

健康経営を見据えた 「睡眠脳波」アプローチ

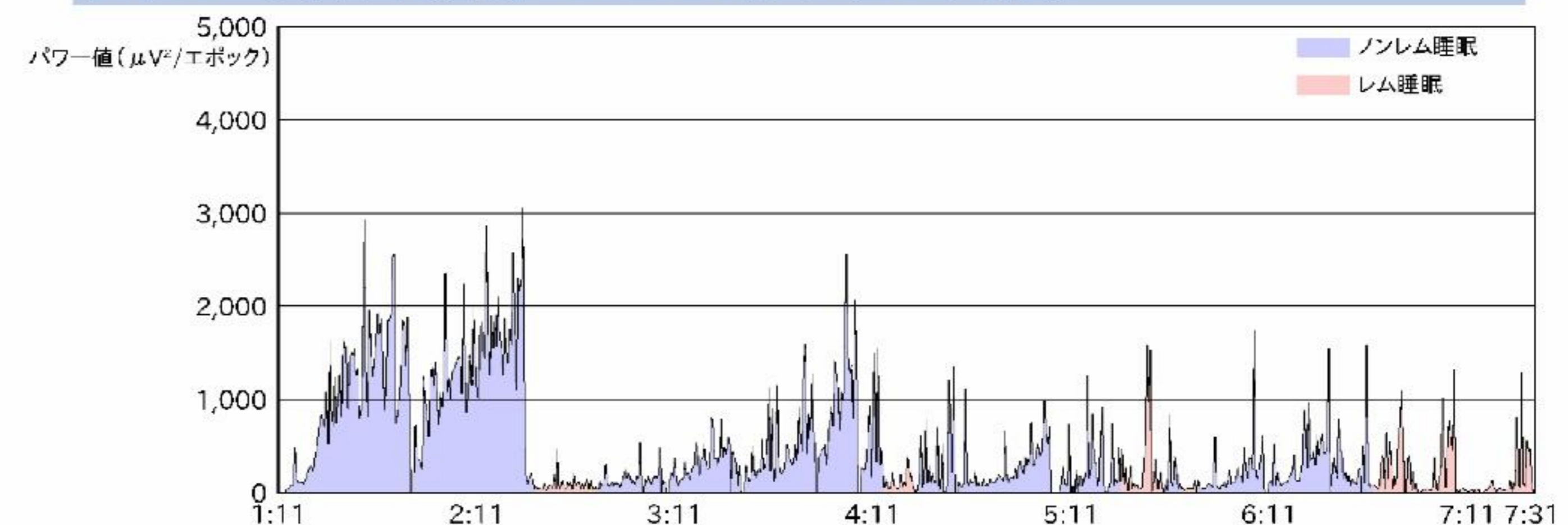
AI時代の見えない脳疲労を可視化し、真の生産性向上を実現する

スリープウェル株式会社

脳を冷やし、洗淨する「深い睡眠」を可視化する

- 「深いノンレム睡眠」は、脳を休ませ疲労物質を洗い流す絶対条件。そのスイッチとなるのが『徐波（デルタ波）』です。
- 右図はこのデルタ波の量を一晩の経過で可視化したもの。紫の帯（ノンレム睡眠）に"山"が集中しているほど、脳が十分に休養・洗淨できている証拠です。
- 大切なのは「睡眠時間の長さ」ではなく「いかに深く、確実に脳を冷却できているか」。それが日中の判断力を左右します。

デルタパワー経過図:睡眠時間におけるデルタ波の量(パワー量)推移



自社80,000件超の睡眠脳波データ解析では、深い睡眠時の脳波量は年代により3~10倍以上、大きい場合は30倍近く差があることも判明しています。

主観アンケートの限界と、客観評価の必然性



スマートウォッチ・アンケートの罫

「最近よく眠れているか」という主観的なアンケートや、手首の体動から推測するスマートウォッチでは、「脳がしっかり冷やされるほど深く眠れているか」は絶対に分かりません。主観と実際の脳の疲労度には大きなズレが生じやすく、形だけの健康経営に陥るリスクがあります。



「直接」脳波を測る必然性

従業員の脳が本当にリカバリーできているか、睡眠の質が担保されているかを知るには、脳の洗浄スイッチである『脳波』そのものを直接計測する以外に方法はありません。これこそが、「見えない不調」や「深刻な休養不足」を正確に可視化する唯一のアプローチです。

医療機器の在宅脳波計「SleepScope」

弊社が提供する『SleepScope（スリープスコープ）』は、**高度管理医療機器の基準をクリア**した1ch睡眠脳波計です。

従業員様が自宅で簡便に電極を装着して寝るだけで、医療機関向け製品と同等の精度で睡眠脳波を計測。膨大なデータベースに基づき、個人の睡眠段階や脳のリカバリー状態を精緻に解析します。



