

睡眠を指標に“軽度不調”を推定する

－深い眠りの偏りに着目－

成果の特徴

- 軽度不調に該当する人は、起床前に深い眠りが多く現れている可能性が高い。

※ **軽度不調**は個人が感じる主観的な心身不調の状態であり、**活気の低下、イライラ感、疲労感、身体愁訴**などの症状を示し、時に労働生産性の低下を伴う。疾病に関係するような酷いストレスを含まない。食生活、運動等の生活習慣の見直しによって改善されることが期待できる。

(出典：一般社団法人セルフケアフード協議会)

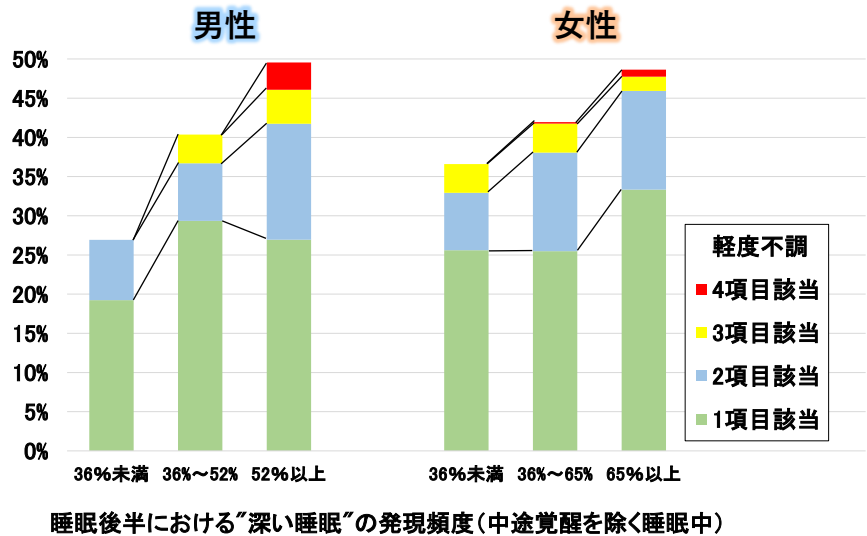
成果の内容

第2期 戦略的イノベーション創造プログラム 2Bコンソの課題として実施した調査研究（1000人以上×7日×2季節）のデータに基づいて解析した。軽度不調判定アンケートから、男性・女性いずれも約42%の人がいずれかの軽度不調に該当していることが示された。簡易睡眠脳波計測機器から得られた睡眠パターンと比較したところ、起床前（睡眠の後半部分）に深い睡眠が36%以上現れる人で軽度不調該当項目が増えており、52%以上現れる男性や65%以上現れる女性でさらに軽度不調該当項目が増えていることが示された。軽度不調（主観）の影響は、女性よりも男性の方が睡眠パターンに現れやすいことも示された。

軽度不調判定アンケート（抜粋）

1. 活気がわいてくる (1,2,3,4)
3. 生き生きする (1,2,3,4)
4. 怒りを感じる (1,2,3,4)
5. 内心腹立たしい (1,2,3,4)
7. ひどく疲れた (1,2,3,4)
9. だるい (1,2,3,4)
23. 腰が痛い (1,2,3,4)
24. 目が疲れる (1,2,3,4)
28. 便秘や下痢をする (1,2,3,4)

軽度不調該当項目の多い人、少ない人の割合



想定される用途・連携希望先

プレゼンティーズム対策への応用が想定されます。
健康経営に取り組んでいる企業との連携を希望します。

参考

第2期 戦略的イノベーション創造プログラム 2Bコンソ公開成果報告会（2023年2月28日）。

※ PGV株式会社、北海道情報大学らとの共同研究成果です。