

3月18日は睡眠の日！

＜睡眠と脳に関する調査＞

睡眠時間が6時間を下回ると不満が約2倍に！

6時間睡眠未満の人の71.1%が脳が疲れている

“寝る前スマホ”はやはり脳に悪影響？就寝60分以内に電子機器を使う人の82.4%が脳の衰えを実感！

「長く楽しむことができる人生を、よりたくさん記憶や思い出と過ごせるように」という想いから、言葉を思い出す力の維持をサポートする成分であるPS(ホスファチジルセリン)に注目している株式会社ネイチャーラボ（東京都渋谷区）は、3月18日が睡眠の日（※）であることにちなみ、＜睡眠と脳に関する調査＞を行いました。調査結果の主なポイントは以下の通りです。※3月18日は「春の睡眠の日」です。「睡眠の日」は、春（3月18日）と秋（9月3日）の年2回。睡眠健康推進機構が、睡眠健康への意識を高めることを目的に制定したものです。

＜調査結果のサマリー＞

1.平均睡眠時間が6時間を下回ると、睡眠時間への不満が約2倍にまで増えるという結果に

2.睡眠時間が短ければ短いほど脳は疲れる！

6時間睡眠未満の人の71.1%が「自分の脳が疲れている」と回答する結果に

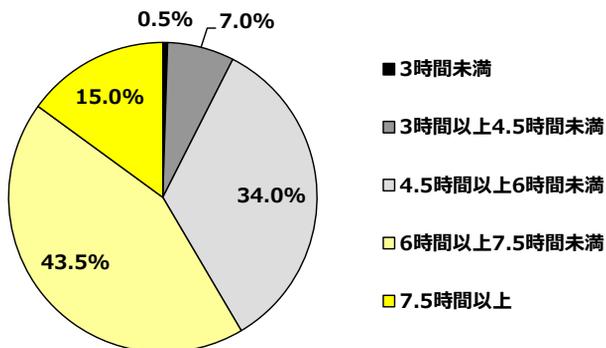
3.「寝る前スマホ」はやはり脳に悪影響！？

就寝60分以内に電子機器を使う人のうち、66.7%が脳の疲れを、82.4%が脳の衰えを感じている！

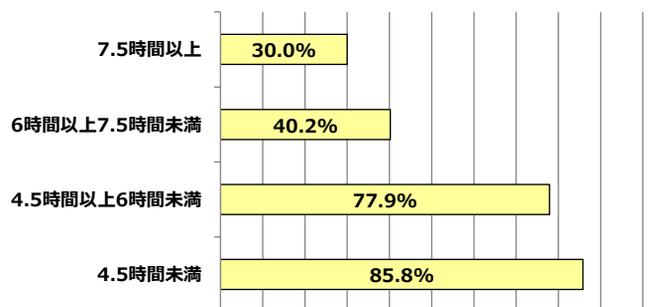
1.平均睡眠時間が6時間を下回ると、睡眠時間への不満が約2倍にまで増えるという結果に

ここ1年間の平均睡眠時間について尋ねたところ、平均睡眠時間6時間未満の人が全体の41.0%存在するという結果になりました。また睡眠時間に対する満足度について聞いたところ、平均睡眠時間が6時間以上7.5時間未満の人の中で睡眠時間に満足していない人の割合が40.2%であるのに対し、平均睡眠時間が4.5時間以上6時間未満で満足していない人の割合は77.9%にのぼり、倍近い37.7ポイントの差が生まれる結果となりました。

ここ1年の平均睡眠時間について



睡眠時間に満足していない人の割合（平均睡眠時間別）



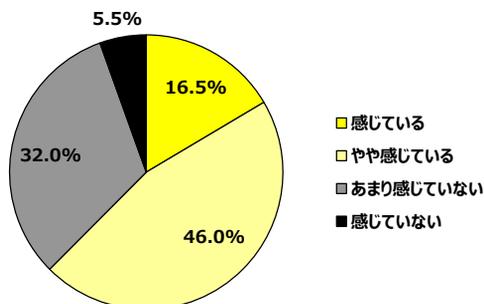
全体平均：55.0%

2.睡眠時間が短ければ短いほど脳は疲れる！

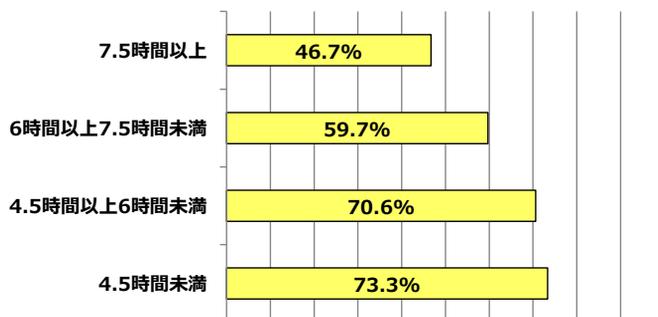
6時間睡眠未満の人の71.1%が「自分の脳が疲れている」と回答する結果に

脳が疲れていると感じるか尋ねたところ、62.5%の人が脳が疲れていると回答。睡眠時間別で見ると、睡眠時間が6時間未満の人は実に71.1%が脳が疲れていると答えるなど、睡眠時間の少なさと脳が疲れていると感じる割合が比例する結果となりました。

