



エースメディカルサポート 株式会社  
代表取締役

## 相楽 愛子

「周りの方々に恵まれたお陰で、自由に、思うように歩んでくることができました」。  
これまでを振り返ってそう話した相楽社長だが、それは行動力あつてのことだ。  
臨床検査技師として救急の現場に勤務していたが、予防医学の観点から睡眠に着目。  
勤務先の病院に自ら睡眠科を新設し、独立して睡眠に特化した事業を推進するまでになった。  
しかし、決してこれがゴールではなく、「やりたいことが見つければ挑戦する」と話す。  
その行動力と実現力があればこそ、道を切り拓くことができるのだ。

「今いる地点をゴールと捉えず、  
挑戦し続ける人でありたい」



代表取締役

相楽 愛子

special X interview

タレント

島崎 俊郎

# 研究データの解析や啓蒙活動を通して睡眠の大切さを伝える「睡眠の専門家」



大学や国の機関が行った睡眠に関する研究データの解析を手掛ける『エースメディカルサポート』。睡眠健康指導士などの資格を持つ相楽社長は、正しい知識を発信するべく、睡眠をテーマにした啓蒙活動も行っている。本日は、タレントの島崎俊郎氏が社長のもとを訪問し、睡眠の大切さについてお話を伺った。



エースメディカルサポート 株式会社

京都府京田辺市田辺狐川 40-12

—早速ですが、相楽社長の歩みから伺います。社会に出て最初に就かれたのはどのようなお仕事で？

学生時代から化学が好きだったこともあり、臨床検査技師の国家資格を取得して、病院に勤務しました。病院勤務時代は救急の現場で働きまして、運ばれてくる方々を前にどうしてこんなことになってしまったんだろうかとの想いを抱く中で、予防医学に興味を持ったんです。

—救急という人を救う現場を見たことで、未然に防ぎたいとの想いが高まったのでしょうか。

ええ。予防医学においては、「食事」「運動」に日ごろから気をつけることが基本とされていますが、「睡眠」も重要な要素なんです。私が興味を持ったのは、その睡眠でした。

—健康のためには、バランスの良い食事と適度な運動が大切だとよく聞きますが、睡眠も同様である、と。管理栄養士やスポーツインストラクターは馴染み

がありますが、睡眠の専門家はあまり聞きませんね。お勤めだった病院には専門科が？

いいえ、睡眠の専門科はなかったんです。それで今から5～6年前、新たに立ち上げさせていただきました。普通はドクターがやることですが、病院が私のわがままを聞いて下さって（笑）。

—社長は行動力がおありですね。しかし、ゼロから専門科を立ち上げるのは大変だったでしょう。

大変でしたが、とても楽しかったんです。上司もフォローして下さり、周囲の方々に支えられながら、睡眠という新たな分野について見識を深めることができました。皆さんには感謝の想いしかありません。ただ、組織に属している以上は、何か行動を起こすたびに上にお伺いを立てなければいけません。どうしても瞬発力に欠けますし、資金面でも限界があるので、独立して自分で会社を立ち上げることにしたんです。

—現在は、どのような業務を主体にされているのでしょうか。

大学や国の機関などが研究を行ったデータの解析や、病院から送られてきた臨床データの解析が中心です。また、学校や企業などに赴き、睡眠の大切さなどをお話しさせていただくんです。北は北海道から南は沖縄まで、要望があれば、どこへでも伺って指導・講演などをさせていただきます。指導・講演などでみなさんにアドバイスをする際などは、臨床検査技師として病院で勤めた経験がとても活かしているんですよ。私は臨床現場でデータだけでなく目の前の患者さんのことも見てきました。データや現在の病状だけでなく、患者さんの様子やバックグ



ラウンドも含めて見ることで、病気を未然に防ぐことができると考えています。—それは、社長ならではの強みですね。

ええ。これまで経験してきたことは全てプラスになっていると思います。また、日本救急医学会認定インストラクターや睡眠学会認定技師、睡眠健康指導士の資格を所有しており、そのことも活動の幅を広げています。

—要望があるのは、睡眠の大切さに関心を持つ人が多いことの表れですね。私も若いころは寝ずに仕事をしたり、遊んだりしたのですが、やはりよくありませんよね。

ええ。若いころは体力もあるので、寝る間を惜しんで仕事をしたり遊んだりしても平気かもしれませんが、そのツケは後々まで残ることがあり、認知症のリスクになる可能性もあると言われていいます。睡眠不足の人や睡眠の質が低下している人ほど太りやすいんです。心疾患や糖尿病、脳血管障害なども起こりやすくなります。睡眠障害には沢山の種類があり、これによって色々な合併症のリスクが上がります。睡眠と健康の関係は深い

んです。現代病として注目される鬱病とも密接に関係しており、質の良い睡眠を確保できるよう生活リズムを整えることによって、薬に頼らなくても鬱病が改善していくケースも多いんです。ダウン症のお子さんにしっかりと眠らせてあげると、翌日の多動が少なくなるという研究データも発表されています。

—睡眠と健康の関係を裏付けるデータがたくさんあるんですね。今後も、多くの人に睡眠の大切さを伝える活動に力を入れていかれるのですか。

はい。いくら食事や運動に気をつけていても、睡眠不足だと疲労が蓄積しますし、心身の健康障害にもつながります。私は、睡眠分野からアプローチし、1人でも多くの方に健康になっていただくお手伝いを続けていきたいですね。日本は長寿国ですが、大切なのは生き生きと健康的に暮らせる健康寿命を長くすること。心身の健康に寄与できるよう、睡眠の専門家としてできることを模索し、事業を通じて皆さんのお役に立てれば嬉しいです。

(2018年12月取材)

## 正しい知識を発信したい

▼寝不足が続くと疲労が蓄積され、体がだるい—そんな経験から睡眠が健康と関係していることは、誰しもが身を以て何となく感じているだろう。しかし、相楽社長が次々に挙げる睡眠と健康の関係を裏付ける話には、ゲストインタビュアーの島崎俊郎氏も驚いた。間違ったイメージが先行しているケースもあり、社長は警鐘を鳴らす。たとえば、睡眠と体型。よく寝る人のほうが太りやすく、寝る間を惜しんで動いている人のほうが痩せているというイメージを持っていないだろうか。これは、全くの逆。「最近、太りやすくなった」という人には、睡眠時間を十分に確保できているかどうかを真っ先に聞くほどだという。また、記憶の種類によっては、定着させる上で眠ることが有効だという。記憶と睡眠の関係を正しく知ることが、記憶力がものをいう場面でも能力を発揮できるか否かを左右すると言えるだろう。近年は、睡眠不足が借金のように積み重なることで不調を引き起こす「睡眠負債」という言葉も知られるようになってきた。正しい知識の浸透において、社長が担う役割は大きい。



「睡眠にも質があるのだと、勉強になりました。スマートフォンの画面が発するブルーライトは脳を覚醒させてしまうため、睡眠の質が低下するのだそうです。スマホを手放せない人が多い現代において大きな問題ですね。最近よく話題になる睡眠ですが、睡眠不足や質の低下が及ぼす健康被害までは知らない人が多いでしょう。相楽社長には発信していただきたいです」 島崎 俊郎・談