

多角的・包括的な

睡眠問題解決をめざす

『眠りの森』健康サービス事業



平成16年4月1日に、睡眠医療と関連領域の研究、教育、診療を目的とした日本で初めての「睡眠学講座」が本学に開設されて話題となったが、平成17年度経済産業省の電源地域活性化先導モデル事業として『眠りの森』健康サービス事業がスタートすることになった。

本学のほか、立命館大学、龍谷大学、滋賀大学や、県内にある睡眠分野に実績やノウハウを有する企業と協力して、滋賀県や大津市、草津市などの協力による『眠りの森』の取り組みについて、その目的や事業の概要などをレポートした。

産学連携で眠りにかかわる 健康サービス事業を創出

高度に産業化されて24時間型社会に変貌しつつある現在、日本人の睡眠時間は短縮する傾向にあり、国民の5人に1人は快適な眠りが得られず、20人に1人は過去1ヵ月間に睡眠薬を服用している。睡眠不足や生活リズムの乱れは生活習慣病の発症要因の1つと考えられていることから、睡眠の量と質の確保、

生活リズムの適正化が重要な課題となっている。

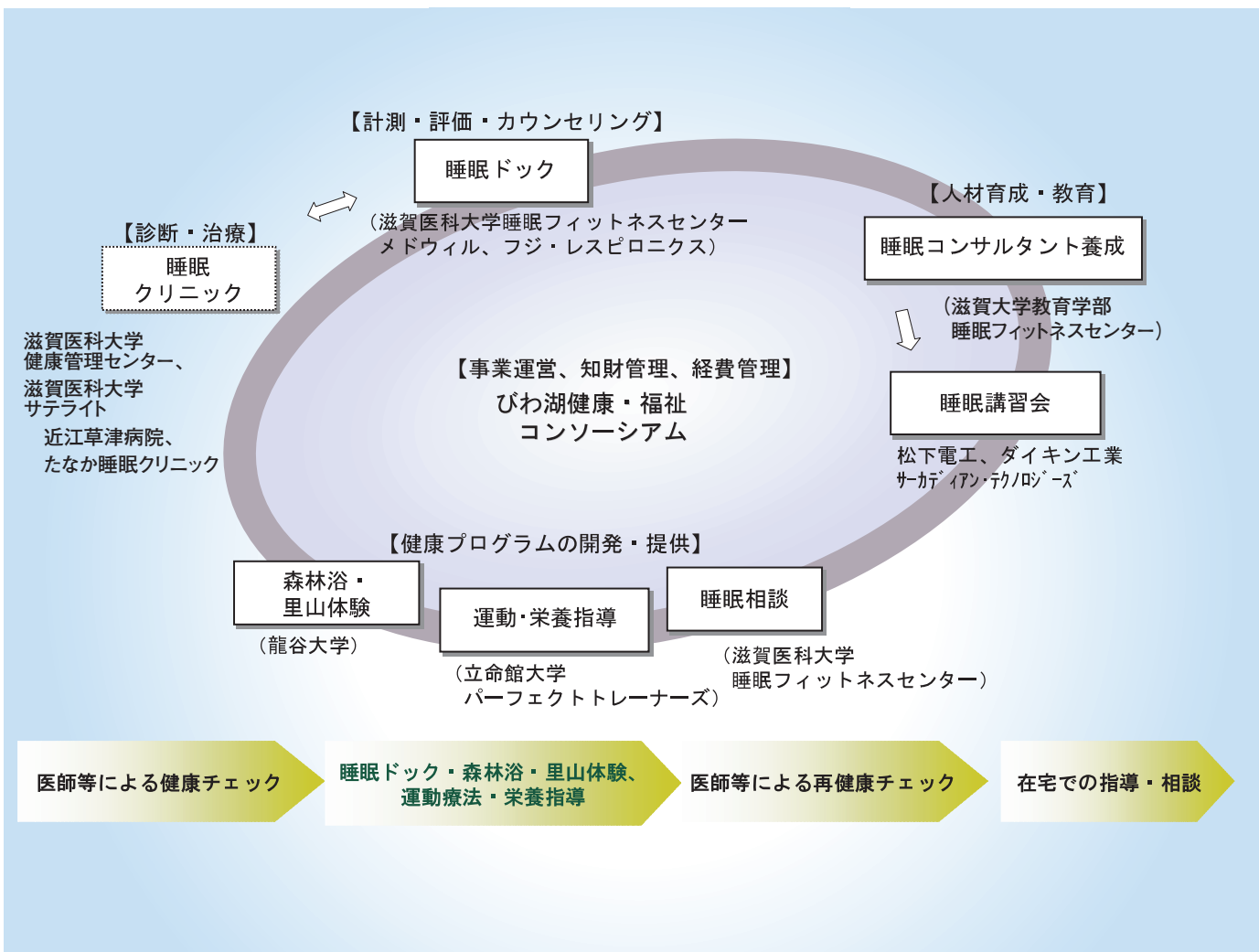
『眠りの森』健康サービス事業は、市民が睡眠と健康に関心を持ち、自らの努力で良い睡眠と、その結果として得られる健康を維持する社会を作ること、を事業の目的に、睡眠にかかわる新たな健康サービス事業の創出をめざしている。

