

リストバンド型加速度センサーを用いた 大規模なヒトの睡眠解析

東京大学大学院医学系研究科システムズ薬理学

上田泰己（教授） 南陽一（特任准教授） 岸哲史（特任講師）

研究の背景・目的

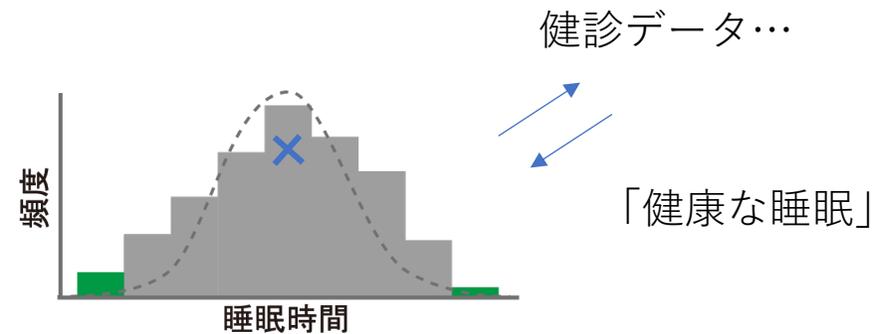
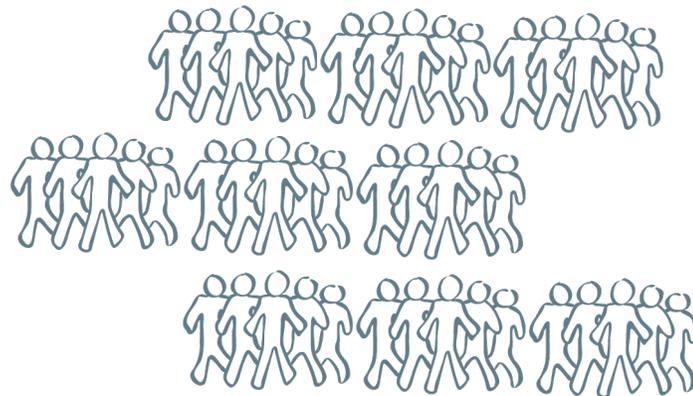
- 日本人の睡眠時間は先進国の中でも短いということが知られており、様々な疾患のリスクファクターとなっていると考えられる。しかしその睡眠時間は問診に基づいて見積もられたものであり、大規模な睡眠測定を行い、日本人の睡眠時間の分布を明らかにした研究はまだない。
- 本研究では、リストバンド型加速度センサーから得られる腕の三軸方向の運動加速度データを用いた日本居住者の大規模睡眠解析を行う。

補足：健康な睡眠？

- 睡眠のパターンは個人によって、環境によって、大きく異なる

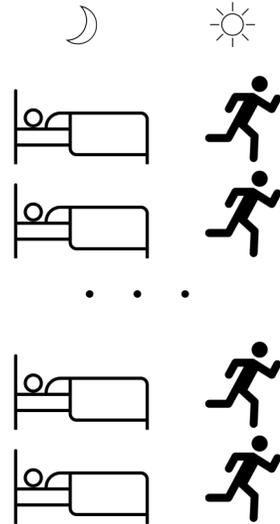
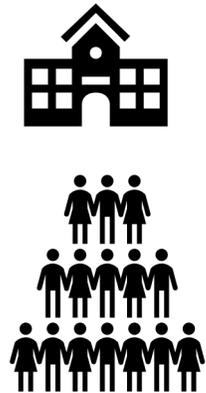


- たくさんの一般の人たちの睡眠を知ること、**「一般的な睡眠」**を知りたい



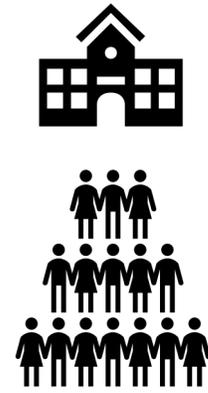
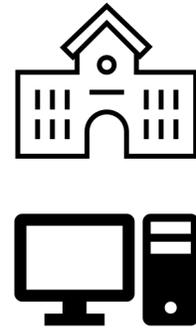
参加者の実体験

同意書を書いて参加



リストバンドをつけて生活

東京大学に送付
(データ解析)



解析結果が受け取れる



加速度計で何を計測しているか？

- 3軸の加速度と温度、照度が測定されます

お風呂につけて入らないとだめ？

- 防水防塵構造ですが、湯船にはつけないようお願いしています
- 外して頂いても結構です

研究参加者にもたらされる利益及び不利益

- この研究が、あなたに直ちに有益な情報をもたらす可能性は高いとはいえません。
 - 研究であり、睡眠障害を診断する目的で行われるものではありません
- しかし、この研究の成果は、今後の日本人の睡眠を正しく理解し、睡眠障害と関連が深いとされる多くの疾患の原因解明・治療・診断に寄与することが期待されます。
- データは、個人が特定されない形で、論文や学会報告等で使用されることがあります。

- 参加は「任意」です。途中で参加をとりやめることも自由です。
- バンドが肌にあわない場合、無理せず中止してください。
- 装着時には加速度計が動かない程度にバンドをしめてください。
- お渡しする記録日誌に、バンドの装着・非装着や起床・就寝時刻などを記録して頂くようお願いします。