

西川の快適仮眠スペース『ちょっと寝®ルーム』を 東北大学病院に導入し、医療の現場をサポート

医療従事者のパワーナップによる健康増進と生産性向上を目指し、効果検証も行います



右から、東北大学病院 病院長 富永 悌二 様、看護部長 鈴木 由美 様
西川(株) 広域戦略事業部 第1部部長 田島 幸、ソリューション推進担当 森下 みゆ

やすゆき

西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 代表取締役:西川ハ一行)はこのたび、東北大学病院(所在地:宮城県仙台市、病院長:富永 悌二)の医療従事者向けに、当社の研究機関 日本睡眠科学研究所が監修した快適仮眠スペース『ちょっと寝®ルーム』を同病院内に導入しました。

西川では、疲労回復やパフォーマンス向上に直結する習慣として昼間の短時間の仮眠＝“パワーナップ”を推奨し、従業員の健康増進に取り組む企業をはじめ、様々な施設への『ちょっと寝®ルーム』の導入を促進しています。一方、東北大学病院は、患者さんが人生のステージとして納得して受け入れられる医療を提供するため、医師・看護師・薬剤師・診療技術部、事務系職員など全ての職員が本来の業務に注力し、効率的かつ安全にやりがいのある医療に従事できる病院機能を備えることを目指す「スマートホスピタルプロジェクト“Comfortable for All”」を2019年10月から推進しています。このプロジェクトの一環として、「インシデントリスクの抑制」、「生産性の向上」、さらには職員の「ウェルビーイング実現」のために、院内に『ちょっと寝®ルーム』を設置しました。

東北大学病院内の仮眠スペース『ちょっと寝®ルーム』は、日本睡眠科学研究所が推奨する仮眠環境を具現化し、パワーナップに最適な傾斜をつけた専用ベッドには、コンディショニングマットレス[エアー]の最上級モデル「[エアーSX] マットレス」を設置することで快適な寝心地も実現します。

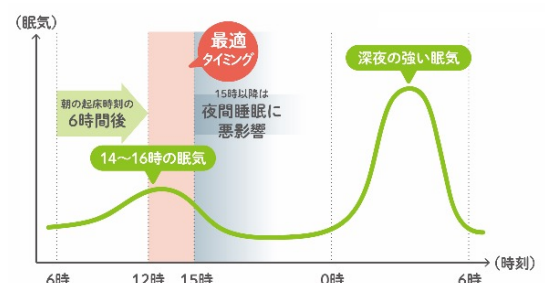
また、導入された『ちょっと寝®ルーム』を利用する東北大学病院の職員(シフトワーカー)を対象に、パワーナップの効果検証も行います。東北大学病院と日本睡眠科学研究所で実証実験を重ねながら、最適な仮眠環境および条件や、その有効性を検証してまいります。

なぜパワーナップ(仮眠)が必要？

人間が持つ体内時計は、眠りと目覚めをスムーズに切り替え、ホルモン分泌や血圧、体温などを調整しています。この体内時計のはたらきにより、1日に2回、眠気のピークが訪れるといわれています。お昼過ぎの眠気のピーク(13時～15時頃)とともに眠くなるのは、自然なことです。このタイミングで15分程度の仮眠を取り眠気を軽減させることで、午後のパフォーマンスアップが期待できます。

【パワーナップの期待できる効果】

疲労回復、ストレス軽減、集中力アップ、認知力アップ、仕事効率アップなど



東北大学病院の「スマートホスピタルプロジェクト」の一環として、
医療従事者向けに快適な仮眠スペースを新設。

今後は、医療従事者の睡眠を計測するなど、主睡眠に対する調査も実施し、
睡眠を通じた医療従事者一人一人のウェルビーイング実現を目指します。

〔環境〕 快適かつ効率的に仮眠がとれるパワーナップに適した環境の整備を
室内全体で実現。パワーナップに最適な傾斜をつけた専用ベッドには、
コンディショニングマットレス[エアー]の最上級モデル「[エアーSX]
マットレス」で仮眠をサポートします。

