説明】

#### (1) ウレタンスプリング マットレストッパー

中心が空洞なスプリング形状のウレタンを敷き詰めて作られたマットレストッパーです。マットレストッパーとは、ベッドのマットレスや敷布団の上、フローリングや畳の上に敷いて使うマットレスです。ウレタンスプリングを採用することで、クッション性と通気性を両立しています。

#### (2) OSA 睡眠調査票

起床時の睡眠内容を評価する心理尺度です。この調査票は、下記の 5 因子から構成されています。

- 第 I 因子: 起床時眠気 (sleepiness on rising)
- 第 II 因子: 入眠と睡眠維持 (initiation and maintenance of sleep)
- 第 III 因子: 夢み (frequent dreaming)
- 第 IV 因子: 疲労回復 (refreshing)
- 第 V 因子: 睡眠時間 (sleep length)

(参考文献「山本由華吏, 田中秀樹, 高瀬美紀, 山崎勝男, 阿住一雄, 白川修一郎: 中高年・高齢者を対象とした OSA 睡眠感調査票 (MA 版) の開発と標準化. 脳と精神の医学 10: 401-409, 1999.」)

本件に関する報道関係者の皆様からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 陣内真紀

TEL: 045-226-1230 FAX: 045-226-1202 / <https://www.fancl.jp/laboratory/>