

11月22日発売「POLAR IGNITE 3」スポーツ・ヘルスケアウォッチ 推奨の就寝時間や日中の活動タイミングなどを提案。 体内リズムガイドで睡眠の質と心身の健康をサポート。

スポーツ用ウェアラブルデバイスのパイオニアであるポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社(本社:東京都千代田区神田、代表取締役:榊原伸司)は、新たに有機 EL ディスプレイならびに、睡眠機能をさらに拡張する体内リズムガイドを搭載する、スポーツ・ヘルスケアウォッチ「POLAR IGNITE 3」(ポラール イグナイトスリー)を11月22日より販売開始いたしました。日常にフィットネスを取り入れ、健康的なライフスタイルを目指す方に向けて、35g という軽量性と最大 30 時間の長時間バッテリーを両立しつつ、鮮やかで視認性の高い有機 EL ディスプレイや美しいカーブのフェイスデザインの採用により、トレーニングでも日常でも使いやすい仕上がりになっています。また高性能プロセッサによる高速処理とメモリー容量の増量により快適な操作感を実現。睡眠だけでなく体内リズムを見える化することで、より健康的なライフスタイルを実現できる時計です。

Ignite 3 は、新たに SleepWise™ 体内リズムガイドを搭載しました。この機能は、本日 11 月 24 日の Polar Flow アプリのソフトウェアアップデートにより、アプリをアップデートいただくことで使用可能です。これまでの睡眠・自律神経分析機能では、夜間の睡眠の質や量、睡眠ステージやサイクル、自律神経の状態などを計測可能でしたが、今回の SleepWise™ 体内リズムガイドでは、使用する人の状態に合わせた入眠/起床時間や、日中の活動時間の最適なタイミングなどを提案します。推奨されるタイミングに合わせて行動していくことで、体内リズムに合わせた最適な生活リズムを作ることができます。定期的な睡眠(入眠/起床)は睡眠の質の向上につながり、さらに体内リズムを整えることで心身の健康につながります。



睡眠と体内リズムの関係性、また睡眠の質や体内リズムを整えることの大切さについて、睡眠のエキスパートである久留米大学 学長、日本睡眠学会理事の内村直尚先生にお話を伺いました。



プロフィール

久留米大学 学長 / 日本睡眠学会理事長
内村 直尚先生

1982年3月久留米大学医学部卒業。同年久留米大学医学部神経精神医学講座助手に就任後、米国オレゴン州への2年間の留学の後、2000年4月同講座助教授、2007年4月～2020年10月同講座教授就任。その間、2012年4月～2020年3月高次脳疾患研究所所長、2013年4月～2019年3月久留米大学医学部長を経て、2020年1月久留米大学学長に就任、現在に至る。

1981年に日本で最初に開設された久留米大学病院の睡眠障害専門外来において、長年チームトップとして牽引し、各睡眠障害の診療、研究、また睡眠医療に携わる医師や検査技師等の育成に力を入れてきた。2021年7月には日本睡眠学会理事長にも就任し、睡眠の質の向上のために全国で幅広く活動している。

良質な睡眠とは

実は良質な睡眠とは何かというきちんとした定義はまだありません。一般的に7時間以上寝ると良いと言われるのですが、これは質ではなく時間について意味しています。適切な睡眠時間は年齢によって異なっており、8時間寝るのは15歳位まで。それ以降は25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間というように変わってきます。年齢に応じた適切な睡眠時間を取ることが大切で、一般的には6~8時間くらいと言われて、5時間未満もしくは9時間以上になってくると高血圧や糖尿病、うつ病、認知症のリスクがUカーブのように上がってきます。短すぎず長すぎもしない適切な睡眠時間が、健康を促し様々な疾病リスクから心身を守ってくれます。また睡眠が深いと質が良いと思われがちですが、良質な睡眠とまでは言えません。ヒトの睡眠はノンレム睡眠で始まりレム睡眠へと移行します。睡眠は一般的に90分サイクルで周期的に動いているため、レム睡眠が90分間隔でキレイに出てくるのが理想的です。すなわち周期的な睡眠が取れていることが質の良い睡眠だということになると思います。

ではどういうものが質の良い睡眠かというと、昼間の機能障害がない、つまり昼間のQOL(Quality of life, 生活の質)が良ければ質の良い睡眠といえるでしょう。例えば朝スッキリ目覚めて、昼間の眠気もなく、倦怠感もない。思考力や集中力、意欲が高まっていて、仕事の効率も良いというような状態です。

反対に睡眠の質が良くないと、朝から眠い、あるいは血圧や血糖の上昇、免疫力の低下などあらゆることが身体に起こります。つまり身体が疲れやすくなって、思考力が低下し、やる気が起こらなくなります。

