

サンライズクロック(目覚ましランプ&時計)推奨の背景

より質の高い睡眠を目指す方、24 時間社会で止むを得ず不規則な時間帯に睡眠をとっている方々の睡眠改善の一助となる目覚ましランプ&時計です。

1. 人にとって心地よい目覚めの光環境とは？

毎日、目覚まし時計や他人に頼って起床している人にとっては、考えにくいかもしれませんが、人体にプログラムされている心地よい目覚めのスタイルは、日の出と同じように徐々に明るくなる光環境のもとで目覚めることなのです。一般的に目覚めは、最低体温から約 2 時間後といわれ、その間に交感神経系の活動を活性化し深部体温を上昇させるなどしてスムーズな目覚めを誘導していることが判っていますが、さらに起床直前に漸増低照度光を照射すると、起床時の眠気を減少させ身体的な疲労感も軽減させて、爽快な目覚め感をもたらすと言われています。

2. サンライズクロックの機能

サンライズクロックはこのような研究に基づいて開発され、起床時には15/30/45/60分をかけて徐々に明るくなる機能を備えたユニークな目覚ましランプ&時計です。さらに照度漸減機能も付加されているので、入眠時の睡眠への不安感を除き、自然な眠りを誘う効果がある旨の報告もあります。継続的に使用することで、質の高い睡眠が期待出来ます。もちろんアラーム音付き、読書灯・ナイトランプとして用いることも出来ます。

3. 推奨の背景

300 万年と云われる人類の歴史のなかで、建物内での生活が一般化してからは 1,500 年ぐらい、電気照明が開発されてからはまだ 100 年足らずです。この結果、人類の生活スタイルは劇的に変化しており、大規模建物、地下施設、宇宙や海中での活動、また 24 時間社会/生産現場・国際金融・農林漁業・研究開発・執筆創作活動・受験勉強・レジャー(カジノ・テレビゲーム等) があたり前の社会となりました。そして当然のことながら、このような社会の変化に応じて社会的サービス分野である医療・警察・交通運輸・防災・通信・軍隊・青果市場・建設分野およびその他サービス業(放送・飲食・コンビニショップ・事務代行・理美容店等)への夜間就業者が増加しています。即ち、日の出と共に起床し明るい昼間に活動して、日没後は休息・睡眠をとるという 300 万年にわたって人体にプログラムされた人間本来の生体リズムと異なる生活スタイルで活動している人々が、極めて多数存在しているということになります。このような人々の中には睡眠の質が低下したままの人も多く、結果として労災事故・医療事故・交通事故・生産性の低下・子供の発達障害などにつながっていると云われています。

4. 使用をお勧めしたい人

より爽快な目覚め感を望む人に 睡眠時間帯が不規則な人に
夜明け前(夜中 ～ 早朝)に起きなくてはならない人に
加齢による入眠困難・中途/早朝覚醒などの改善を目指す人に
毎日の目覚め時刻にズレが気になる人に
真っ暗な寝室を好んで寝ている人に