この事業は、森林や里山などの自然に恵まれた「びわこ文化公園都市」にある、本学のほか龍谷大学、立命館大学、滋賀大学教育学部と健康関連産業、さらに滋賀県、大津市、草津市などの健康環境資源を活用し、科学的根拠に基づいた快適な睡眠プログラムを提案し、市民の健康づくりに貢献し、間接的効果として医療費の低減を図るものである。

睡眠にかかわる種々の問題を解決するため、睡眠コンサルタントの養成や、心理的に眠りを阻害する要因からのヒーリング、眠りを誘う運動療法、眠りのための快適な環境を作り出す睡眠機器や用具などを含めた多角的・包括的な睡眠問題解決方法を提案することを事業の最終的な目的としている。

事業主体であるびわ湖健康・福祉コンソーシアムは、滋賀医科大学睡眠学講座を中心に、立命館大学、龍谷大学、滋賀大学と、睡眠分野での実績・ノウハウを有する企業として松下電工(株)、ダイキン工業(株)、メドウィル、フジ・レスピロニクス(株)、サーカディアン・テクノロジーズ、パーフェクトトレーナーズがメンバーを構成する。

『眠りの森』事業の概要 ～多角的・包括的解決法の提供





睡眠健康プログラムの開発、 人材教育などを柱に事業を展開

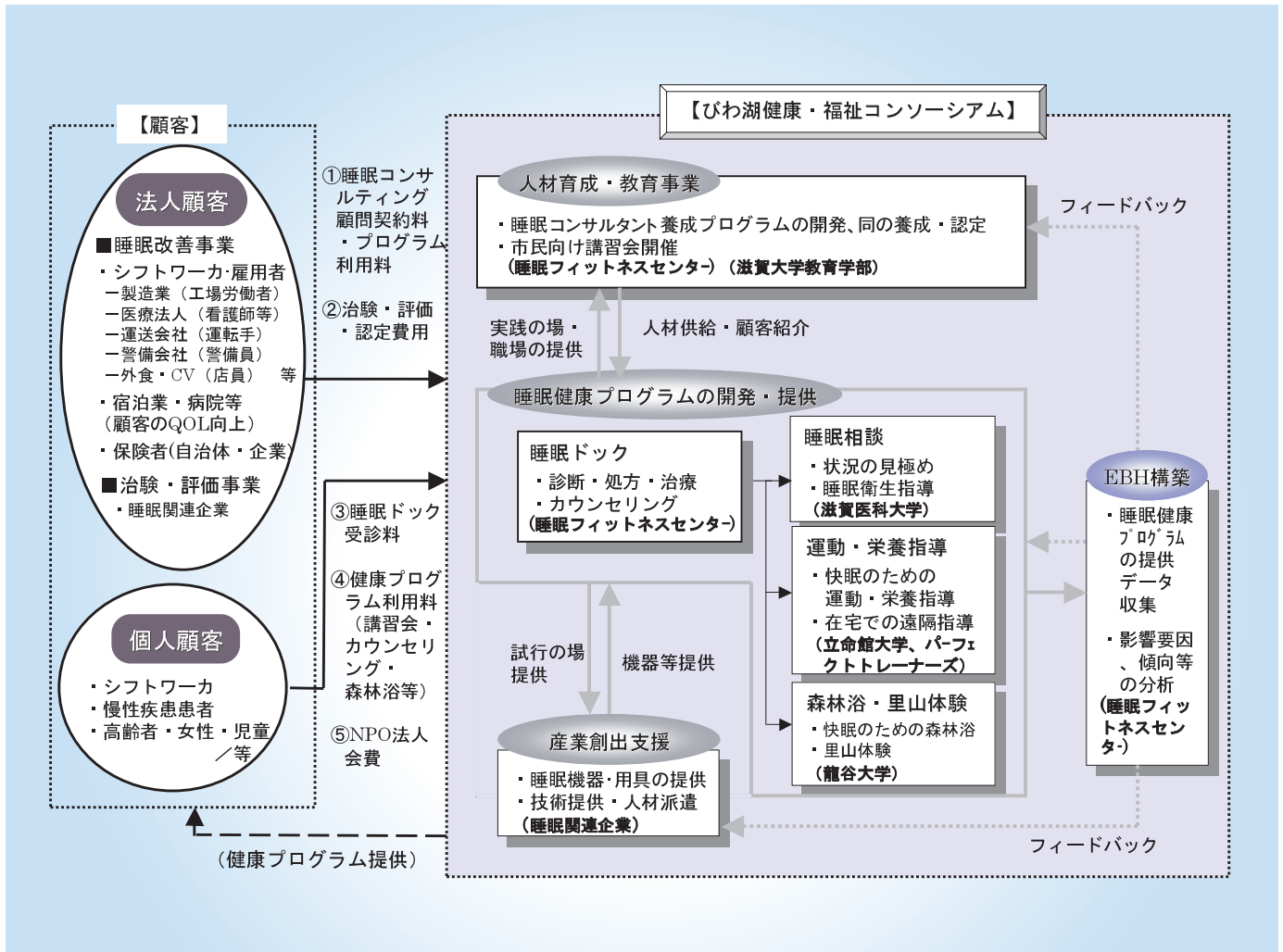
『眠りの森』が取り組む事業として、(1)睡眠ドックの提供、(2)睡眠健康プログラムの開発・提供、(3)人材育成・教育事業の支援、(4)産業創出の支援という4つの柱が掲げられている。

