

SAMPLE

特集レポート No. 082

睡眠ビジネス・・・Sleep Techの可能性

Strictly Confidential



2020年1月29日

はじめに

- 日本や米国では睡眠不足の積み重ねで日常生活や仕事に支障をきたす「睡眠負債」が問題となっている
- Sleep Techとは医学的な根拠を元にテクノロジーを使い、顧客に良質な睡眠を提供する製品・サービスであり、主に先進国で消費者が健康やメンタルヘルスに留意する時代になったことで台頭してきたビジネスである
- Sleep Techは2016年に米シンクタンクのランド研究所が発表した睡眠による経済損失の分析をきっかけに注目された新しい市場である。本レポートでは日本及び海外での研究や企業による取り組みを紹介するとともに、睡眠ビジネス市場の今後の展望について考察する

本資料の流れ



- I. Sleep Techが注目されている理由
- II. Sleep Tech産業の現状
- III. Sleep Tech企業の動向
- IV. 今後のSleep Tech産業の展望

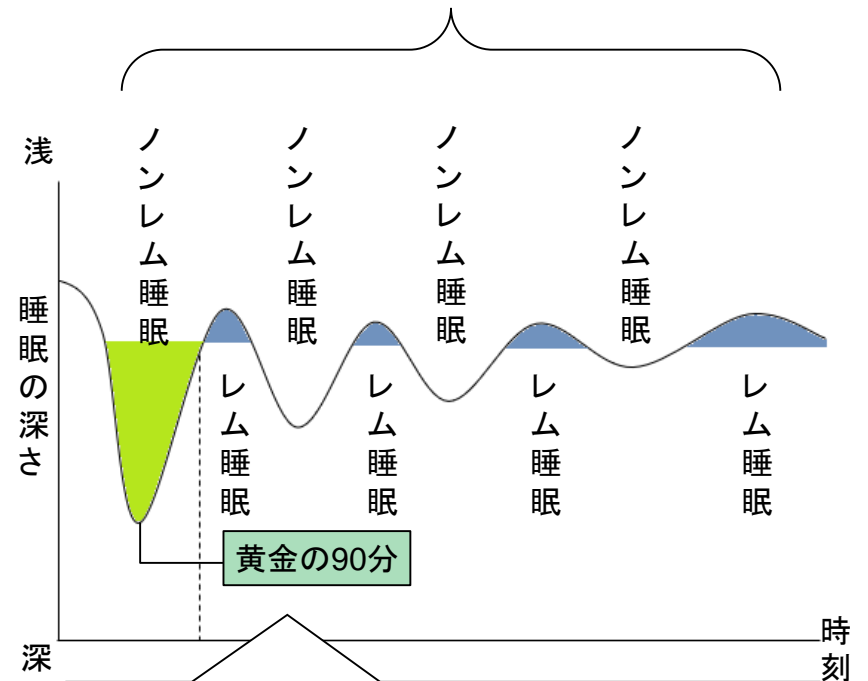
良質な睡眠とは – レム睡眠

- 人間は睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返し、体と脳が交互に休むようになっている
 - レムとはRapid Eye Movement(急速眼球運動)のことであり、一般的にノンレム睡眠が深い睡眠とされる
- 良質な睡眠、または深い睡眠を取ることで人の集中力や作業効率が上がることから、Sleep Techが注目されている

