

【報道関係各位】

2019年6月20日  
一般財団法人 日本気象協会

## 日本気象協会と西川株式会社が共同調査を実施 「睡眠と熱中症の関係性」調査結果を発表

一般財団法人 日本気象協会(本社：東京都豊島区、会長：石川裕己、以下「日本気象協会」)は、天気予報専門メディア「tenki.jp( <https://tenki.jp/> )」内の『tenki.jp ラボ( <http://www.tenki.jp/labo/> )』にて「睡眠と熱中症の関係性」の調査結果を本日、2019年6月20日(木)に発表します。

日本気象協会は、西川株式会社(本社：東京都中央区日本橋富沢町 代表取締役社長：西川 八一行、以下「西川」と「睡眠」と「熱中症」の関係性について、共同で解析調査しました。調査の目的は、世界的に見ても睡眠時間が少ないとされる日本人の睡眠環境の改善と、これからの暑くなる時期に特に注意したい熱中症のリスクの軽減にむけて、健康促進の一助にさせていただくことです。

調査結果の全容は『tenki.jp ラボ』にて公開しています  
URL: <https://tenki.jp/suppl/entries/8/>

### 〈調査結果ダイジェスト〉

#### ① 熱中症救急搬送者数の多い日の前夜は、中途覚醒時間<sup>※1</sup>が長く睡眠効率<sup>※2</sup>が低い傾向が明らかに

西川の快眠コンサルティングサービス“ねむりの相談所”が保有する睡眠データ、対応する日の熱中症救急搬送者数(消防庁)、対応する日の気象データ(気象庁)を組み合わせ統計解析を行ったところ、熱中症救急搬送者数に影響を与える要素として、日中のWBGT<sup>※3</sup>や前夜の夜間平均気温のほかに、中途覚醒時間、睡眠効率が影響を及ぼしている可能性があることが分かりました。

#### ② 夜間の平均気温が高いほど、中途覚醒時間が長く、睡眠効率が低くなる傾向を確認

中途覚醒時間が2時間以上の方々は、10分未満の方々と比べて夜間平均気温の平均値が約2℃高いことがわかりました。また、睡眠効率が65%未満の方々は、95%以上の方々と比べて夜間の平均気温が約3℃高いことがわかりました。本調査からも、夜間の暑い環境は眠りを妨げる要因となっている傾向を示すことができました。

※1 中途覚醒時間・・・入眠から起床までの間で途中目が覚めていた時間の合計。

※2 睡眠効率・・・寝床に入っていた時間のうち、実際に眠っていた時間の割合。

※3 アメリカで開発された暑熱環境での熱ストレスを評価する指標



### 西川株式会社 日本睡眠科学研究所 志村 洋二氏

日本睡眠科学研究所 課長

主に各大学や医療機関と寝具の違いによる睡眠の質への影響などの共同研究に携わっています。

熱中症リスクは当日の最高気温や前日の夜間平均気温の他に、前日の睡眠中の中途覚醒時間や睡眠効率に関わっていることが、今回睡眠のデータを解析したことによって明らかになりました。

熱中症予防として睡眠の重要性についても今回のデータとして示せたことは大変意味のあることだと考えます。



**一般財団法人 日本気象協会 気象予報士 平泉 浩一**

**メディア・コンシューマ事業部 専任主任技師（気象予報士・統計士・データ解析士）  
各種予測情報の企画立案、開発などに従事しています。**

気象要素と熱中症との関係については多くの研究・調査事例がありますが、気象と睡眠・熱中症との関係についての調査事例はあまり例がなく、西川株式会社が保有する睡眠データを解析することでいくつかの統計的な傾向が明らかになったことは、とても意義深いと考えます。

なお、西川株式会社は日本気象協会が推進する「熱中症ゼロへ」プロジェクトのオフィシャルパートナーです。

■ 「tenki.jp ラボ」 に関して

「tenki.jp ラボ」では、天気や防災にまつわる情報と、意識調査や気象予報士の知恵、時節の話題などを絡め、より天気や防災に興味を持っていただくことを目的として情報発信を行っており、今回で16回目の発表となります。また、「tenki.jp ラボ」による『お天気総決算』の調査と発表は2013年からスタートし、今年で6年目になります。

 **tenki.jp ラボ** URL : <https://tenki.jp/suppl/entries/8/> (PC/スマホ対応)

■ 天気予報専門メディア「tenki.jp (てんきじえーぴー)」 <https://tenki.jp>

日本気象協会が発表する気象情報を、Web サイト／スマートフォンアプリで無料提供している天気予報専門メディアです。年間ページビュー数は25億PV (Web ページ・スマートフォンアプリ合算での推定)。生活に欠かせない天気予報に加え、専門的な気象情報、地震・津波などの防災情報も確認できます。気象予報士が日々提供する「日直予報士」も人気コンテンツです。

以上

本レターの情報を使用される際は、クレジット（「tenki.jp ラボ」調べ）と  
サイトリンク (<https://tenki.jp>)を両方記載してください。