〔設備〕 ・姿勢 パワーナップに最適な傾斜をつけた専用ベッドの導入
・音 脳の活動を抑え、リラックス効果を高める自然音を設置
・光 黄味がかかった温かみのあるスタンド照明を設置
・空間 クロスや床材の張替えを実施
※今回の導入事例は、西川の「ちょっと寝®ルーム」を東北大学病院の
施設用に特別にカスタマイズしたものです。

〔場所〕 東北大学病院 先進医療棟4階 看護師長室1
※病院の職員を対象にした施設です。

〔面積〕 7 m²



東北大学病院

東北大学病院の「スマートホスピタルプロジェクト“Comfortable for All”」について

患者さんが人生のステージとして納得して受け入れられる医療を提供するため、病院業務に従事する全ての職員が本来業務に注力し、効率的かつ安全にやりがいのある医療に従事できる病院機能を備えることを目指し、2019年4月から開始したプロジェクトです。2021年にはその一環として職員に対するウェルビーイングを宣言しました。病院機能のスマート化の実現にのためには課題の本質を理解し、産と学が手を携えて取り組むことが重要です。そのため、東北大学病院内に企業の研究者が臨床現場でニーズ探索を行う「アカデミックサイエンスユニット」(<https://www.asu.crieto.hosp.tohoku.ac.jp>)、研究開発の実証フィールドとなる「オープンベッドLab」(<https://www.shp.hosp.tohoku.ac.jp/OBL/>)などを全国に先駆けて構築、16名のスタッフによるデザインチームを組織し、デザイン思考で医療課題の解決、研究成果の社会化・実用化の加速化を実現しています。

〔WEB〕 <https://www.hosp.tohoku.ac.jp/release/etc/23913.html>

東北大学病院の
ウェルビーイング宣言



西川の「日本睡眠科学研究所」について

日本睡眠科学研究所は、寝具業界としては先駆けとなる研究所として1984年に設立。睡眠科学やライフサイエンスの視点から寝具の進化をサポートし、時代とともに変化するライフスタイルや環境問題など社会の要請にも応えるべく、産・官・学各界の著名な先生方とも共同研究を推進しています。その結果は、西川の数々の寝具や寝室環境の開発に活かされ、睡眠の質の向上に貢献しています。また、2018年より生活者1万人の睡眠を定点調査し、『西川 睡眠白書』として毎年発表しています。

〔WEB〕 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/>



西川『ちょっと寝®ルーム』とは

西川の『ちょっと寝®ルーム』とは、光と音を仮眠の状況に応じて自動制御するシステムやパワーナップに最適な寝具や香りなどの環境を兼ね備えた快適空間。西川では、「働き方改革」の一環として社内での仮眠を推奨し、効率的な仮眠環境をコーディネートした社内施設『ちょっと寝®ルーム』を設置しています(現在、特許出願中)。社員の心身のリフレッシュ、生産性向上など、魅力ある職場づくりに努めています。また、オフィス環境の改善に取り組まれる企業様に向けて『ちょっと寝®ルーム』を提供し、快適なビジネスライフをサポートしています。この取り組みは日本国内に加え、海外へも展開しています。

〔WEB〕 <https://www.nishikawa1566.com/business/outline/health-management/>

〈 読者様からのお問合せ先 〉

西川株式会社 ☎ 0120-36-8161 (受付時間: 平日10:00~17:00) <https://www.nishikawa1566.com/>

〈 報道関係者様からのお問合せ先 〉

■ 西川株式会社 担当/森 TEL.03-3664-3962 MAIL press@nishikawa1566.com

■ PR代理: (株)杉山PR&プランニング 担当/田岸 TEL.03-5468-7791 MAIL asako@sugiyama-pr.co.jp

■ 東北大学病院 担当/溝部 TEL.022-717-7149 MAIL pr@hosp.tohoku.ac.jp