

## 寝る時用のブラジャーで眠りの満足度はUPするか!?

### ワコール『ナイトアップブラ』とオムロンヘルスケアの『睡眠計』

#### による“共同実験”結果について

株式会社ワコール(本社:京都府京都市南区、社長:安原 弘展)とオムロンヘルスケア株式会社(本社:京都府向日市、社長:宮田 喜一郎)は、国内在住の20~40代女性20名を対象に、寝る時用のブラジャー『ナイトアップブラ』を着けて寝ることで眠りがどう変化するかを共同実験を行いました。

就寝時、寝る時用のブラジャーを着けずに寝ている人(20名)に対して実験を行い、その結果、寝付きにかかる時間(最初のぐっすり睡眠までの時間)の短縮やぐっすり睡眠時間(10分間連続した体動がない睡眠)の改善がみられました。

また、前後のアンケートにより約7割の人が眠りの満足度が高くなっていました。

#### <共同実験結果について>

##### ■『ナイトアップブラ』着用で、寝付きにかかる時間が約4分短縮 (P3)

普段の状態(ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る)で寝た期間の寝付きにかかる時間は平均56分でしたが、『ナイトアップブラ』を着用した期間では寝付きにかかる時間は平均52分と、4分短縮しました。

##### ■『ナイトアップブラ』着用で、ぐっすり睡眠時間が平均12分増加 (P3)

普段の状態(ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る)で寝た時よりも、『ナイトアップブラ』を着用して寝た時の方が、ぐっすり睡眠時間が平均12分長くなりました。

##### ■眠りの満足度アップ (P3)

普段の状態(ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る)で寝た期間に対して、『ナイトアップブラ』で寝た期間の眠りの満足度は67%と約7割の人がよくなりました。

## 【調査経緯】

寝ている時のバストは、寝返りのたびに、バストの皮膚が重力でのばされています。そこで、株式会社ワコールでは、寝ている時のバストを安定させこちよく寝ていただくための寝る時用ブラジャー『ナイトアップブラ』を2004年より販売しています。

2012年2月に実施した『睡眠に関するアンケート調査』（ワコール調べ／全国の20歳代～40歳の女性720人）の中で、「就寝時の下着は何を着けていますか？」の問いに対し、「日中着用しているブラジャー」と22.2%の方が回答していました。実際、寝るときにブラジャーを着けている理由として、“形が崩れそうで心配”、“安定せず落ち着かない”などがあげられています。また、ブラジャーを着けずに寝ている方の理由としては、“締め付け感が気になる”、“ワイヤーがあたる”などがありました。

そこで、寝る時用に開発した『ナイトアップブラ』を着用することで、睡眠時にどのような変化があるのかを、オムロンヘルスケア株式会社と共同で実験を行いました。

## 【『寝る時用ブラと眠りに関する共同実験』概要】

【調査対象】 20名(20-40代の女性)

【選定基準】 就寝の際、寝る時用のブラジャーを着けずに寝ている人。

(日中用のワイヤーブラジャーを着用もしくはブラジャー等着けずに寝ている)

就寝時に一人であることを基本条件として全国の応募者より選定。

【調査時期】 2013年6月30日(日)から7月20日(土)

【調査内容】 ※期間中はオムロン睡眠計 HSL-101 で睡眠を測定。

期間①	6月30日(日)から7月6日(土)	『ナイトアップブラ』に慣れるため着用して就寝。
期間②	7月7日(日)から7月13日(土)	従来どおりのスタイルで就寝。
期間③	7月14日(日)から7月20日(土)	『ナイトアップブラ』を着用して就寝。

※実験開始前後でアンケート調査に回答。

### ワコール『ナイトアップブラ』(BRA・190)

体への締め付け感を最小限におさえつつ、バストを安定させることができる部位を研究し独自の構造を開発。

眠っている間のバストの皮膚が重力で伸ばされすぎないようにサポートし安定させる“寝る時用ブラジャー”。バストのサイズに合わせて設計を変え、睡眠中のバストの不快感や不安感を減少させます。



