



SLEEP PHASE*ALARM CLOCK

Star Systems, inc.

Minamiaoyama 7-10-3, minato-ku,
Tokyo Japan 107-0062
TEL: +81-3-5774-4070
FAX: +81-3-3409-3135
Mail: info@axbo.jp
WEB: axbo.jp

aXbo の効果についての研究結果

この研究は、aXbo(世界初の睡眠段階目ざまし時計)の明白な効果を確認するために行いました。

– オーストリアで作られたこの革新的で、世界初の睡眠段階目覚し時計 –
毎日の目覚めを手助けする事を約束します。

市場に出る前に 39 人のボランティアが参加し Siesta グループによって aXbo の調査が行われました。

結果:参加者は、「より目覚めやすく」、「より軽快で」、「より怠惰でないと感じました。」

「もう、ベッドの横にある違うものでは起きない！」共同開発者の Boris Eis 氏と Axel Ferro は、朝の不満を抱えている多くの人の夢を実現させました:行く準備ができていない感覚で起きてください。

2006 年 12 月 6 日 オーストリアの首都ウィーンにて

aXbo の開発・製造元の infactory 社から 3 つの調査を Siesta グループ(睡眠研究所)に依頼し、aXbo が効果に対する研究結果が提出されました。最初の 2 つの調査は、睡眠段階目ざまし時計の開発の基礎についてです。この研究において、aXbo の効果は科学的にも立証されました。

睡眠の段階と体の動きの相関関係

最初の調査で、睡眠の段階と体の動きの相関関係を調査し、それぞれの段階の中での体の動きの区別が結果で示されました。第 2 の調査では、それぞれの睡眠段階から起こされるときに様々な体の状態が確認されました。

「私たちは、健康な被験者の睡眠プロフィールを世界最大規範のデータベースで持つ研究所において、人の睡眠段階と睡眠中の運動の間に相関関係が存在するという事を証明することができました」と、Georg Dorffner 博士(Siesta Group の常務)が言います。「さらに、被験者が起こされた時の睡眠の段階は、その人目覚めたときに感じる気分に影響を及ぼします」と Dorffner 博士は続けて言います。

aXbo の効果に関する科学的な証拠

3 つ目の調査は、21 歳から 51 歳のボランティアが aXbo を 4 日間連続で使用し調査が行われました。

初日は、調査対象の彼らがアキシボを使う状況に慣れる為に使われてます。

彼らは毎朝目覚めると、体の状態などをアンケートに記入しています。

3 日間の朝のうち、1 日は普段最適に起きている時刻ではなく、ランダムに設定した時刻で aXbo を使い起きています。

3 日間の中で、何時「プラーシーボ効果での目覚め」で起こされるのか、この実験はランダムに選択された日に行われました。

-この特定の日、二重盲検法として参加者も調査員にも何時になるかは伝えていません。

Copyright (C) 2008 Star Systems All Rights Reserved.

Good morning. Every day.
axbo.jp



SLEEPPhase*ALARMLOCK

Star Systems, inc.

Minamiaoyama 7-10-3, minato-ku,
Tokyo Japan 107-0062
TEL: +81-3-5774-4070
FAX: +81-3-3409-3135
Mail: info@axbo.jp
WEB: axbo.jp

調査の結果は、aXbo の効果を確認しました : aXbo によって起された時は、ランダムな時間に起された時ほど、「より機敏に」「爽快に」「それほど無表情ではない」と多くの参加者は感じています。これらの違いは、統計的にも関連があります。



SLEEP PHASE*ALARM CLOCK

Star Systems, inc.

Minamiaoyama 7-10-3, minato-ku,
Tokyo Japan 107-0062
TEL: +81-3-5774-4070
FAX: +81-3-3409-3135
Mail: info@axbo.jp
WEB: axbo.jp

調査結果

調査 1: 睡眠の段階と体の動きについて

最初の調査は参加者の体の動きと睡眠段階との相関関係を調査しました。アクトグラフィによって測定された動きのレベルがそれぞれの睡眠段階と互に関連していることが確かめられました。軽い段階 S1 では、いくらか深い段階の S2 と「夢を見る段階」REM よりさらに多くの活動を平均的に見ることができます。S2 と REM での運動レベルは熟睡段階の S3 と S4 より高いです。しかしながら、すべての違いが重要であるか、または統計的に関連しているというわけではありません