睡眠ドックではホテル等を利用して受診者の睡眠検査を行い、その計測結果に基づき専門医がカウンセリングを行うほか、森林浴・里山体験や運動・栄養指導といった睡眠健康プログラムを処方する。

睡眠健康プログラムの開発・提供は、快眠に効果的な運動などのプログラムを開発し、その科学的根拠を構築していくというもの。その1つは運動療法と栄養指導プログラムの開発で、睡眠時無呼吸症候群の主要原因の1つである肥満を解消するための減量プログラムと、不眠を解消するためのリラクゼーションプログラムを開発するほか、在宅でもこれらのプログラムによる支援ができるようインターネット環境の構築を進める。

また龍谷大学が所有する里山「龍谷の森」を活用した、森林浴と里山体験による運動療法やストレスの軽減を目的とするプログラムを提供するほか、インターネット、電話、対面の3つ

『眠りの森』事業モデル



の方法を用いた睡眠カウンセリングを試行して、保険診療とは異なる満足度の高いカウンセリング方法を開発、他のプログラムの集客や振り分けに活用していく予定である。

人材育成・教育事業では、初級（スリープマスター）、中級（睡眠コンサルタント）という2段階のコースと資格を設定して睡眠コンサルタントの養成に取り組んでいく。コマディカルだけでなく広く一般からも受講者を募り、眠りに関する正しい知識を持った人材を育成するための指導法を確立して、全国への波及を進めていく。

また健康市民講座を開催して、市民向け、学生向け、児童生徒向けの睡眠教育を実施するほか、睡眠副読本などの制作にも取り組んで行く予定である。

今後、睡眠用具や機器に評価と認定を与え、販売促進に協力したり、睡眠ドックを組み込んだ旅行パックを旅行会社とともに開発するといった産業創出支援も視野に入れた事業を展開していく予定である。

今回の委託事業（平成18年2月末まで）の具体的な目標として、経営基盤整備事業（①睡眠コンサルタント育成プログラムの開発 ②睡眠講習会のプログラム開発 ③睡眠ドックのプログラム開発 ④睡眠相談の試行 ⑤運動・栄養指導プログラムの開発 ⑥森林浴・里山体験プログラムの開発）と技術基盤整備事業（ポータルサイトの構築）、調査分析事業（睡眠関連サービス市場調査）を設定している。

『眠りの森』 健康サービス事業の 現状と展望

今回の事業では、睡眠を健康福祉プログラムのキーワードとして捉えて、可能であれば産学共同のビジネス展開まで考えていきたい。

事業の大きな柱となるのが、睡眠コンサルタントの育成と認定である。特に今回力を入れているのは教育学部の学生や小中高の先生にスリープマスターの講座を受講してもらうことで、睡眠不足になると子どもたちにどのような影響が出るかを理解してもらい、将来的には学習指導内容にも取り入れられるようにしたいと考えている。

現在、滋賀大学と共同で指導法の確立、テキスト作成などソフトづくりに取り組んでいる。今回制作したスリープマスターのテキストは、「睡眠のメカニズム」「睡眠の実態と社会的背景」「よくみられる睡眠障害」「快眠のための睡眠衛生」という項目に沿ってわかりやすくまとめたものである。来年度は全国ネットで睡眠コンサルタントを育成、認定していく予定で、新しい



睡眠学講座教授
宮崎 総一郎

健康サービスの提供を通じて、事業の成果を広く社会に還元できるのではないかと期待している。

もう1つの大きな軸として、滋賀医科大学で行う睡眠相談がある。睡眠に不満を持っている人にゆつくり面談して指導するという、今の医療現場ではなかなか難しい睡眠カウンセリングが、健康福祉増進の1つのツールとなると思う。

3本目の柱となる睡眠ドックはすでに3回実施している。今後どうビジネス展開していくかという点が課題であるが、徐々に内容を改善して展開していく。また軽い運動をして光を浴びるとよく眠れるといったことを一般の人に理解していただくために、里山体験を積極的に経験して頂き、良い結果をあげている。やはり大学だけでは、ビジネスとしての実現性が困難であり、今後もっと多くの企業に参画していただけるよう、働きかけていきたいと考えている。