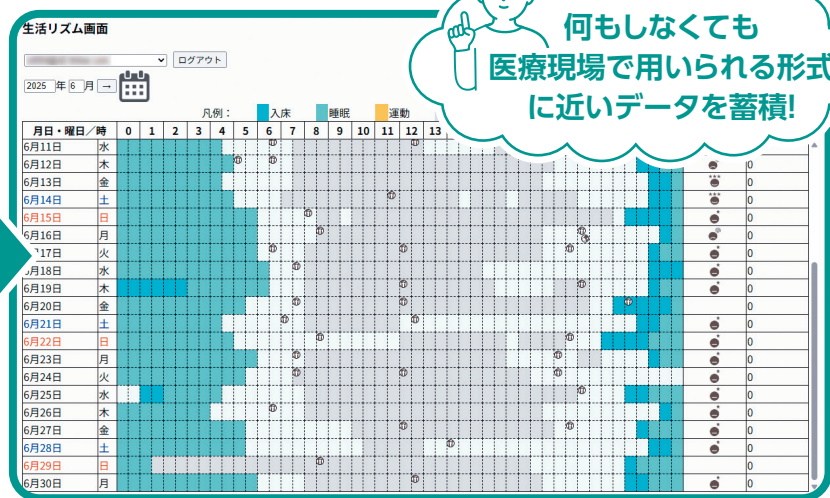


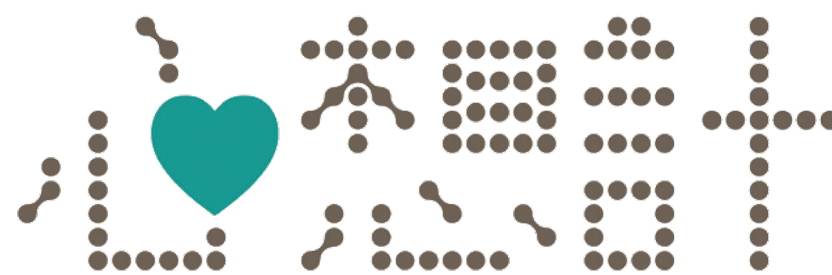
手間がかかる睡眠日誌も
完全オートで作成!



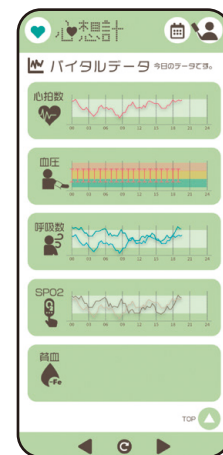
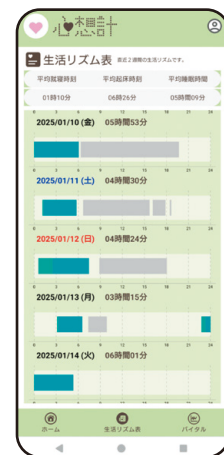
アプリが自動で記録!



インストールしたら、あとは放置。
これだけで、「就寝」と「外出」をしっかり記録。



睡眠と心の乱れを、スマホの中で
そっと見守り続けるアプリ



同開発したが、スマートフォン用アプリ『心想計』だ。特許出願中の睡眠判定アルゴリズムを搭載しており、日常的に使用するスマホにインストールしておけば、あとは何もしなくても睡眠と外出のリズムを自動で記録してくれる。面倒な操作は一切不要で、ただ端末を持ち歩くだけで入床・就寝・起床・外出・帰宅など自分自身の行動を高い精度で検知。特に睡眠については質や量、時間帯から改善・悪化の状況まで、生活リズムや睡眠傾向を把握するための参考データが自動的に蓄積されていくというからすごい。

さらに、取得された情報は、生活リズム表として自動的に可視化される。このデータは、本人の許可があれば医師なども閲覧し、相談や助言の参考として活用できる形で記録されていく。加えて、食事しても太りにくい時間帯や集中力が最大化する時間帯、記憶の定着に向いているタイミングなど、限られた時間を有効に使える生活スタイルを示唆するデータまで取得可能。単なる健康管理に留まらず、上手く使いこなせば仕事や学業のパフォーマンス向上にも寄与するポテンシャルを秘めたアプリともなり得るわけだ。

心想計[®]のデータ取得精度は高く、開発元によればウェアラブルデバイスと比較しても誤差は概ね±15分以内に収まる範囲とのこと。身体に密着していないスマホで、これまでの正確性を実現しているのは特筆すべきポイントだ。加えて、Bluetooth対応の