睡眠の質を高めるために体内リズムを整える

睡眠の質を高めるためには、体内時計を24時間のリズムにいかに保つかということが大切です。朝一定の時間に起きて、夜一定の時間に寝る。規則正しい生活が体内時計を整えます。朝起きて、約16時間後に脳の松果体というところからメラトニンという睡眠を促すホルモンが出て、覚醒レベルが下がってきます。つまりヒトは朝起きて16時間経たないと眠れないのです。眠るメカニズムは、2つのことからできていて、1つは睡眠欲求が高まれば高まる程、睡眠の質が高まります。前の晩寝ていなかったら次の日がとても深く眠れますよね。寝ていない時間が長いほど睡眠欲求が高まり、より深く眠れます。もう1つのメカニズムは、眠気が来るタイミングまで待つということが大切です。朝起きて16時間は眠くならないため、それまではベッドに入らずに、覚醒リズムが下がるまで待つことが重要です。つまり、質の良い睡眠を取るためには、睡眠欲求をなるべく高めて、夕方眠らず、眠くなる時間帯が来たら寝る。この2つが組み合わせると質の良い睡眠に非常に効果的です。

また1日の中で12時間の眠気のリズムというものがあります。夜中の2~4時に最も眠りやすくなり、次に午後の2~4時に眠くなります。必ず眠気が襲ってきて、覚醒度が下がってきます。また逆に目が覚めているのが、朝起きて13~15時間後頃、あるいは午前中です。午前中は覚醒レベルが高く、午後から覚醒レベルが下がってきて、夕方5時ぐらいからまた高くなってきます。そのため会議を行うなら、覚醒レベルが上がっている午前中や夕方5時ぐらいから行うと良いですね。また午後の覚醒度が下がっている時間帯にお昼寝をするのも、睡眠不足や睡眠の質を上げる際には効果的です。ただし30分以内に留めておくことが重要です。1時間以上取ってしまうと、深い睡眠に入ってしまうため睡眠酩酊といって寝ぼけた状態になってしまい、お昼寝の効果を下げてしまいます。30分以内のお昼寝を取ることで、午後の眠気が減少して、活動性が増しますので、それにより昼夜のメリハリが高まり、夜の睡眠改善にも期待できます。

ヒトの体温も体内時計によって24時間の体内リズムがありますが、成人であれば夕方7時に最も体温が高く、それから体温が下がっていき、朝の5時過ぎぐらいに最低体温になります。そして最高体温から最低体温の差が大きければ大きいほどぐっすり眠れます。子供の頃は最高体温と最低体温の差が大きく、2℃位あるためぐっすり眠れるのですが、歳を取ってくると1℃位になります。歳を取ると眠りが浅くなっていくというわけです。また、昼間に運動をすると最高体温がより高まるため、運動も眠りに効果的です。

お風呂にはリラックス効果があるだけでなく、お風呂で身体を温めた後に体温が下がってくる時が一番寝やすいタイミングになります。ヒトは体温が下がるとともに眠りに入っていくからです。例えば子供は眠になるとよく手が温かくなりますが、これは抹消血管が拡張して体温を放熱し、体温を下けているからです。つまり手

が温くなるのは、抹消血管が開いて体温が下がっている合図で、眠りにつく絶好のチャンスです。また体温の上昇と下降の差が大きいほど眠りにつきやすいため、お風呂に入って体を温めることは非常に良いことです。ただし熱いお風呂に入ると体温が下がりにくいため寝付きにくくなってしまいますので気を付けましょう。40～41℃位の少しぬる目のお風呂にゆっくり入ってリラックスして、1 時間後くらいに寝るとちょうど良いです。

体内リズムを整えることの大切さ

体内時計を知るということは、質の良い睡眠や自律神経のバランスを取るために大切で、ホルモンや代謝も同様に重要です。これらがすべて正常に働くために体内時計が重要になってきます。また体内リズムを整えることは仕事の能率や思考力を高め、免疫力も高めることにもつながります。すべてをいい方向へ向かわせるという意味で幸福度も深まります。

逆に体内リズムが乱れると自律神経失調症になったり、ホルモンのバランスが崩れたり、代謝が悪くなったりと色々な不調が生じてきます。もちろん睡眠も体内時計によって制御されていますから、睡眠に悩んでいる人や健康になりたい人は体内リズムを整えた方が良いでしょう。体内時計と睡眠は歯車のような関係で、両方の歯車がきちり合わさっていると質の良い睡眠が取れ、健康でいられるということになります。

