



上質な眠りで幸せな毎日を過ごそう 睡眠学からアプローチする健康リスクマネージメント

技術分野分類 7903：環境生理学（含体力医学・栄養生理学）

技術キーワード 睡眠障害、生活習慣、学習環境、勤務スケジュール

産業分類 P-84：保健衛生

内 容	概要	睡眠不足や睡眠障害は、肥満、生活習慣病および心血管病の罹患リスクを高め、こころとからだの健康に悪影響を及ぼす。また、これらは、交通事故や重大な産業事故を引き起こし、経済的損失は甚大であり、大きな社会的問題となっている。交代勤務者の健康を守ることは、産業保健分野で重要な課題である。
	従来技術・競合技術との比較（優位性）	睡眠障害の早期発見と改善は、生活習慣病・認知症の予防に繋がります。
	本技術の有用性	睡眠学の観点から体のリズムを考えた生活習慣や働き方を考えることが、学生や労働者の健康を守り、学習の効率化と安全な業務を遂行するために有効である。
関連情報 (図・表・写真等)		<pre> graph TD A[適切な睡眠] <--> B[適度な運動] A <--> C[規則正しい食事] B --> D[生活習慣病・認知症の予防] C --> D </pre>
適用可能製品		交代制勤務職場でのリスクマネジメント、労働者の疲労度予測、生体リズムにあった勤務表作成、産業事故予防睡眠教育ツール、心・脳機能に関する研究
技術シーズ 保有者	氏名 所属・役職	宮崎 総一郎 生命健康科学研究所 健康増進センター睡眠相談室・特任教授 野田明子 臨床検査技術教育・実習センター・教授
技術シーズ 照会先	窓口 TEL/FAX e-mail	中部大学 産官学連携推進課 0568-51-4852（直通）／0568-51-4859 kensien@office.chubu.ac.jp

■知的財産

■試作品状況

無

提示可

提供可

作成日 2019年12月9日