本プログラムがもたらす3つの価値



不調の客観的把握

主観では気づけない「深刻な休養不足・睡眠の質の低下」を客観的に捉え、従業員様が手遅れになる前に自発的なセルフケアを行える環境を整えます。



生産性の飛躍的向上

脳のリカバリー状態を可視化・改善のきっかけを提供することで、AIと協働する一人ひとりの判断力・集中力を底上げし、業績に貢献します。



圧倒的なエビデンス

医療機器グレードのデータだからこそ、経営陣に対する効果測定レポートに圧倒的な説得力が生まれ、健康経営のROIを証明できます。

実績とエビデンス

80,000件+

睡眠脳波データ（自社蓄積・2025年時点）

86.89%

PSG（睡眠ポリグラフ検査）との一致率

多数

国際学術誌への掲載実績（すでに80本以上の実績・論文を蓄積）



導入・活用実績：大学・研究機関、民間企業、医療機関にわたり**多数**の共同研究・導入実績を蓄積



JAXA宇宙飛行士の宇宙実験、南極越冬隊など**極限環境**での活用実績



国内外の査読付き論文にも活用：GERD（胃食道逆流症）／2型糖尿病と動脈硬化／乳児の睡眠発達 等



JAXA閉鎖環境試験 実績

JAXAの宇宙飛行士向け閉鎖環境滞在実験にて、SleepScopeの計測技術が睡眠評価に採用されています。



地上の生活への応用

極限環境で磨かれた計測技術は、そのまま地上のビジネスパーソンの「睡眠改善」へと応用されています。

睡眠改善のための夜間アプローチ（エビデンスベース）

■ **就寝前カフェインの回避**：就寝4時間前のカフェイン摂取は、入眠潜時を延長させ、総睡眠時間を減少させます。また、アルコールは寝つきを良くする一方、中途覚醒を引き起こし睡眠の質を著しく低下させます。

■ **深部体温のコントロール**：就寝の90分前に約40度の湯船に15分ほど浸かることで、一度上がった深部体温が下がるタイミングでスムーズな入眠が促され、深いノンレム睡眠の増加に繋がります。

■ **ブルーライトの制限**：就寝前のスマートフォンなどのブルーライト曝露は、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を強く抑制し、概日リズム（体内時計）を後退させ、睡眠の質を低下させます。

日中の「脳のオーバーヒート」を防ぐアプローチ

- **マイクロ・アイクロージャー（視覚情報の遮断）**：脳の情報処理の約80%は視覚由来です。1時間ごとに数分間、意図的に目を閉じるだけで、前頭葉の認知負荷を瞬時にリセットさせます。
- **戦略的パワーナップ（仮眠によるアデノシン除去）**：20分以内の短い仮眠は、深い睡眠に入る手前で、前頭葉に溜まった疲労物質（アデノシン）をクリア。午後の意思決定速度を劇的に回復させます。

睡眠検査と改善プログラム料金

プログラム	料金	対象
睡眠検査（サブスク型）	500,000円 / 1台・年	希望者・全社員（機器貸出/自宅計測）
睡眠衛生指導	100,000円 / 3時間	検査結果に応じた判定者向け（目安：1時間あたり2～3名への指導、判定区分を問わず同様の条件）
睡眠改善セミナー（オプション）	100,000円 / 半日（1回）	全社員または検査受診者（3hのWS）

※交通費別（全プログラム共通）



弊社のスタンス：産業医・保健師の皆様との役割分担

弊社は医療機関・医師ではないため、医療行為そのものを積極的に行う立場ではありません。ただし、企業様から求められれば、健康経営の推進を全力でサポート・伴走いたします。

特に「**要精密検査・判定者向けの具体的な指導**」は、企業の**産業医・保健師**の皆様が果たすべき本来の役割であると考えております。弊社は、産業医・保健師の皆様がスムーズに指導を行えるよう、高精度な脳波データと体制構築のアシストを通じてバックアップいたします。

持続可能で精緻な、真の健康経営へ。

睡眠の良化から従業員のQOL（生活の質）と満足度を引き上げ、
マイナスを消し、プラスを生み出す企業基盤を構築します。

30分オンライン相談のご案内

「自社で効果が出るか知りたい」「費用対効果を試したい」など、
まずは下記の特設ページをご覧ください。オンライン面談（30分）をご予約ください。

 **オンライン日程調整はこちら**

資料特設ページ：<https://www.sleepwell.co.jp/brain-recovery/>

会社概要・お問い合わせ

スリープウェル株式会社

代表取締役 吉田 政樹

〒531-0072 大阪府大阪市北区豊崎3-20-9 三栄ビル7階

TEL: 06-6450-8787

URL: <https://www.sleepwell.co.jp>