

ヒーリングミュージック が与える安眠効果

平石研究室

S17184 桃原 羽琉

はじめに

- ・脳波は眠くなるにつれ徐々に周波数が下がっていき、覚醒状態の $\beta \sim \alpha$ 波(25~8Hz)から睡眠状態の $\theta \sim \delta$ 波(7~1Hz)分別される
- ・目を瞑る際に α 波が後頭部で強まり、リラックスしていくことで眠る

以上のメカニズムで人は眠りに至るとされている

これを自然に移行するのではなく外部刺激により α 波や θ 波に移行することで効率よく効果的に睡眠の質を高めることができるかが今回のテーマ

ヒーリングミュージック

理的な安心感を与えたり、気持ちを理的な安心感を与えたり、気持ちをリラックスさせたりするために作られた音楽リラックスさせたりするために作られた音楽

小川のせせらぎや波の音などの自然界のリズムは一定ではない「ゆらぎ」を持つのが特徴

この効果によりα波に移行しやすくなり睡眠に良い効果をもたらすとされている

収集するデータ

・起床時睡眠感調査票

入眠時間、起床時間、睡眠時間の3つに加え起床時の心身の状態に関する質問を記入する用紙

因子Ⅰ（起床時眠気） 因子Ⅱ（入眠と睡眠維持） 因子Ⅲ（夢み） 因子Ⅳ（疲労回復）
因子Ⅴ（睡眠時間）を偏差値で評価する（50以上が平均ライン）

	非常に	やや	やや	非常に	
1. 疲れが残っている					疲れがとれている
2. 集中力がある					集中力がない
3. ぐっすり眠れた					ぐっすり眠れなかった
4. 解放感がある					ストレスを感じる
5. 身体がだるい					身体がシャキッとしている
6. 食欲がある					食欲がない
7. 寝つくまでにウトウトしていた状態が多かった					寝つくまでにウトウトしていた状態が少なかった
8. 頭がはっきりしている					頭がボーとしている
9. 悪夢が多かった					悪夢はみなかった
10. 寝付きがよかった					寝付きが悪かった
11. 不快な気分である					さわやかな気分である
12. しょっちゅう夢をみた					夢をみなかった
13. 睡眠中にしょっちゅう目が覚めた					睡眠中に目が覚めなかった
14. いますぐ、調査にテキパキと答えられる					答えるのは、めんどろである
15. 睡眠時間が長かった					睡眠時間が短かった
16. 眠りが浅かった					眠りが深かった



収集するデータ

- ・Oura Sleep Score
- スマートリングからデータを収集し
各項目から睡眠の質を数値化するアプリケーション

使用機材



Oura Health社製
Oura Ring

評価（ヒーリングミュージックなし）

各種得点	10/25	10/26	10/27	10/28	10/30	10/31
因子Ⅰ（起床時眠気）	42.3	60.7	53.0	60.7	53.0	53.0
因子Ⅱ（入眠と睡眠維持）	53.7	59.3	59.3	50.1	52.5	52.5
因子Ⅲ（夢み）	38.8	50.3	58.4	44.9	58.4	58.4
因子Ⅳ（疲労回復）	65.6	65.6	65.6	65.6	43.2	43.2
因子Ⅴ（睡眠時間）	36.3	42.5	42.5	36.3	34.9	34.9
スリープスコア	71	74	73	72	62	76

評価(ヒーリングミュージック有)

各種得点	11/15	11/16	11/17	11/22	11/23	11/24
因子Ⅰ(起床時眠気)	39.0	53.0	42.3	49.0	53.0	57.0
因子Ⅱ(入眠と睡眠維持)	52.5	52.5	38.7	43.4	59.3	59.3
因子Ⅲ(夢み)	58.4	58.4	44.9	50.3	58.4	58.4
因子Ⅳ(疲労回復)	42.4	43.2	56.4	47.2	38.0	65.6
因子Ⅴ(睡眠時間)	50.1	34.9	42.5	42.5	50.1	42.5
スリープスコア	74	73	71	69	64	71

