

JINS が日本の睡眠を変える。 産学連携による研究などを通じて 社会問題である「睡眠の質低下」の解決を目指します

株式会社ジンズホールディングス（東京本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO：田中仁、以下 JINS）はこれまで蓄積してきた光に関する知見を活かし、新たに睡眠をめぐる社会課題解決に向けた取り組みを開始しました。

産学連携で研究を積み重ねてきた光に関する知見を活かし、睡眠課題へアプローチ

経済協力開発機構（OECD）による調査^{*1}では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分で、調査対象の先進国33か国の中で最も短いことがわかっており、睡眠不足がまるで借金のように蓄積していくことを指した「睡眠負債」という言葉も生まれています。睡眠不足は、日常生活におけるパフォーマンスを低下させるだけでなく、肥満や生活習慣病のリスクを高めることなどが指摘されています。また、国際シンクタンク・ランド研究所によると、睡眠不足によって生じる日本の経済損失は年間約15兆円（調査当時レート）ともされ、睡眠不足が招く経済的影響にも注目が集まっています^{*2}。

また、子どもにおいても睡眠時間の短さが指摘されており、発達への影響をはじめイライラ、不安が大きくなりやすいといった感情面への影響などが懸念されています。厚生労働省では2023年度版より「母子健康手帳」に睡眠に関する項目を追加。「健康づくりのための睡眠指針」が今年10年ぶりに改定予定など睡眠を見直す動きが見られます。今後はより一層、社会全体で睡眠の時間や質を改善していくことが求められます。

睡眠に関してこれまでに様々な観点から研究が行われてきましたが、JINSが注目するのは光と睡眠の関係性です。JINSはアイウエア業界ではめずらしく社内にR&D（研究開発）室を設け、産学連携による光の研究を長年積み重ねてきました。その研究の中から、ブルーライトから目を守るアイウエアや、目に必要とされる光バイオレットライトを選択的に透過するレンズなど、アイウエアの可能性を広げる革新的な商品をいち早く生み出してきました。JINSはこれまで蓄積してきた光に関する知見を、日本の大きな社会課題のひとつである「睡眠」に対しても活用し、企業として貢献するべく、取り組みを開始しました。

^{*1} OECD, Gender data portal 2021: Time use across the world

^{*2} RAND Europe, Why Sleep Matters: Quantifying the Economic Costs of Insufficient Sleep 2016

世界的権威による最先端の研究を支援。アイウエア業界で唯一「日本睡眠協会」に 参画しステークホルダーとも連携

具体的な取り組みとして、2023年に睡眠研究の世界的な権威、西野精治博士（米国スタンフォード大学医学部精神科教授、スタンフォード睡眠・生体リズム研究所所長、医学博士）、千葉伸太郎博士（医学博士 太田総合病院記念研究所・太田睡眠科学センター所長）、前田直矢医師（スタンフォード大学医学部精神科研究員）の3名による睡眠とブルーライトに関する研究への支援を実施しました。今後も最先端の睡眠研究を支援していくことで医学界の発展に寄与し、科学的根拠に基づいた睡眠に対する知見がより社会に広がることを目指します。

またこの度、JINSは2023年9月4日に設立を発表した「一般社団法人 日本睡眠協会」（理事長：内村直尚 日本睡眠学会 理事長）に加入。アカデミア・医学会における科学的根拠を元に、睡眠をめぐる社会課題の解決や産業創造に貢献するという活動方針に賛同し、アイウエア業界で唯一参画しました。今後JINSは様々なステークホルダーと連携した啓発活動や、製品開発など、光に関する知見を活かした多角的なアプローチで睡眠をめぐる社会課題の解決に取り組んでまいります。