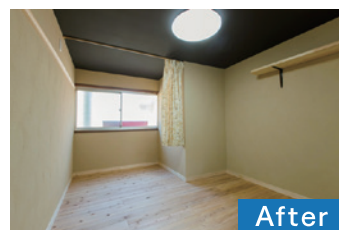
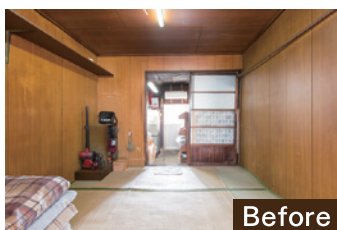


『究極の寝室®』による睡眠状況改善効果の有意性が判明！
さらに、年齢と睡眠、血圧との関連構造が世界で初めて明確に！

「早稲田ハウスと東京都立大学との協働研究」結果発表

〈『究極の寝室®』と良質な睡眠との関連研究〉

早稲田ハウス株式会社(本社：千葉県松戸市／代表取締役社長 金光容徳)は、お客様から「ぐっすり眠れる」と沢山の声を頂いている『究極の寝室®』の科学的・客観的評価を行うべく、東京都立大学名誉教授である 星 旦二先生との協働研究として、『究極の寝室®』が睡眠に与える効果を明確にすることを目的とした調査研究を行いました。



銚子電鉄 宿直室

『究極の寝室®』仕様にリフォーム

調査は銚子電気鉄道株式会社の協力のもと、6名の職員に2020年夏季と秋季、そして2021年冬季に株式会社アコーズの睡眠深度計を用いて睡眠状況を継続測定し、『究極の寝室®』44泊と「自宅の寝室」128泊での睡眠状況を比較しました。

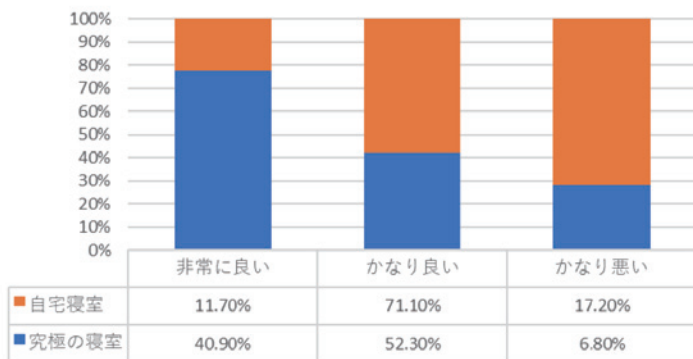
調査結果として、『究極の寝室®』では、通常の寝室に比べて、睡眠状況を示す各数値が下記に示したようにいずれも有意に改善し、特に中途覚醒回数が大幅に改善しました。

また、血圧との関連では、制御できない年齢の規定力と、制御可能である睡眠状況の改善による規定力はほぼ同等でした。加齢による血圧上昇に対して、睡眠の質改善での効果はほぼ同等である関連構造が世界で初めて明確になりました。

■調査結果

1. 総睡眠時間	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 18.9分 睡眠時間が短い。
2. 睡眠潜時	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 7.6分 早く眠りに入る。
3. 中途覚醒合計時間	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 37.4分 有意に短い。
4. 中途覚醒回数	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 4.1回 有意に少ない。
5. 睡眠効率	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 8.5% 有意に優れている。
6. 自己申告熟睡度	通常の寝室に比べて、『究極の寝室®』では、 自己申告熟睡度が有意に望ましい。(下図)

『究極の寝室®』と自宅寝室での自己申告熟睡度



スリープモニター FS760 (株式会社 アコーズ)

■本件に関するお問い合わせ先

早稲田ハウス株式会社

Tel. 047-348-0021 E-mail. info@wasedahouse.co.jp