スリープスコア最低値比較

各種得点	なし 10/30	あり 11/23
因子Ⅰ（起床時眠気）	53.0	53.0
因子Ⅱ（入眠と睡眠維持）	52.5	59.3
因子Ⅲ（夢み）	58.4	58.4
因子Ⅳ（疲労回復）	43.2	38.0
因子Ⅴ（睡眠時間）	34.9	50.1
スリープスコア	62	64

なし

62 注意

睡眠コントリビューター

合計睡眠 5 時間 55 分



効率 80%



安眠度 注意



レム睡眠 1 時間 13 分, 21%



深い睡眠 2 時間 24 分, 41%



入眠潜時 15 分



タイミング 注意



64 注意

睡眠コントリビューター

合計睡眠 6 時間 24 分



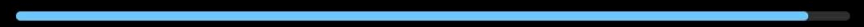
効率 83%



安眠度 注意



レム睡眠 1 時間 58 分, 31%



深い睡眠 1 時間 21 分, 21%



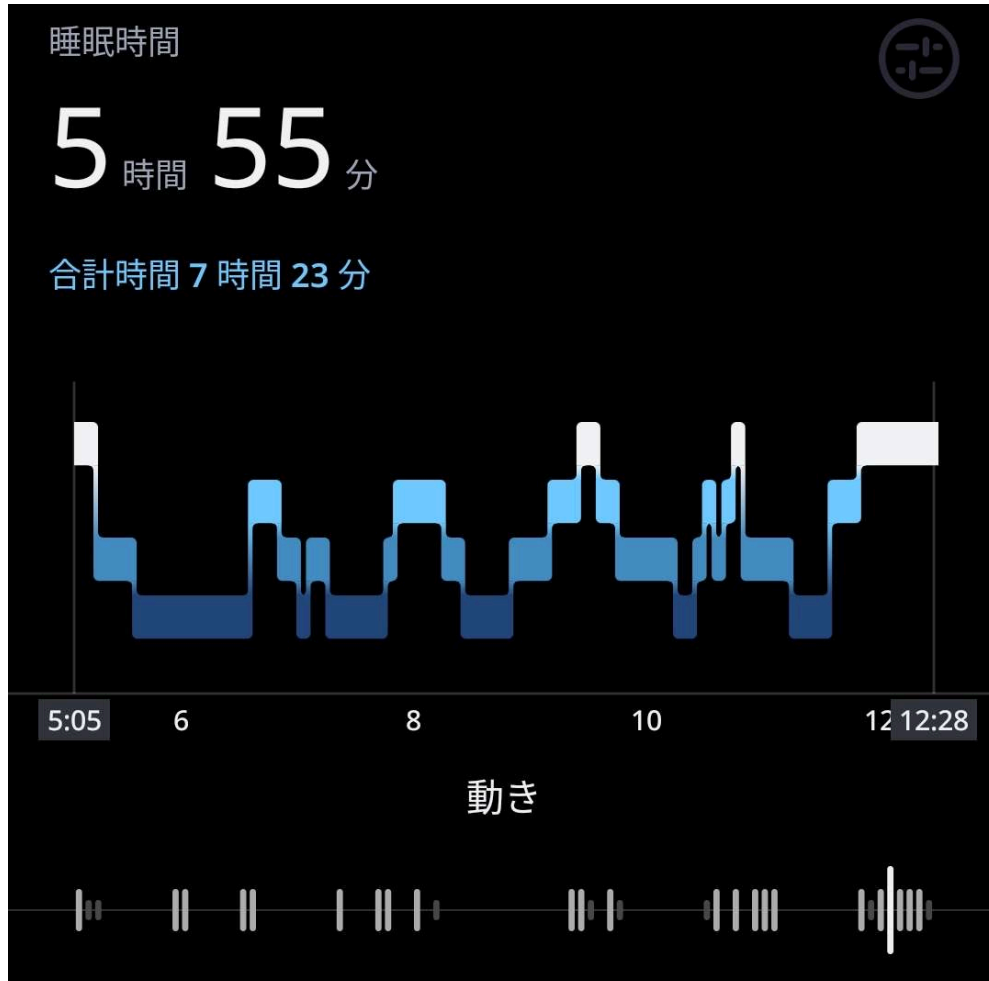
入眠潜時 6 分



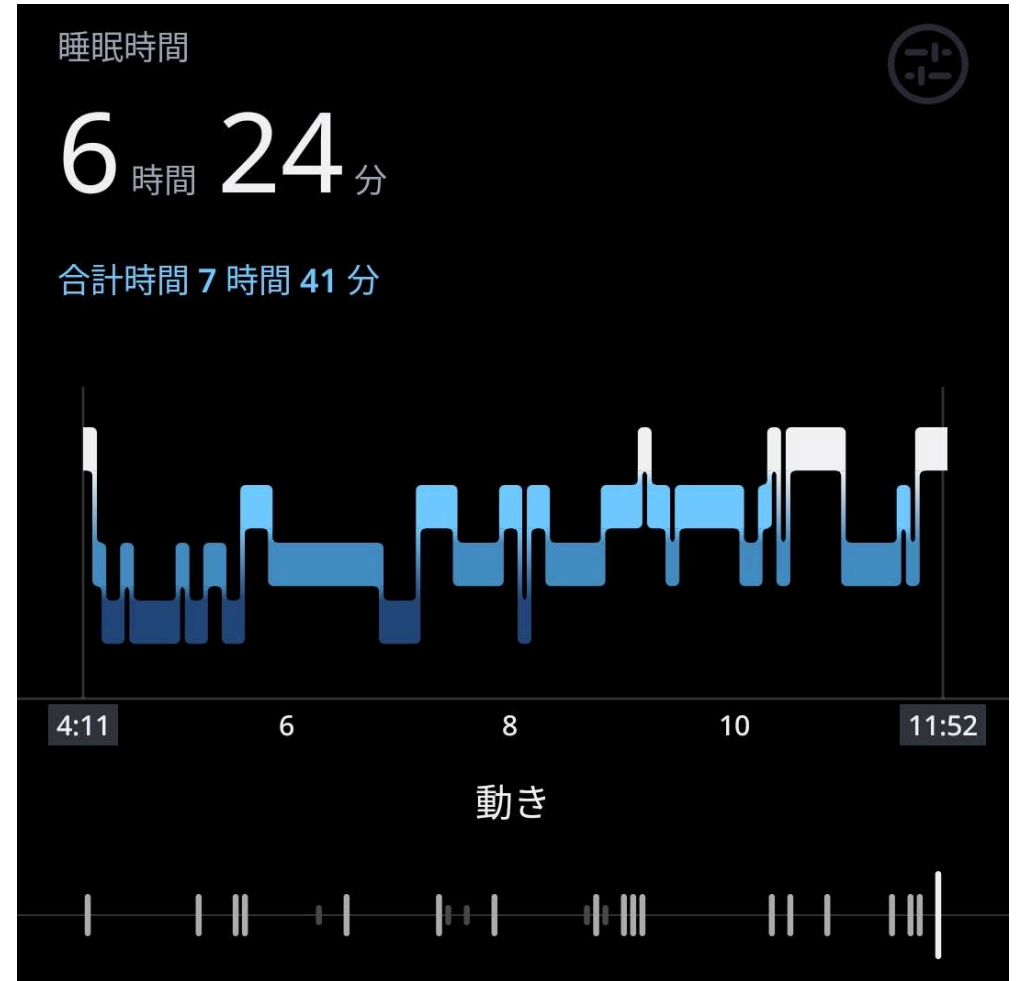
タイミング 注意



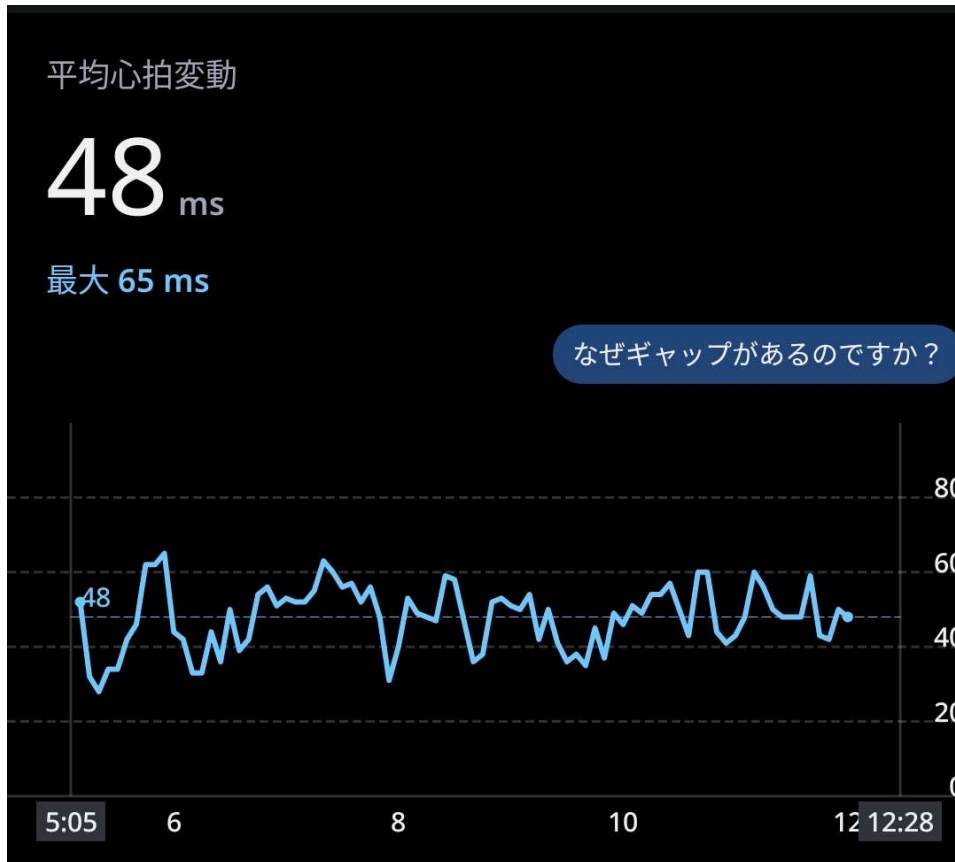
あり



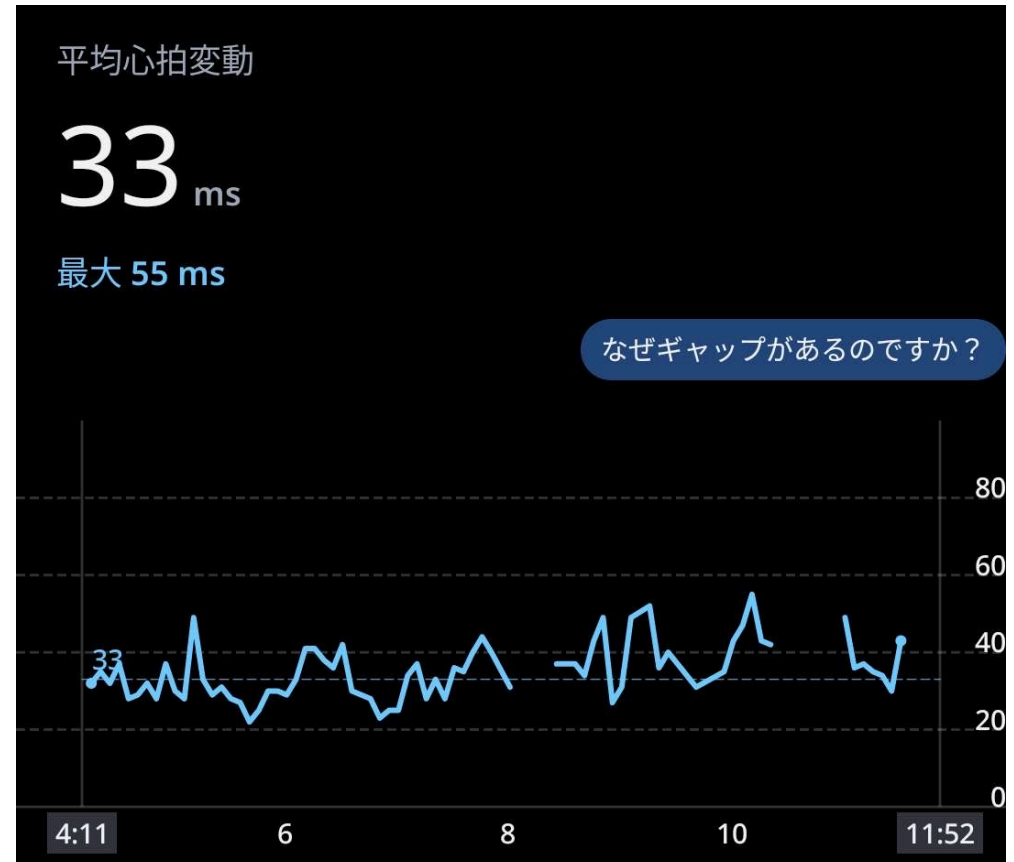
なし



あり



なし



あり

