

# 自分の脳波サウンドで快適な眠りへ 睡眠改善ソリューション「myWaves」

日本において「よく眠れない」という悩みを抱える人は少なくない。一方で、睡眠を“測る”技術は進化しているものの、そのデータの活用方法については、まだ発展途上ともいえるだろう。こうしたなか、自分の脳波をもとにパーソナライズされたサウンドを生成し、睡眠の改善をサポートするソリューション「myWaves」が注目を集め始めているという。神経音響変換という新たなアプローチによって実現される次世代の睡眠体験について、サンデジタルヘルス株式会社 代表取締役社長 スリッカ ヤン氏に話を伺った。

「myWaves」は、パリのCNRS 研究センター<sup>※1</sup>に所属する神経科学者、アラン・デステクシュ博士によって開発された睡眠ソリューションだ。開発のきっかけは、2017年に博士がアメリカ・サンフランシスコの学会に参加するため飛行機に乗ったときのこと。論文を読みながら趣味でつくった自分の脳波サウンドを何となく聴いていたところ、いつの間にか眠ってしまい、気付くと空港に到着していたそう。この出来事は、それまで飛行機内で眠ることができなかった博士にとって、「脳波サウンドは睡眠を誘発する」という画期的な発見となった。その後、脳の状態や神経活動に関する研究を重ねることで、被験者自身の脳波に基づいたパーソナライズされたサウンドがリラックス効果をもたらし、睡眠の質を向上させることが明らかになった。2023年に製品化を実現し、同年の臨床試験<sup>※2</sup>では入眠までの時間を40%短縮、レム睡眠の時間を10%増加、全体の睡眠時間を5%増加したという結果が得られている。サービスは2024年1月にアメリカで開始され、2026年2月に日本でも提供がスタートした。

myWavesの中核をなすのは、「神経音響変換（ニューロアコースティック・トランスダクション）」と呼ばれる技術である。これは、睡眠時に発生するデルタ波（深い睡眠に関わる脳波）をもとに、その波形を音の時間的変化（エンベロープ）へと変換するものだ。つまり、深い眠りの波を、そのまま音の波に変換する仕組みである。この発想は、神経科学と音楽的要素を掛け合わせたものであり、従来の一律なリラクゼーション音楽とは異なり、一人ひとりに最適化されたサウンドを生み出す点に特徴がある。

利用方法はシンプルだ。一晩だけ専用デバイ

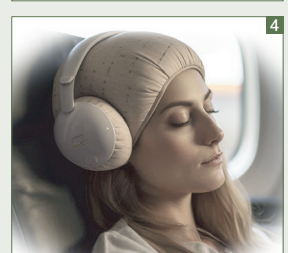
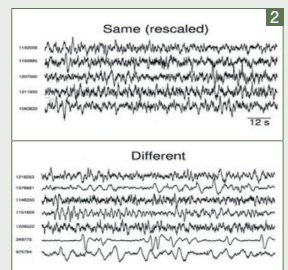
スを装着して脳波を計測し、そのデータをもとに個人専用のサウンドを生成。それを就寝前に約30分聴くことで、自然な入眠を促し、睡眠の質を向上させる。また、短時間のプログラムとして21分45秒の仮眠（パワーナップ）用もある。そちらは日中に22分以上の仮眠をとると夜間の睡眠に悪影響を及ぼすため、最後の2分間は鳥のさえずりで目覚める設計だ。

「myWavesは、サプリメントのように体内に取り込むものではないため、副作用や依存性のリスクがありません。実際の利用者アンケートでは、約7割以上が効果を実感しているという結果も出ています」（スリッカ ヤン氏）

今後の展開として、個人向けだけでなく企業の福利厚生や医療・介護施設、教育機関など、BtoB領域での活用も想定している。

「当社の提供アプリ『SDH myWaves』の機能を拡充させ、睡眠の質を高められる睡眠改善プラットフォームに進化させていきたいと考えており、myWavesとは異なる技術を用いた睡眠改善ソリューションの導入も検討しています。また、睡眠中だけではなく活動中の脳波（ベータ波）にも着目しています。今後は、運動や仕事、車の運転時といった場面において集中力を向上させるソリューションの開発について、検討を進めていきます」（スリッカ ヤン氏）

脳波を読み取り、それをパーソナライズされたサウンドに変換する仕組みは、個人に最適化されたヘルスケアの新しい形として、さらなる可能性を秘めている。偶然の発見から生まれたmyWaves。“測る”から“整える”へ。睡眠をめぐる技術は、いま次のステージへと進みつつある。Z



- 1 脳波測定は毎日行う必要はなく、初回の計測後は定期的に更新するだけでいい。脳波は同一人物でも変化するため、数カ月ごとの再計測で最適化される。
- 2 上は同一人物の5日間のデルタ波、下は異なる人物のデルタ波。人によってパターンが異なることがわかる。
- 3 ヘッドバンドのほか、Pebble EEGレコーダー（ポータブル脳波計）などをセットで提供。
- 4 飛行機内での使用例。

サンデジタルヘルス株式会社  
代表取締役社長

スリッカ ヤン氏

URL ● <https://sdh.co.jp>

※1 フランスの国立科学研究センター（CNRS）。1939年設立のフランス最大の政府基礎研究機関。

※2 2023年3月から12月にかけて、パリ・オテル・デュ・病院（APHP）の睡眠・覚醒センターで慢性不眠症の患者13名を対象に、myWavesのパーソナライズされたサウンドと、パーソナライズされていないリラクゼーションサウンドを比較して実施された。