

睡眠ゲームアプリと食事管理アプリを一緒に使ったら？ ～『筑波大学』×『Pokémon Sleep』×『あすけん』共同大規模調査～

国際統合睡眠医科学研究機構(IIIS)・医学医療系 教授 岩上 将夫

健康アプリのデータを解析し「たんぱく質や食物繊維の摂取量が多い人は良い睡眠」、「脂質の摂取量が多い人は不良な睡眠」、「睡眠改善によりダイエット効果が倍増」といった結果を世に発信しました。

キーポイント

健康アプリに蓄積する情報を科学的に適切に分析すると人々の健康に役立つメッセージが得られます。これを科学的に適切に発信（プレスリリース）することでそのアプリは注目や信頼を得て、より多くの人に使われるものになるでしょう。



背景：睡眠と食事習慣との関係を検討した多くの先行研究は、自記式質問紙に基づいており、また縦断的（時系列の）検討は十分されていない。

目的：ポケモンスリープとあすけんアプリを利用している（研究同意の得られた）ユーザーのデータから、食事習慣と睡眠との関連性を横断的・縦断的に検討した。

課題1：栄養摂取成分と睡眠との関連性の検討（横断研究）

方法：7日間のデータがある4,825名の食事記録からたんぱく質、脂質（飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸）、炭水化物、食物繊維、ナトリウム、カリウムを算出し、それぞれの摂取量を4分位に分け睡眠変数との関係を比較した。

主な結果：以下のような関連が見られた。

1. たんぱく質および食物繊維の摂取量が多い人は睡眠時間が多い傾向
2. 食物繊維の摂取量が多い人は入眠潜時や中途覚醒時間が少ない傾向
3. 脂質摂取量が多い人は睡眠時間が少なく入眠潜時や中途覚醒時間が多い傾向

課題2：睡眠改善とBMIの変化の関連性の検討（縦断研究）

方法：90日以上データがある2,063名の睡眠変数（総睡眠時間、入眠時間、中途覚醒時間の割合）から、それぞれポケモンスリープ開始後に改善がみられた人と改善がみられなかった人の2群に分け、BMIの変化量を比較した。

主な結果：総睡眠時間と入眠時間が改善した人はBMIの低下量が大きかった。