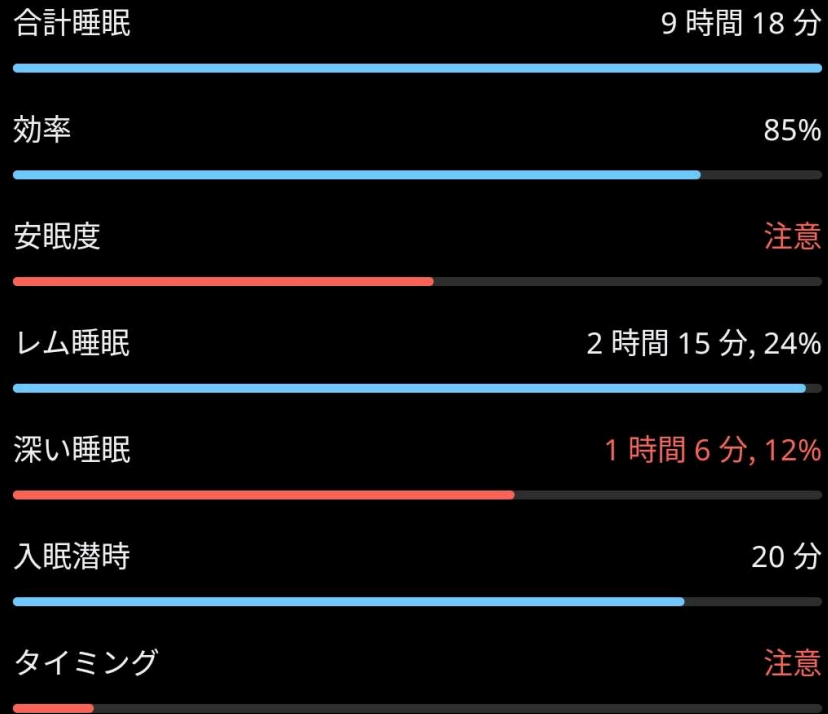
スコア最高比較

標準化得点 (Zi, 偏差値)	なし 10/31	あり 11/15
因子 I (起床時眠気)	53.0	39.0
因子 II (入眠と睡眠維持)	52.5	52.5
因子 III (夢み)	58.4	58.4
因子 IV (疲労回復)	43.2	42.4
因子 V (睡眠時間)	34.9	50.1
スリープスコア	76	74