集中力が落ちたり、意欲が湧かなかったり。よく眠れなかった翌日に、何らかの支障を感じた経験をお持ちの方は多いだろう。そのとおり、睡眠の質が身体に与える影響は大きく、軽視すべきではない...と医学博士・志村哲祥氏は指摘する。

睡眠は心身の修復と成長の時間であり、単なる休息ではない。脳は眠っている間も完全に休止しているわけではなく、起きている時とは異なる領域が活発に活動しているという。研究では、睡眠が不足すると体調を崩しやすくなるだけでなく、食事や運動習慣とは別に肥満のリスクも高まること分かっている。睡眠中に分泌される代謝を促すホルモンが減少すれば、太りやすい、脂肪を溜め込みやすい身体になるといわれる。

さらに注目すべきは、メンタル面への影響だ。日々の生活ではあちこちにストレスの原因となる刺激・ストレスが存在するが、十分な睡眠が取れていれば心のバランスがある程度は保たれる。しかし、睡眠不足が続くと脳は回復の機会を失い、心はじわじわと疲弊していく。その結果、うつ病や不安障害といったメンタルヘル

● アプリの開発は
● 睡眠の専門家が
● 監修!

医学博士
志村 哲祥 氏

東京医科大学 睡眠学講座 客員教授、財団法人神経研究所／国立精神・神経医療研究センター客員研究員。
臨床の現場に立ちながら、睡眠医学の啓発・教育活動にも注力。生活習慣やメンタルヘルスと睡眠の関連に関する研究を専門とし、企業や自治体と連携したヘルスケア支援にも取り組んでいる。

でAIは一切使用していないというのだから驚きだ。何も操作しないが売りの心想計[®]だが、iPhoneの場合は仕様上、一日に1回起動する必要があるそう。睡眠時間を確認するついでに起動すれば問題なく利用できるため、毎日の睡眠を確認するツールとして活用することが推奨される。

また、Androidも、独自に省電力機能を有する機種では、計測精度が低下する場合があるため、使用前に自身の機種を確認しておくこと心だろう。今後は、SAS(睡眠時無呼吸症候群)や熱中症の事前予測の他、頭痛検知、毎日の体調メモ、体温管理、スマートウォッチ連携などのサービスをリリース予定とのこと。このアプリひとつで日常生活の健康管理が完結する——そんな日を見据えて『心想計[®]』は進化を続けている。

心身の健康に広く影響する「睡眠の質」の大切さ

睡眠は心身の修復と成長の時間であり、単なる休息ではない。脳は眠っている間も完全に休止しているわけではなく、起きている時とは異なる領域が活発に活動しているという。研究では、睡眠が不足すると体調を崩しやすくなるだけでなく、食事や運動習慣とは別に肥満のリスクも高まること分かっている。睡眠中に分泌される代謝を促すホルモンが減少すれば、太りやすい、脂肪を溜め込みやすい身体になるといわれる。

さらに注目すべきは、メンタル面への影響だ。日々の生活ではあちこちにストレスの原因となる刺激・ストレスが存在するが、十分な睡眠が取れていれば心のバランスがある程度は保たれる。しかし、睡眠不足が続くと脳は回復の機会を失い、心はじわじわと疲弊していく。その結果、うつ病や不安障害といったメンタルヘル

睡眠データをうまく使えば
パフォーマンスの向上も!?

こうした睡眠障害の実情を背景に、志村医師と株式会社ツリーベルが共

ルスの不調を引き起こすリスクが高まるわけだ。自殺者が多いとされる日本の社会的背景を踏まえれば、寝不足を単なる日常のひとコマとして片づけるわけにはいかない。

近年は企業にとって休職リスクが非常に高まってきている。特に多くのストレスを抱えながら働いている責任職が休職してしまうと、その影響は計り知れない。しかもそういった人ほど休みなく働き続け、ストレスの予兆を感じながらも頑張ってしまうケースが多い。

そんな責任職のストレス状況を可視化できないか...実は睡眠日誌を見れば、その人がどれくらいのストレスを抱えて危険な状態化が分かるというのだが、普通に働いている人が睡眠日誌を毎日欠かさずつけるのは、現実的には難しい。こうした負担を解消するために、日々の生活リズムを自動で記録できる仕組みが求められている。記録が継続的に蓄積されれば、健康管理だけでなく仕事のパフォーマンス改善にもつながる可能性がある。