調査 2: 起きる段階と主観的な状態の相互関係について

2 番目の調査は、人が目覚めるときの睡眠の段階と、その人の主観的な意見についての相互関係を調べました。

ここでは起きる人の気分は起きる段階に依存していることが確認できました。

参加者は S1、S3 または S4 より、S2 と REM 段階から起こされた後の方が良く感じました。たとえば S1(12.25(最高品質と 32 の最悪の品質である 8 による))から、S2(11.73)、REM(11.05)、S3(13)から起きるときの品質の違いが重要になります。

調査 3: aXbo の効果に関する科学的な証拠

3 番目の調査はどの参加者どの睡眠段階から起こされたかに関連して、朝の気分や体の状態に関して aXbo がどのように機能したかを調査しました。

aXbo はセンサーによって計算される睡眠の段階から、設定した時刻の 30 分前の中で利用者を起します。

調査は健康的な状態である、39 名(21 歳から 51 歳まで)のボランティアによって 4 日連続でテストを行いました。

目覚めの状態や気分、感情、活気、および眠気を参加者自ら評価する必要があり、目がさめる時の気分や状態は、目を覚ました直後にアンケートによって評価されました。

初日は、彼らが状況に慣れる為に用いられました。他の 3 日間の朝のうち、1 日は普段起きている時刻ではなく、ランダムに設定した時刻で aXbo を使い起きました。また、3 日間の朝のうち何時「ブラシーボ効果での目覚め」で起こされるのか、この実験もランダムに選択された日に行われました。

-この特定の一日は、二重盲検法として参加者も調査員もいつになるかは伝えていません。

この調査の結果は、aXbo の効果を確証しました。普段との比較では、aXbo によって起された時は、ランダムな時間に起された時ほど、「より機敏に」「爽快に」「それほど無表情ではない」と多くの参加者は感じています。これらの違いは、統計的にも関連があるこの値を標準化された計算方法 ASES に基づいて計算されました。



SLEEPHASE*ALARMCLOCK

Star Systems, inc.

Minamiaoyama 7-10-3, minato-ku,
Tokyo Japan 107-0062
TEL: +81-3-5774-4070
FAX: +81-3-3409-3135
Mail: info@axbo.jp
WEB: axbo.jp

アンケートは0(「悲しい」「疲れている」「無感情」)から、100(「機敏」「爽快」「動ける状態」)までの値を決めており、ここから統計をしました。これらの値のすべてには、統計的な意味があります、その結果、それは、実際の違いについて話すために正当化されます。また、基本的な夜との比較は重要です、例えば、「軽快で」、「行く準備ができて」と感じるプラシーボ効果を確認するには、ランダムに起きる事のほうが高いです。

Siesta グループについて

Siesta グループは、睡眠と不眠症(覚醒状態)を分析するための世界的な研究センターです。このセンターは、一流のヨーロッパの睡眠科学者と専門家達(世界中の顧客にノウハウと専門知識を24時間アクセス可能なものにしていきます。)による協力により成り立っております。総勢50人の、従業員、科学及びビジネスコンサルタント、株主としてヨーロッパのトップサイエンティストで構成されているチームとともに、Siesta グループは、睡眠と不眠症分析の分野において、科学的な知識と最高水準のテクノロジーを顧客に提供しております。

Austria

会社名 The Siesta Group Schlafanalyse GmbH

所在地 Schlosshofer Strasse 11, 3. Floor 1210 Vienna, Austria

Phone: +43 1 955 12 13 Fax: +43 1 955 12 13-50

US

The Siesta Group North America

5475 Airport Terminal Road Salisbury, MD 21804 USA

Infactory

Infactory 社は AXBO の生産と販売を行っているオーストリアの企業です。

会社名 infactory innovations & trade gmbh

所在地 Mayergasse 51020 Vienna Austria

Tel +43 1 8900722 Fax +43 1 8900722-88

代表取締役 Boris Eis (1971)

会社設立 12/2004

事業内容 AXBO の生産と販売

スターシステムズ株式会社は日本での axbo の輸入・販売代理店となっています。

この文章は axbo.com で公開している「press_release_061206_axbo_survey_results.pdf」を翻訳し編集したものです。