脳が疲れていると感じている人の割合（全体）



脳が疲れていると感じている人の割合（平均睡眠時間別）



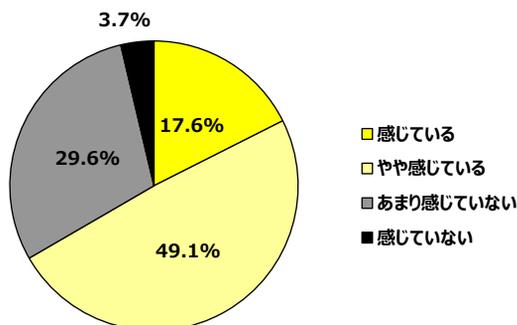
3.「寝る前スマホ」はやはり脳に悪影響！？

就寝60分以内に電子機器を使う人のうち、66.7%が脳の疲れを、82.4%が脳の衰えを感じている！

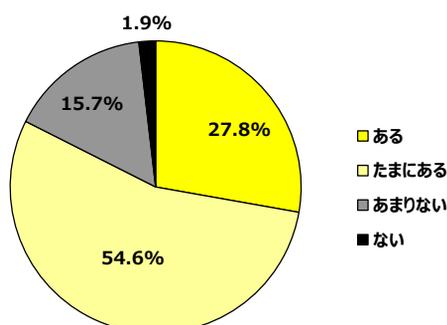
就寝時間の60分以内にスマートフォンなどの電子機器を扱う人は、66.7%が脳の疲れを、82.4%が脳の衰えを感じていることが明らかになりました。一般的に睡眠前の電子機器の使用は眠りの質を下げると言われていますが、それだけでなく脳の疲れや衰えにも直結する可能性があることが分かりました。

<下記2つのグラフの対象：就寝する60分以内にスマートフォンなどの電子機器を扱う人>

脳が疲れていると感じている人の割合



脳が衰えたと感じたことがある人の割合



今回の調査で、「6時間睡眠未満の人の71.1%が脳が疲れている」という結果になりました。このような「脳疲労」の状態にあると、アミロイドβという物質が脳内に溜まってしまふと言われていふます。アミロイドβは認知症の原因物質と考えられているため、溜まったら排出することが重要だと考えられます。排出するためには、もちろん睡眠をしっかりと確保することも大切ですが、他にも手軽にできる対策として「ブレインフード」の摂取も考えられます。例えば、**PS（ホスファチジルセリン）**という成分は、脳細胞に溜まった老廃物の排出を促すと言われており、注目の成分の一つと考えられます。

<早稲田大学・矢澤教授のコメント>

脳に疲れを溜めにくくするために、成人は睡眠時間を6~7.5時間取る必要があります。とはいえ、睡眠時間を定期的にとることができない人は、ぬるめのお湯で10分以内の半身浴をする、深部体温を下げるなどして少しでも睡眠の質を上げましょ。

また、就寝前にスマートフォンなどの電子機器を扱ってしまうと、目が冴えやすくなり眠りの質が下がってしまい、「脳のゴミ」と呼ばれるアミロイドβが蓄積し、脳の疲れが溜まりやすくなるため控えるのが良いでしょう。また、就寝前の飲酒や喫煙、休日の寝だめなどといった睡眠の質を下げる行為を避けるのはもちろんですが、脳ケア成分を摂取することも一つの手段でしょう。脳ケア成分と言ってもDHAやポリフェノール、アスタキサンチンなど様々ありますが、**近年アメリカで話題になっているPS(ホスファチジルセリン)という成分は、脳のゴミであるアミロイドβを排出する効果がありおすすめです。**