体内時計を整えるには、朝一定の時間に起きて朝の光を浴び、朝食を 2 時間以内に食べる。昼間は運動をして、お昼寝は 30 分以内につつ、夕方は眠らないように気を付ける。寝る前は睡眠を妨げるようなもの、例えばアルコールやカフェイン、たばこを避ける。これらは覚醒作用があるからです。また激しい運動は、寝る前に行くと交感神経を刺激するため、寝る前は軽い運動に留めておくことが大切です。例えばストレッチやヨガなどリラックス効果のある運動がオススメです。夜眠りにつく 2～3 時間前の激しい運動は身体にも良くありません。運動は、寝る 4 時間前位がちょうど良く、仕事が終わった後に行えると一番良いですね。人はクールダウンするのに 2 時間かかる、つまり交感神経が優位に立ってしまっただけで眠れなくなります。寝る 2 時間前からクールダウンをして、音楽や読書などゆったりと過ごすことで質の良い睡眠が取れます。しかし日本人は残業をしがちだったり、ゆったり過ごすことをもたないと思ってしまう方が多いですね。でもその時間帯ですごく大切に、幸せを感じる時間帯でもあります。覚醒度を上げてしまうスマホを見て過ごすのではなく、家族全員でテーブルについて、今日はこんなことがあったなどと語り合うと随分違います。余裕を持って生活して、コミュニケーションを取ることが睡眠やリズムを整える上では大切です。

今後ウェアラブルデバイスに期待すること

睡眠というのは自分では正しくわかるものではないので、ウェアラブルデバイスで睡眠時間を把握することは良い方法だと思います。睡眠は長さや眠りにつく時間も大切ですが、体温が下がる時と上がる時に寝ているのでは、質が違ってきます。また散歩や運動をした時間、眠りについた時間や起きた時間がわかりますから、自分の生活リズムが見える化できるという点も良いと思います。睡眠や体内リズムを客観的に見える化することは、健康の維持や生活を管理していく上でも大事なことだと思います。

IGNITE 3 では睡眠・自律神経分析機能に加え、体内リズムガイド機能が追加されました。体内リズムからわかる活性度(活動・覚醒レベル)に合わせて行動していくことで、体内リズムを整えることができます。SleepWise™ 体内リズムガイドはユーザに合わせたおススメの入眠時間や起床時間もガイドしてくれます。適切な睡眠時間を確保するだけでなく、これらの時間帯に合わせて睡眠を取るようにすることで、体内リズムを整えることができます。また活性度の下がるお昼過ぎには短いお昼寝を取ることや、活性度の高くなる夕方の時間帯に運動をすることで、より体内リズムを整えることができます。体内リズムを整えることで、睡眠の質の改善や健康の維持に役立ちます。

IGNITE 3 の発売詳細に関しては、下記をご参照ください。

URL : <https://www.value-press.com/pressrelease/307786>

IGNITE 3 製品ページ: <https://www.polar.com/ja/ignite3>

〈POLAR IGNITE 3 発売記念キャンペーンのお知らせ〉



POLAR IGNITE 3 の発売を記念して、対象期間中に公式オンラインショップで POLAR IGNITE 3 もしくは POLAR IGNITE 2 をご購入いただいた方へ、先着 100 名様にプロテインセットをプレゼントいたします。

砂糖・甘味料・香料・保存料・着色料不使用のカラダに優しいホエイプロテイン。お好みではちみつやシロップを加えていただくことで甘さを調節でき、スープタイプも入っているので味に飽きずに楽しめます。

キャンペーン対象期間：

2022 年 11 月 22 日(火)～2022 年 12 月 25 日(日)

※プレゼントはなくなり次第終了となります。

キャンペーン詳細

https://www.polar.com/ja/ignite_3_novelty_campaign

ポラールについて

Polar Electro(本社：フィンランド、設立：1977 年)は、1982 年に世界ではじめてトレーニング用心拍計モニター装置を開発した、心拍トレーニングのスペシャリストです。同分野のリーディングカンパニーとして約 40 年にわたり、徹底的な研究・分析に基づく革新的な製品を世に送り出してきました。その製品の正確さと性能の高さ、優れた心拍数モニター機能はトップアスリートや専門家に認められ、世界中で使われています。現在、世界 80 カ国以上で販売されています。ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社は、ポラールの 100%子会社として 2009 年 3 月に設立されました。日本国内における様々な活動を通じて、スポーツにおける心拍トレーニングの重要性をアスリートや一般の方へ広く訴求しています。

- 公式ホームページ <http://www.polar.com/ja>

【本件に関する問い合わせ先】

報道関係の問い合わせ先

ポラール・エレクトロ・ジャパン株式会社 広報事務局(株式会社アーティーズ内) ズルフィヤ、田中
E-mail: polar-info@artyz.co.jp TEL: 03-4500-5073

お客様の問い合わせ先

ポラールサービスセンター Email: info.jp@polar.com