### 『オムロン睡眠計』(HSL-101)

ベッドサイドに置くだけで、電波センサが寝返りや胸の動きをとらえて、眠っている(睡眠)／目覚めている(覚醒)状態を判定。

就寝時に「おやすみボタン」を押し、測定スタート。朝、目覚めたら「表示・起床ボタン」を押せば測定は終了し、寝付きにかかった時間や夜中に目覚めていた時間、睡眠時間(睡眠中に目覚めていた時間を除いた睡眠時間)を測定できます。

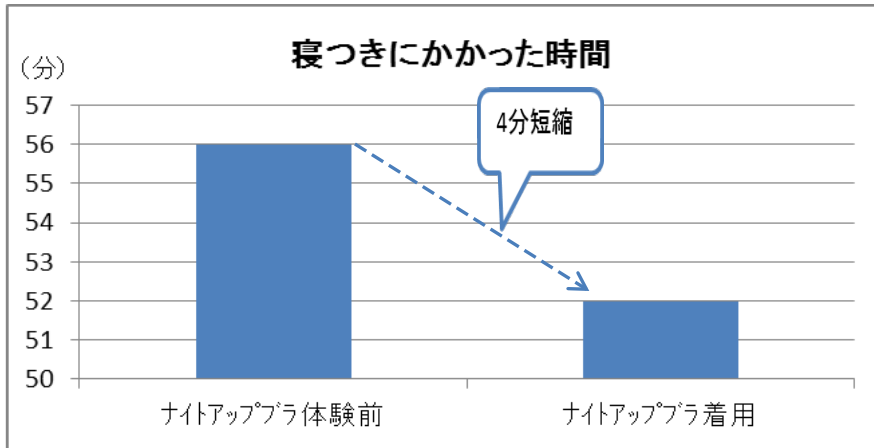


## <共同実験結果>

### ■『ナイトアップブラ』着用で、寝付きにかかる時間が約4分短縮

就寝時、普段の状態(ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る)で寝た時の寝付きにかかる時間56分に比べ、『ナイトアップブラ』を着用することで寝た時の“寝つきにかかる時間”(※)が52分と、4分短縮しています。

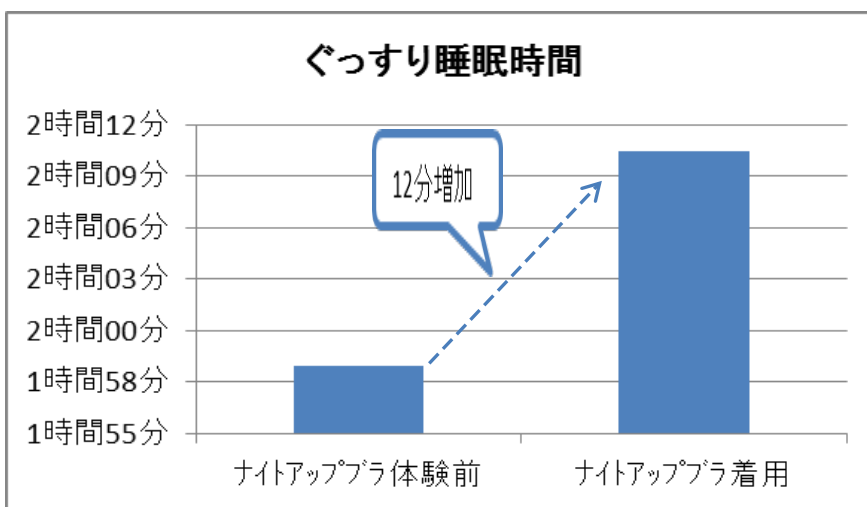
(※)寝付きにかかる時間(最初のぐっすり睡眠までの時間)



