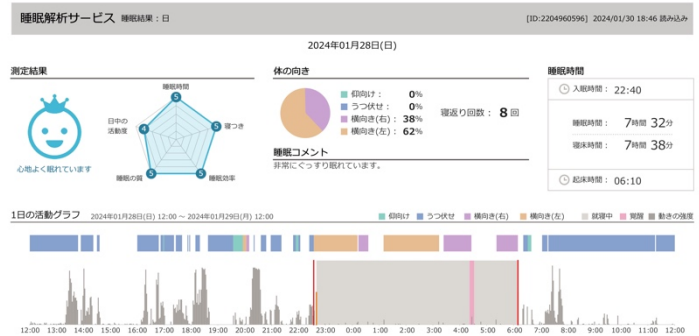


3月18日は睡眠の日！ nishikawaの快眠コンサルティングサービス 「ねむりの相談所®」が100店舗達成

眠りの状態や寝室環境を測定して改善方法をアドバイス オーダーまくらで“殿様枕症候群”対策も！



西川株式会社(本社:東京都中央区日本橋 社長:菅野達志、以下nishikawa)が展開する快眠コンサルティングサービス「ねむりの相談所®」は、3月21日(木)にODAKYU湘南GATE(神奈川県藤沢市)にオープンし、100店舗を達成します。「ねむりの相談所®」公式サイト <https://www.nemuri-soudan.jp/>

3月18日は春の睡眠の日^(※1)です。日本人の3人に2人は、眠りの悩みを持っていると言われています。実際に、nishikawaが毎年1万人の睡眠実態を調査している「西川 睡眠白書」の昨年の結果^(※2)では、国際基準の不眠判定方法「アテネ不眠尺度」による不眠症の疑いが高い人が全体の51.9%を占め、睡眠満足度では約7割が睡眠の質に何らかの不满を持つという実態が明らかになりました。「寝つきが悪い」「寝ても疲れが取れない」など、慢性的に感じている睡眠のお悩みには、睡眠環境を整えることが大きな解決ポイントになります。

こうした睡眠の悩みに応える「ねむりの相談所®」は、睡眠環境改善のアドバイスを行うサービスとして2017年から開始し、全国の百貨店、寝具専門店などで展開しています。眠りの状態や寝室環境は一人ひとり異なります。「ねむりの相談所®」では、お客様の睡眠や寝具に関するお悩みをヒアリングし、オーダーまぐらの測定やマットレスの体感などの他、専用計測器で睡眠の質や寝室環境を測定・可視化する「睡眠環境解析サービス」と「寝室チェックシステム」など、幅広いメニューからお悩みや事象に合わせてご提案。眠りのプロフェッショナル「スリープマスター」^(※3)が改善方法をアドバイスします。

今年1月、国立研究開発法人国立循環器病研究センターによって、脳卒中の原因の一つである特発性椎骨動脈解離はまくらが低いほど発症割合も高く、またより固いまくらでは関連が顕著であるという、新たな疾患概念「殿様枕症候群」^(※4)が提唱されました。まくらの高さは人それぞれの体型によって異なり、立ったままの自然な姿勢を、横になったときもそのままキープできるのが理想的な高さです。高すぎても低すぎても良くありません。「ねむりの相談所®」では、お客様の身体のラインを計測し、お客様にぴったりのオーダーまくらをご提案します。

「ねむりの相談所®」のサービス詳細は、次ページ以降をご覧くださいませ。

(※1)「睡眠の日」は、睡眠についての正しい知識の普及と国民の健康増進への寄与を目的に、睡眠健康推進機構が日本睡眠学会との協力によって制定したもので、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」と定めています。

(※2)「西川 睡眠白書 2023」 <https://www.nishikawa1566.com/company/laboratory/hakusyo/archive/2023/>

(※3)「スリープマスター」は、西川の教育制度で認定される資格です。睡眠に関する幅広い知識を持ち、お客さまのお悩みにお応えします。

(※4) 参照:国立研究開発法人国立循環器病研究センター 2024年1月30日発表プレスリリース https://www.ncvc.go.jp/pr/release/pr_41662/