レム睡眠とノンレム睡眠の違い

	レム睡眠	ノンレム睡眠
睡眠の深さ	浅い	深い
心拍・血圧・呼吸	不規則	規則的
眼球運動	不規則で活発	一定でリズムカル
その他	夢を見る	寝返りを打つ

眠りはじめのノンレム睡眠が最も長く、明け方になるにつれ深い睡眠の時間が短縮し、浅い睡眠の時間が長くなる

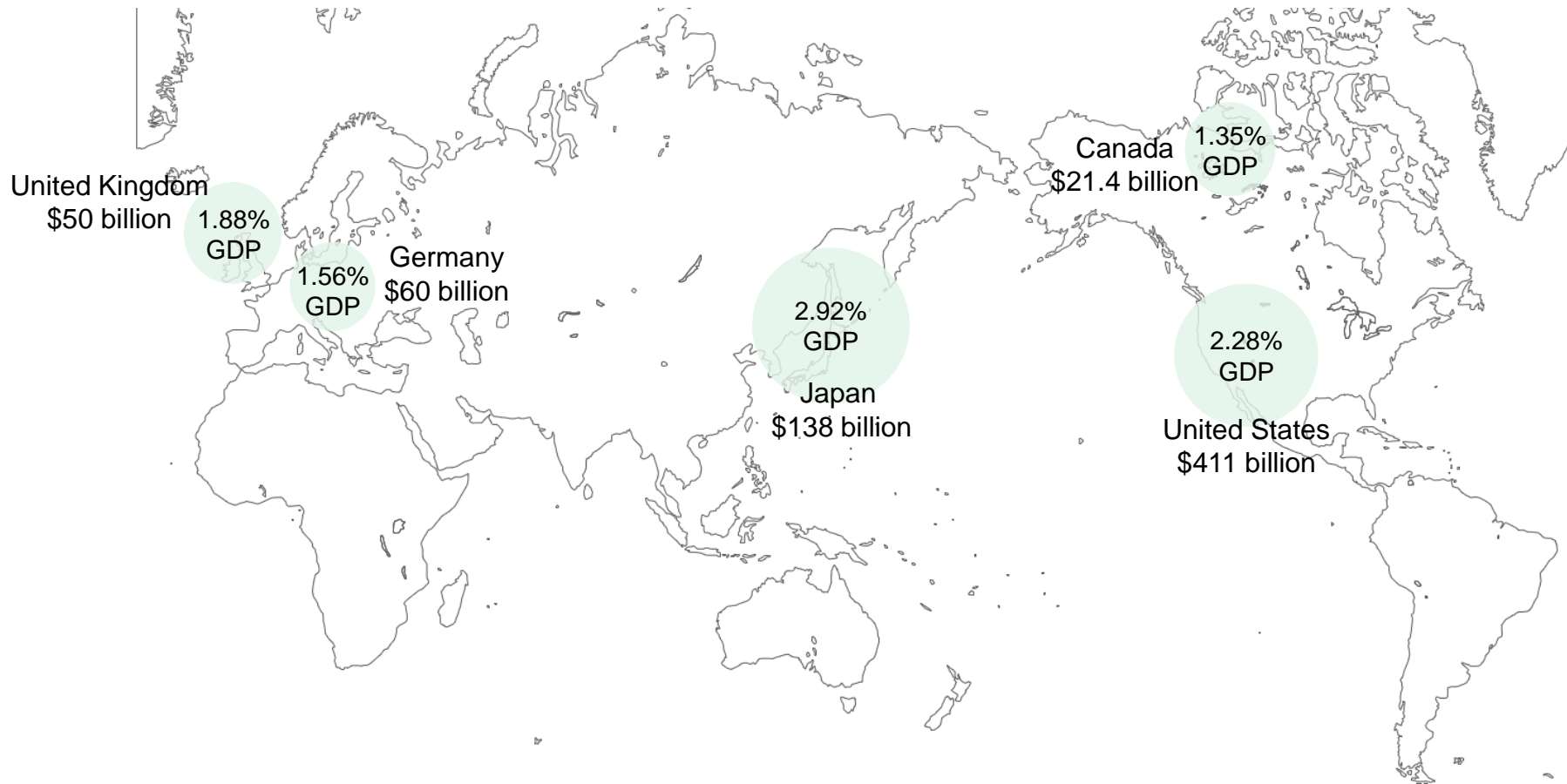


最初のノンレム睡眠は「黄金の90分」と呼ばれ、自律神経の調整や脳のコンディショニングが行われる

睡眠不足による経済損失

- 睡眠不足により労働人口の生産効率が下がり、アメリカは年にGDPの**2.28%の損失**、日本は**2.92%の損失**を出しているという分析結果が発表されている

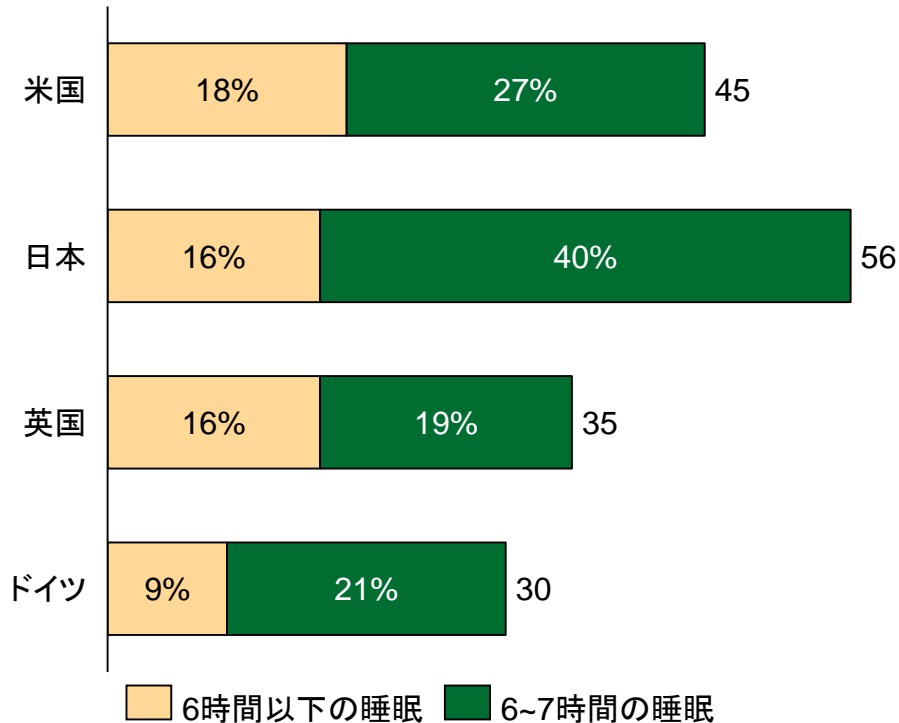
世界各国の睡眠不足による経済損失



国際的にSleep Techが注目されている理由

- 実際に、アメリカと日本の2国では人口の約5割が睡眠不足を体験している
- 特に、アメリカでは早くから病気予防とヘルスケア費用軽減できることからSleep Techに注目が集まっている

OECD諸国の睡眠不足人口



アメリカでの注目理由



- 2017年にアメリカはGDPの17.9%もヘルスケア費用に使っており、その費用は2027年には19.4%まで昇ると予想される
- Sleep Tech事業で国民の健康を改善することが病気の予防にもなり、ヘルスケア費用の軽減が期待されている



- Sleep Techによる睡眠改善により、アメリカでは従業員1人あたり毎年約2,280ドルの収益改善が見込まれるという研究結果が発表されている

SAMPLE版はここまでです。

続きは、業界チャンネル 特集レポート にてご覧ください。

特集レポート一覧はこちら ▶

“業界チャンネル 特集レポート”とは、

経営コンサルタントの目線で特に伸びているビジネスに注目して分析。
その成功の鍵や今後に言及し、「打ち手」を導出します。