### ■『ナイトアップブラ』着用で、ぐっすり睡眠時間が平均12分増加

就寝時、普段の状態(ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る)で寝た時の“ぐっすり睡眠時間”(※)1時間59分に比べ、『ナイトアップブラ』を着用して寝た時の方が2時間11分と平均12分長くなり、ぐっすりと眠れていることがうかがえます。

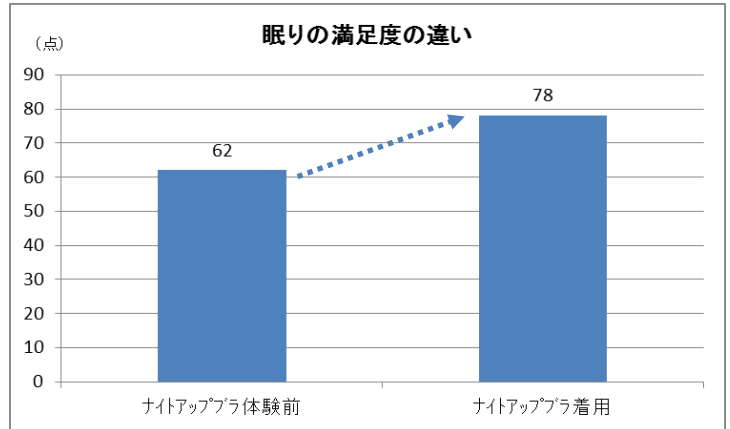
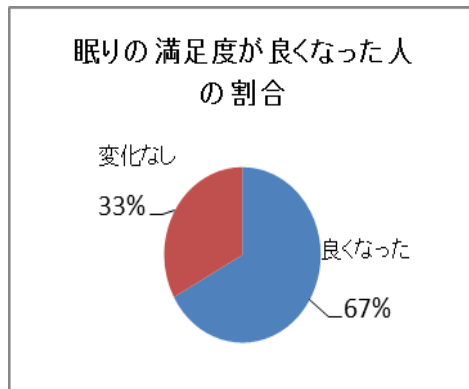
(※)ぐっすり睡眠時間(10分間連続した体動がない睡眠)



## ■眠りの満足度アップ

実験前後のアンケートより、普段の状態（ワイヤーブラジャーを着けて寝る・なにも着けずに寝る）で寝た期間に対して、『ナイトアップブラ』で寝た期間の満足度は67%と約7割の方がよくなりました。

また、100点満点で評価した場合の満足度は62点から78点とアップしていました。



## 【実験を終えた、参加者の感想】

- ・着けていないときよりも上半身に軽さを感じるので、朝のすっきり感が増したような気がしました。
- ・帰宅してからすぐ、ブラジャーをはずすようになりました。『ナイトアップブラ』は蒸れず、締め付け感もなく楽です。楽でも、ノーブラのような心もとない感じがせず、しっかり胸が包まれている感じがしました。
- ・素材は柔らかいのに、背中～脇肉～バストまで、しっかりサポートしてくれている感があり、1回使うと病みつきです！！
- ・ちゃんとパジャマに着替えるようになりました。今までは帰宅時に着替えた部屋着のまま寝てしまったりしていました。適度なホールド感が心地よいです。特にうとうと状態で寝返りを打った時にホールド感があり、眠りを妨げることが減ったと思います。
- ・気持ちよく眠れた気がします。
- ・つけると気持ちよく胸をホールドしてくれるので楽に寝返りが打てました。たまにつけるのを忘れるときもありますが、週に4日は着けて寝るようになりました。
- ・寝返りの際に胸が手にあたるのが不快でしたが、それがなくなり背中もしゃきつとなるので姿勢も良くなりそうだと感じました。

<報道関係の方からのお問い合わせ先>

株式会社ワコール 広報・宣伝部

(京都) TEL: 075-682-1006 FAX: 075-682-1103

(東京) TEL: 03-3239-1117 FAX: 03-3239-1118

オムロンヘルスケア株式会社 国内営業本部 営業戦略部 営業戦略課

TEL: 03-6718-3761 FAX: 03-6718-3694