なし

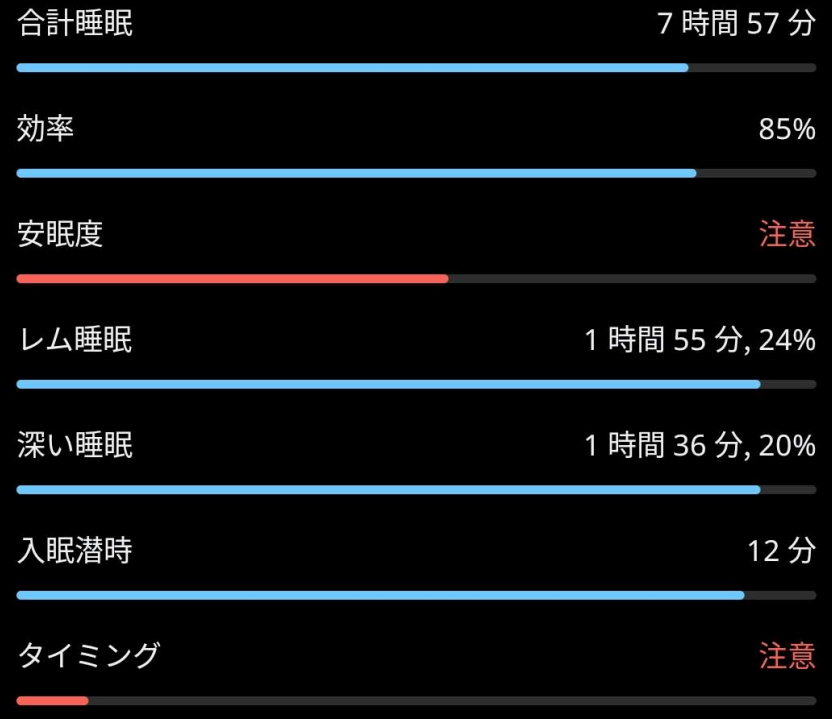
76 良好

睡眠コントリビューター

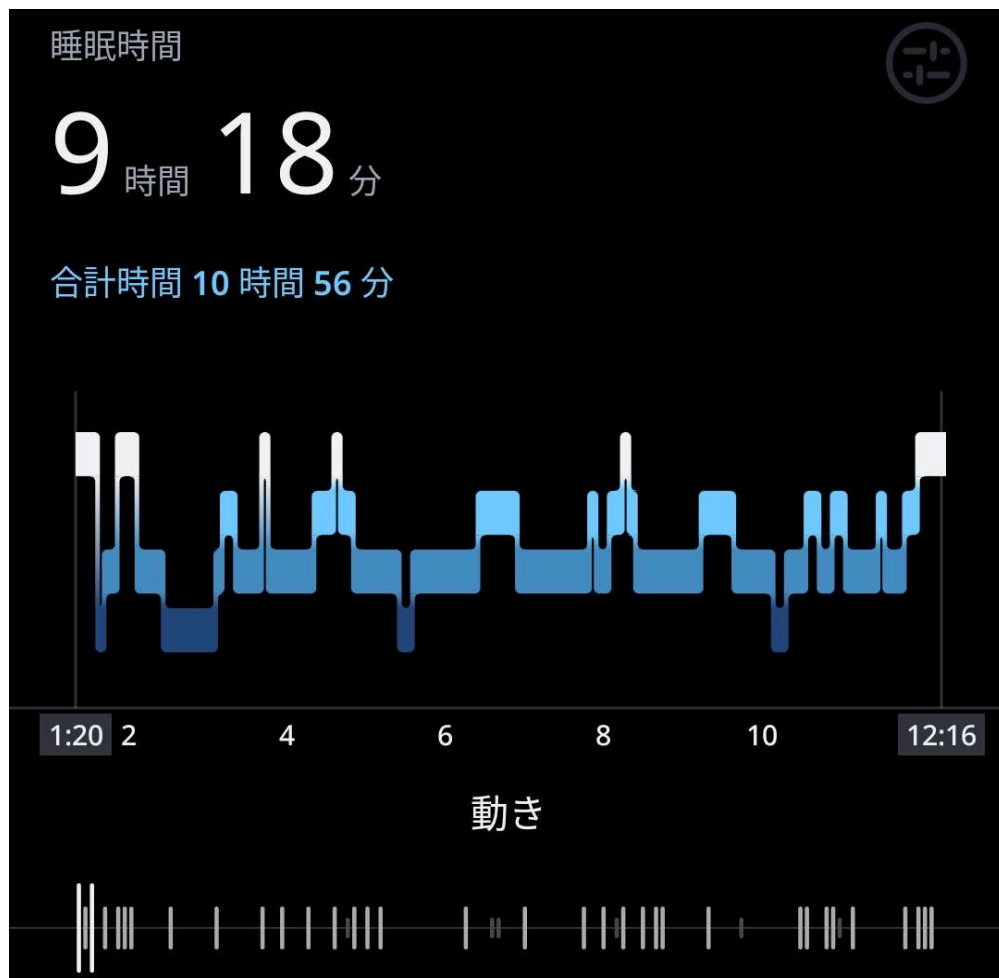


74 良好

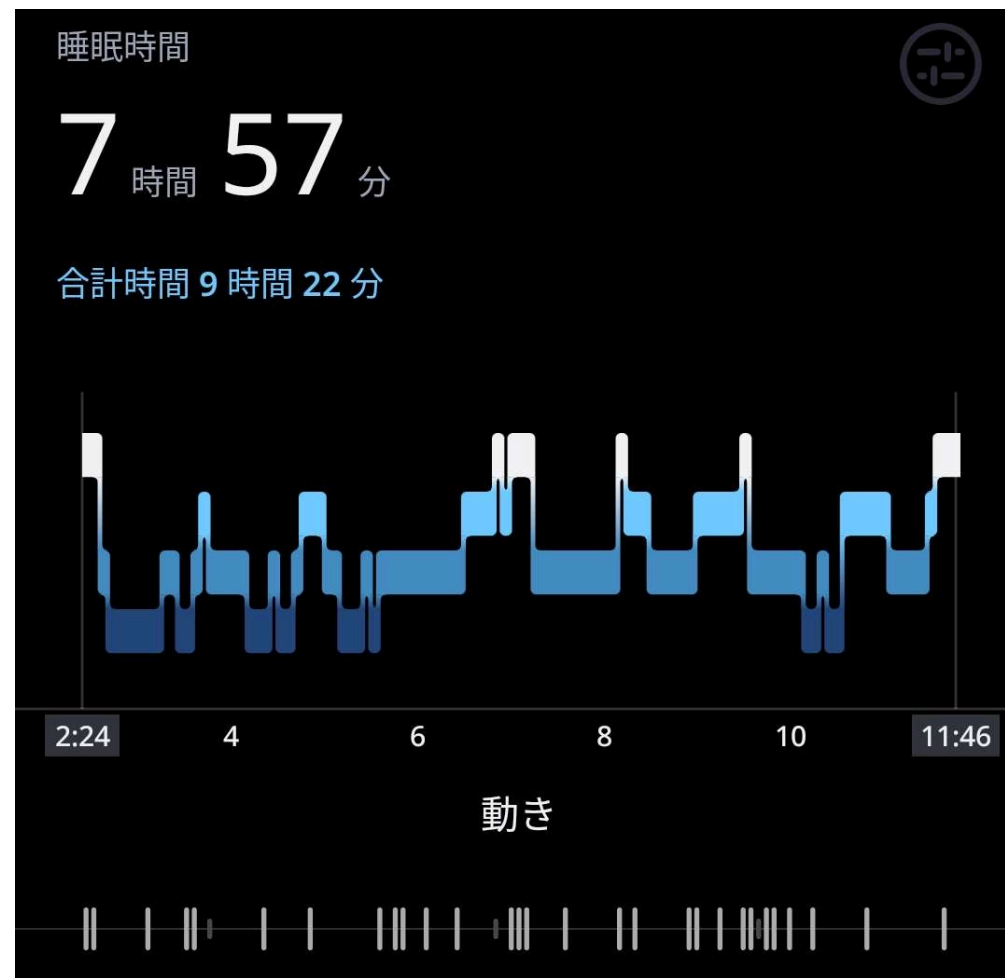