「ねむりの相談所®」は、睡眠環境改善のアドバイスを行う快眠コンサルティングサービスです。百貨店や寝具専門店などに「ねむりの相談所®」の専用コーナーを設け、ライトなお悩み相談から本格的な睡眠計測まで、専門知識をもつ眠りのプロフェッショナル“スリープマスター”がお客様一人ひとりにあったアドバイスをを行います。

【サービスフロー】

① 眠りに関するヒアリング

まずはコンサルティングシートや睡眠質問表を使って睡眠環境をヒアリングします。

[質問内容の例] 平均睡眠時間は？／食事・睡眠・入浴などについて／眠る前・起きた時の行動／
寝室環境について／寝具の使用状況



② 一人ひとりにあった改善方法のご提案

ヒアリングした内容から睡眠環境に合わせた快適な寝具や解消方法、その場でできるまわりの測定や身体計測など、お悩みや事象に合わせてご案内します。

より深くお客様の睡眠環境をお調べするために、「睡眠環境解析サービス」と「寝室チェックシステム」の2種類のサービスを展開。専用計測機器でご自宅での眠りの状態と寝室環境を計測いただき、測定結果を解析・データ可視化します。

* 計測器レンタル料: 各1,100円(税込) ※どちらかのみ利用も可能。

③ 眠りのプロ、西川のスリープマスターがトータルアドバイス

睡眠科学の専門研修を修了した、nishikawaの「スリープマスター」が測定したデータをお客様と一緒に見ながら、一人ひとりに適した理想的な睡眠環境をアドバイスします。

[スリープマスター のアドバイス]

- ・ 明かりや音、室温度による寝室環境について
- ・ お客様がご使用中の寝具の改善点について
- ・ 睡眠時間や睡眠リズムなどの睡眠習慣、日中の過ごし方や1日の活動量について など

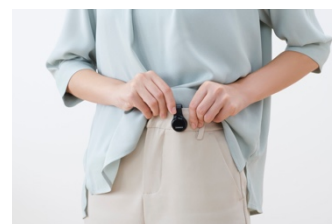


④ 眠りのサポートツールのご提案

お客様一人ひとりへのアドバイスをもとに、より良い睡眠環境のためのサポートツールをご提案。体に合ったオーダーメイドマットレスをはじめ、おやすみ前にリラックスできるアロマや眠る前に行うと効果的なストレッチなどをご紹介します。

○ 活動量計で眠りを測定・解析する「睡眠環境解析サービス」

日中の活動量や寝姿勢などを計測する専用の活動量計を持ち帰り、1～2週間、腰部分に装着して日常を過ごしていただきます。再来店いただき、着けていた活動量計をご返却。測定結果を解析し、データ可視化します。



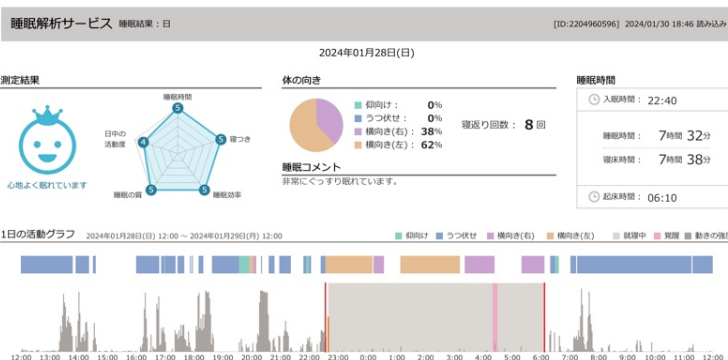
[日表示]

- ・ 寝つき/睡眠時間/睡眠の質/睡眠効率/日中の活動量をレーダーチャートで点数表示し、睡眠を評価。
- ・ 睡眠中の体の向きと寝返り回数、寝床時間(ベッドに入っている時間)とその中での睡眠時間、週表示では一週間の平均睡眠時間を表示。
- ・ 1日の活動をグラフで表示し、日中の活動量から睡眠中の体の向き、途中覚醒までがわかります。

[週表示]