【調査概要】

- 調査タイトル：睡眠と脳に関する調査
- 地域：全国
- 年齢：30代~50代
- その他：年代別均等割付

- 調査実施日時：2019年3月9日~11日
- 性別：男女
- サンプル数：200s

【ネイチャーラボが注目する、言葉の記憶力を維持サポートする成分“PS(ホスファチジルセリン)”】

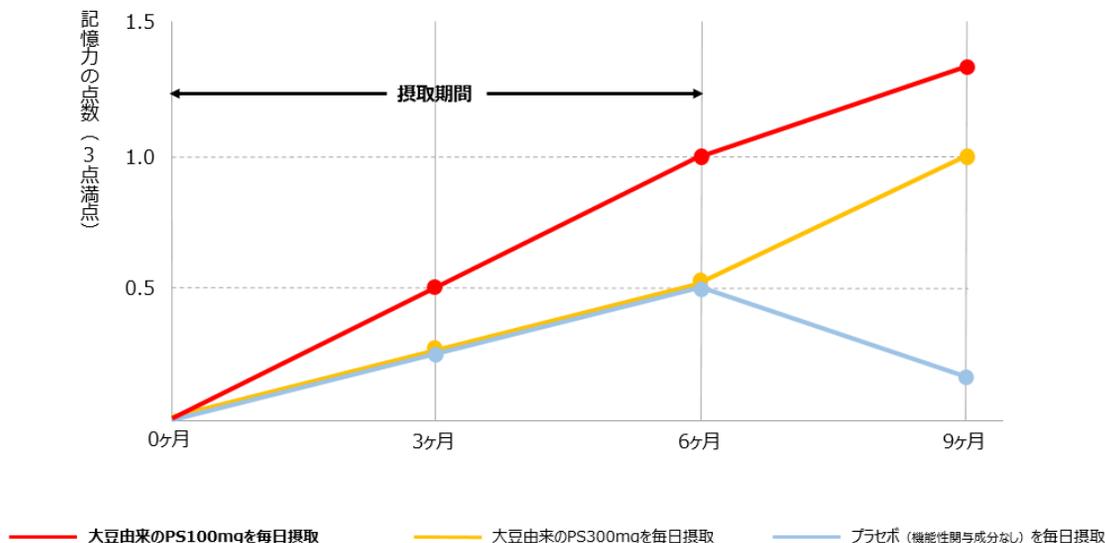
前述したように、PS（ホスファチジルセリン）には脳疲労の回復を助ける効果があると考えられておりますが、それ以外にも働きがあるのではないかと注目されています。

下図は、記憶の減退を自覚する平均約60歳の男女に対して行った実験結果を示したものです。実験の内容は「PS100mg/日」「PS300mg/日」「プラセボ（機能性関与成分なし）」を6ヶ月間摂取してもらい、その後、言葉の記憶力を調査する、というもので、各グループごとの点数を比較しています。

実験では、それぞれの成分の摂取前、摂取開始3ヶ月、6ヶ月（摂取終了時）、9ヶ月（摂取終了後3ヶ月）でミニメンタルステート（MMSE）（※）を実施しました。その結果考察できたことは以下です。

- どのグループにおいても、摂取期間中の言葉の記憶力の点数が変化した
- 大豆由来PSを摂取したグループは、摂取期間後も言葉の記憶力の点数変化が継続した
- プラセボを摂取したグループは、摂取期間後は言葉の記憶力の点数は良くならなかった

※ ミニメンタルステート調査（MMSE）：11項目から成る認知機能調査で、MMSEの中の記憶力(DWR)を評価するもの



本リリース監修：矢澤 一良（やざわ かずなが）教授プロフィール



早稲田大学 ナノ・ライフ創新研究機構規範科学総合研究所ヘルスフード科学部門 研究院教授

「日本を健康にする！」研究会会長として、健康的な食生活のための間食の重要性を説く「機能性おやつプロジェクト」を推進。1972年京都大学工学部工業化学科卒業。2014年4月より現職。ヘルスフード科学、脂質栄養学、海洋微生物学、食品薬理学を専門とする。学術論文を130報以上発表（共著を含む）、300件以上の特許を出願している。著書に『機能性おやつ』扶桑社（2012）等がある。

【株式会社ネイチャーラボとは】

1997年に設立し、製造・流通・販促が一体となったマーケティング・スキームによって、約70ブランド1,000アイテム（2019年2月現在）を手掛けてます。

特にヘアケアカテゴリーについてはこのカテゴリーのリーディングカンパニーとして、主力商品であるパーフェクトビューティーや、ボタニカル、ボヌールをはじめとするダイアンシリーズ、MARO・MARO17シリーズをはじめとする、機能性が高く、付加価値の高い商品を販売しています。

また、日本全国40,000店舗、国外に約10,000店舗を超える（2019年2月現在）アクティブな流通網を持ちドラッグストア、バラエティストア、ホームセンターなどの業態やカテゴリーにあわせた販売戦略をベースとする商品開発を行っています。中国・台湾・香港や、シンガポールをはじめとするASEAN主要国、さらに販売エリアは北米にも流通展開し、さらなる流通網の拡大を予定しております。