

報道関係者各位

2024年12月3日  
株式会社スーパーホテル**スーパーホテル×秋田大学×ブレインスリープ  
「ホテルの天然温泉における睡眠効果検証」の共同研究を開始**

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに、地球にも人にも優しいホテルの運営を手掛ける株式会社スーパーホテル(本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：山本 健策、以下「スーパーホテル」)は、秋田大学大学院医学系研究科(以下「秋田大学」)の上村 佐知子准教授と、株式会社ブレインスリープ(本社：東京都千代田区、代表取締役：廣田 敦、以下「ブレインスリープ」)と共同で、ホテルに設置された天然温泉における睡眠効果についての検証を開始いたします。



SUPERHOTEL

秋田大学  
Akita University

BR&lt;IN SLEEP

**【共同研究の背景】**

スーパーホテルでは、滞在時間の大半を「眠る」ことに費やされるホテルの一番の使命は、お客様に「ぐっすり」眠っていただき、翌日元気に万全の状況で1日をスタートしていただくことだと考えています。その理念のもと、これまで大阪府立大学名誉教授 清水教永医学博士と共同設立した「ぐっすり研究所」で睡眠を科学的に探究してきました。この研究成果に基づき、硬さ・高さなどが異なる8種類から選べる枕や、身体への負担が少ないマットレスの採用、人が最も眠りに入っていくやすい照明設定や客室の防音設計導入などに取り組んでいます。また、客室の湿度を一定に保つ珪藻土の天井塗布や「健康イオン水」の全館供給など、きれいな空気ときれいな水にもこだわっています。

さらに、お客様の健康と快眠のため各店舗で天然温泉の導入を行っています。温泉は古くから疲労回復や健康増進に用いられてきました。日本人は特に温泉を好み、宿泊を伴う旅行や出張、レジャーで日常とは違う入浴施設の利用を好む傾向にあります。これまで塩化物泉や人工炭酸泉が健常成人の睡眠促進に効果があることは深部体温や脳波から実証されてきましたが、単純温泉に関する睡眠への効果については研究されていませんでした。

現代社会では不眠や睡眠不足から生じる健康被害が大きな課題となっています。

また不眠が精神疾患や認知症リスク要因であることも報告されていることから、睡眠を改善させることは人々の健康を守る意味でも喫緊の課題です。

スーパーホテルは今回、温泉や入浴に関して第一線で研究されている秋田大学の上村 佐知子准教授と睡眠医学に基づいた確かな知見と先進テクノロジーを掛け合わせ、脳と睡眠を科学するソリューションカンパニーのブレインスリープと共同で、健常者を対象に天然温泉が健常者の睡眠構築に効果的であるか検証を行います。本検証の結果から天然温泉の効果が実証されれば、睡眠課題解決の一つとして期待できます。

### 【研究方法アウトライン】

本検証では、ホテル内の天然温泉が睡眠に与える効果検証を以下の方法で実施します。

対象者：健康な男女 18 名

測定項目：〈睡眠計測〉脳波計／活動量計／アンケート、〈体温計測〉体内深部温度計

検証方法：全対象者が「ホテル内の天然温泉」「水道水を使用した部屋風呂」「朝に部屋内のシャワー浴」の3条件にそれぞれ3日間ずつ宿泊し、睡眠状態を比較する、クロスオーバー試験で実施します。

対象者には就寝90分前から起床後まで体温計測を、就寝前から起床後までの睡眠計測を行います。

### 【評価方法】

脳波計（InSomnograf, S'UIMIN 社製）：電極を頭部に装着して得られた脳波から睡眠の深さを評価

活動量計（MicroTag, アコーズ社製、ブレインスリープ コイン, ブレインスリープ社製）：腰に装着して得られた動作データから睡眠の量を評価

アンケート（Google フォーム）：起床時に昨晚の睡眠を主観的に評価

体内深部温度計（CORE, greenTEG 社製）：胸に装着して臓器など身体内部の温度を評価

### 【共同研究機関】

#### 秋田大学

所在地：秋田県秋田市本道 1-1-1

大学 HP：<https://www.akita-u.ac.jp/honbu/>

所属：秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻理学療法学講座

職名：准教授

本検証研究者：上村 佐知子



秋田大学  
Akita University

#### 株式会社ブレインスリープ

所在地：東京都千代田区丸の内 2-7-2 JP タワー26F

ブランドサイト：<https://brain-sleep.com/>

職名：最高研究顧問

氏名：西野 精治

BRAIN  
SLEEP

**【株式会社スーパーホテルについて】**

「Natural, Organic, Smart」をコンセプトに、健康でサステナブルなライフスタイルを提案するホテルとして国内 172 店舗、海外 1 店舗（ミャンマー）を運営。（2024 年 11 月 1 日時点）

IT の活用による生産性向上と、高品質な接客・サービスによる顧客満足度の向上を両立させ、2024 年は「J.D. パワー“ホテル宿泊客満足度 10 年連続 No.1 <エコノミーホテル部門>”と「JCSI (日本版顧客満足度指数)調査顧客満足度 2 年連続 No.1」をダブル受賞しました。

また環境保全の取り組みを行っている業界をリードする環境先進企業を環境大臣が認定する「エコ・ファースト制度」では、ホテル業界で唯一認定を受けています。環境保全活動以外にも地域活性化や次世代支援などの SDGs 推進活動に積極的に取り組んでいます。

J.D. パワー2014-2024 年ホテル宿泊客満足度調査。\*調査実施年ベース(2020 年は調査実施なし)。

最多客室面積が 15 ㎡未満のホテルブランドが対象（2014-2023 年は正規料金の最多価格帯 9,000 円未満かつ最多客室面積が 15 ㎡未満のホテルブランドが対象）。2024 年調査は直近 1 年間に宿泊した 6,007 名からの回答による。[japan.jdpower.com/awards](https://japan.jdpower.com/awards)

公式サイト：<https://www.superhotel.co.jp/>

SDGs の取り組み：<https://www.superhotel.co.jp/sdgs/>

「ぐっすり研究所」の取り組み：<https://www.superhotel.co.jp/gussri/>

※「エコ・ファースト制度」について：<https://www.env.go.jp/guide/info/eco-first/>

**【報道関係のお問い合わせ先】**

**(スーパーホテル PR 事務局：共同ピーアール)**

担当：遠藤、大島

TEL：06-4400-9641

E-mail：[superhotel-pr@kyodo-pr.co.jp](mailto:superhotel-pr@kyodo-pr.co.jp)

**(株式会社スーパーホテル)**

本社：〒550-0005 大阪府大阪市西区西本町 1-7-7

TEL：06-6543-9000

E-mail：[pr@superhotel.co.jp](mailto:pr@superhotel.co.jp)