睡眠コントリビューター



あり



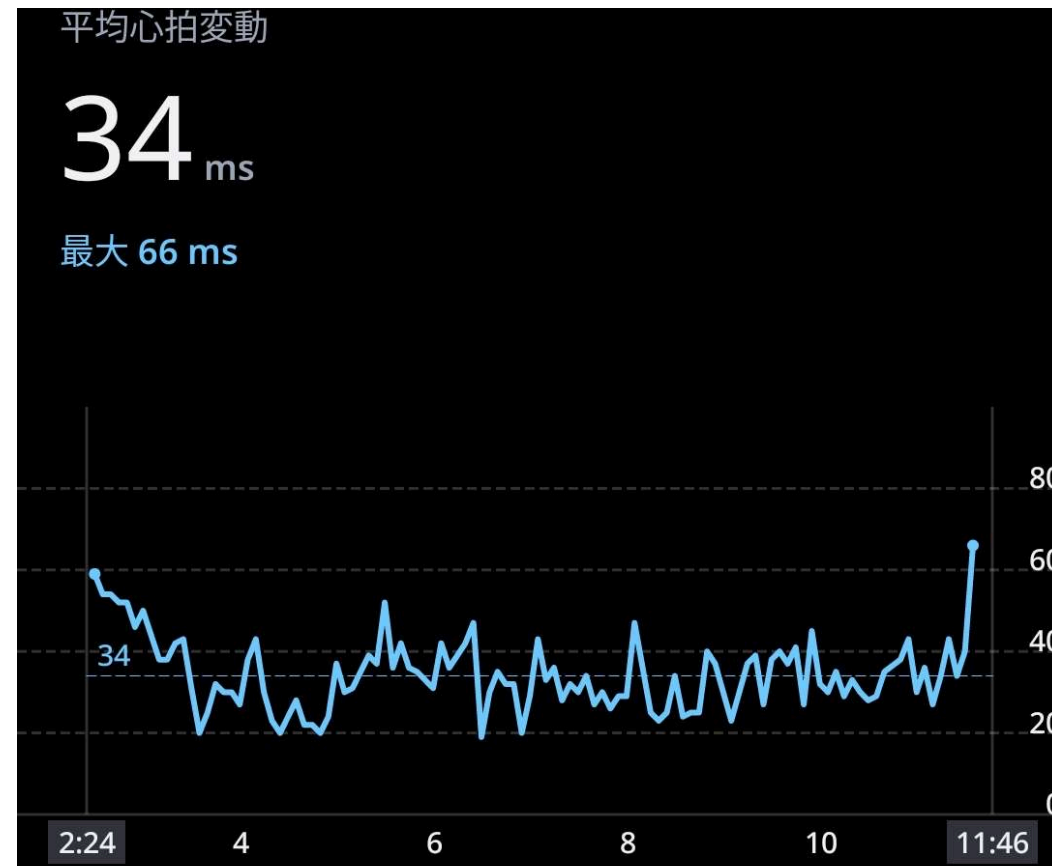
なし



あり



なし



あり

考察

主観的評価では慣れの部分が出て、ヒーリングミュージックがない方が良い結果が得られた

客観的評価ではレム睡眠、ノンレム睡眠のスコアが良かった。また、睡眠中の動きが少なくより安眠していることが読み取れ、睡眠中の平均心拍が穏やかで変動幅が少ないことがわかった

このことから、ヒーリングミュージックがもたらす安眠効果が存在することがわかり、睡眠に影響をおよぼすことが確認できた

今後は音のある環境になれた場合の主観的評価の変化をみていきたい