- ・ 週トータルの点数評価の他、よく眠れた日やあまり良い睡眠がとれなかった日がグラフでわかります。
- ・ 1週間の眠りの状態を総評。

[計測結果の例(日表示画面)]



○ センサで寝室環境を測定・解析する「寝室チェックシステム」

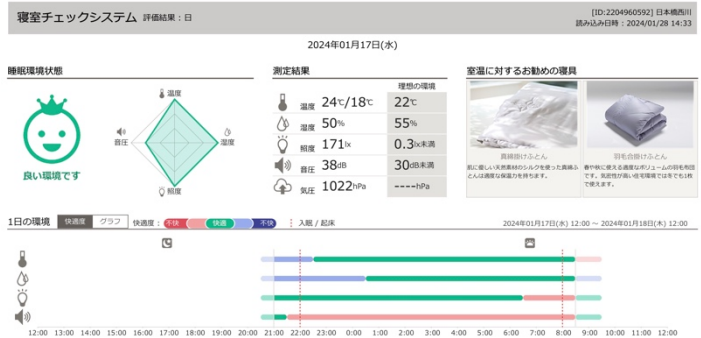
専用のセンサを持ち帰り、3～5日間、ご自宅のまくら元に設置いただきます。4種類の環境（温度・湿度・照度・音圧）を測定し、ご自宅の寝室環境を計測して改善点がないか計測します。再来店いただき、センサをご返却。測定結果を解析し、データ可視化します。



〔日表示〕

- ・ 寝室の温度・湿度・照度・音圧をレーダーチャートで点数表示し、改善点がないかを評価。また、入眠から起床までの睡眠時間中の快適度をグラフで表示
- ・ 寝室の温度・湿度・照度・音圧・気圧の測定数値と、その季節の理想的な数値とが一目で比較できます。
- ・ ご自宅の寝室環境におすすめの寝具をご提案。

〔計測結果の例(日表示画面)〕



nishikawaの「スリープマスター」

nishikawaの「スリープマスター」は、西川の研究機関 日本睡眠科学研究所認定の資格を保持した眠りのスペシャリスト。睡眠についての専門的な知識を保有し、睡眠習慣や寝室環境に関するアドバイスや、お客様一人ひとりにぴったりの寝具のご提案をいたします。

企業や自治体、学校などへの快眠セミナーや多方面のメディアでも幅広く活躍しています。

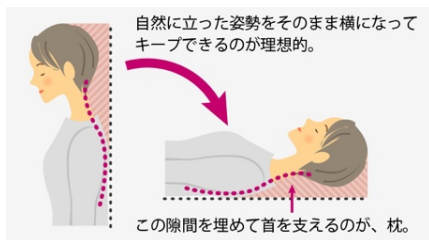


スリープマスター長谷川さん

“殿様枕症候群” 対策にも！スリープマスターが伝授する「まくらの正しい選びかた」

◆ まくらの高さは、立ったときの自然な姿勢を横になったときそのままキープできるのが理想的！

立っているとき、背骨の首部分の頸椎はゆるやかなS字型を描いています。眠りの質を高めるには、横になったときもこのS字型をキープすることが大事です。S字カーブの隙間を埋めることのできるまくらが理想的な高さのまくらです。



頸椎が圧迫され血行不良に。肩こりや首のシワ、いびきの原因になることも。



首筋部の筋肉に余分な負担がかかり、顎が上がって口が開きやすくなります。



偏ったまくらは寝姿勢が安定せず、首に負担がかかります。

◆ 横向き寝にも対応できる高さが必要

横向き寝のときは肩幅に対応するまくらの高さが必要です。睡眠中、人は何度も寝返りを打つので、仰向け寝と横向き寝の両方に対応ができるよう、真ん中が低く両サイドが高めになった立体的なまくらがおすすめです。

◆ 理想的なサイズは頭が3つ入る大きさ！

寝返りや横向き寝にもしっかりと対応し、肩先までカバーするには、頭が3つ入る大きさ、すなわち横幅60cm以上、奥行き40cm以上が理想的です。



〈お客様からのお問合せ先〉

nishikawa お客様相談室 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/武井・田岸 TEL.03-5468-7791 MAIL chiaki@sugiyama-pr.co.jp