

บทความเรื่อง [Can big data help you get a good night's sleep?](#) บอกเราว่า sensor การ [นอนหลับ](#) ที่มีคนซื้อมาสวมข้อมือ กำลังสร้าง big data ให้แก่บริษัทขายเครื่องดังกล่าว สำหรับทำวิจัยทำความเข้าใจ

[การนอนหลับ](#)

ที่มีคุณภาพสูง

ผมเคยบันทึกเรื่อง big data ไว้ [ที่นี่](#)

คราวนั้น เป็นเรื่องการใช้ big data พัฒนาวิธีวินิจฉัยโรคตั้งแต่เริ่มต้น ยังไม่มีอาการ คราวนี้ เป็นเรื่องการใช้ big data พัฒนาคุณภาพของการ [นอนหลับ](#) ดำเนินการโดยบริษัท

Fullpower

ที่มีทั้ง

[sleep](#)

lab เอาพนักงานมาทดสอบ

[การนอนหลับ](#)

หาข้อมูล polysomnogram ของแต่ละคน

นอกจากนั้น บริษัท Fullpower ยังมีข้อมูลจากเครื่อง wearable sleep-tracking & activity monitoring เช่นยี่ห้อ Jawbone UP, Nike Fuel, เป็นต้น ที่บริษัทขาย software ให้ และให้บริการข้อมูลแก่ลูกค้า และในขณะเดียวกัน ก็ใช้ข้อมูลในการวิจัย เพื่อทำความเข้าใจรายละเอียดต่างๆ ของการนอนหลับในคนจำนวนมาก ... big data ที่ขณะนี้เรามีข้อมูลการนอนหลับของคน ๒๕๐ ล้านคน สำหรับเอามาวิเคราะห์หาความหมายได้

เขาพบว่า หากตื่นตอนกำลังนอนหลับไม่ลึก ตื่นขึ้นมาจะรู้สึกสดชื่น กระชุ่มกระชวย จึงสร้างโปรแกรมให้เครื่อง ปลุกตอนที่คนกำลังอยู่ในช่วงนอนหลับตื่น

อีกทีมหนึ่งที่กำลังศึกษาข้อมูล big data ของการนอนหลับ คือทีมของบริษัท Fitbit ซึ่งทั้งขายเครื่องติดตามการนอนหลับ และการเคลื่อนไหวร่างกาย และพัฒนาซอฟต์แวร์ในการจัดการและวิเคราะห์ big data ที่ได้จากเครื่อง Fitbit ที่เป็นสายรัดข้อมือบอก

การนอนหลับและการเคลื่อนไหวที่ครองส่วนแบ่งตลาดสูงสุด เขาพบว่าคนอายุ ๔๐ - ๖๐ ปีเป็นช่วงนอนน้อย และผู้หญิงนอน มากกว่าผู้ชาย แต่ความต่างนั้นน้อยลงเมื่อสูงอายุ ในฤดูหนาวคนนอนหลับยาวกว่าในฤดูร้อน

ทีมที่สาม บริษัท Reset Therapeutics ทำวิจัยเรื่องการหลับลึกไปถึงขั้น Genomics และ High throughput screening เพื่อหายาที่มีผลเปลี่ยนจังหวะการนอนหลับ

ชีวิตที่พอเพียง : ๒๔๗๗. Big data กับการนอนหลับที่มีคุณภาพ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันจันทร์ที่ 07 กันยายน 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันจันทร์ที่ 07 กันยายน 2015 เวลา 11:52 น.

---

ผมขอทำตัวเป็นทิมที่สี่ (ตัวคนเดียว) ที่ไม่ได้ใช้เครื่องสวมข้อมือ เคยแต่ลองใช้ iPhone 6 download App ฟรี Sleep Better มาลองใช้ และพบว่าคุณภาพการนอนหลับของผมดีขึ้นคาด ผมนอนหลับวันละ ๗ ชั่วโมง หลับรวด ไม่ฝันเลย ไม่ตื่นเข้าห้องน้ำ และเครื่องบอกว่าเป็นช่วงหลับลึกกว่าร้อยละ ๘๐ ผมคิดเอาเองว่า คุณภาพการหลับนี้มาจากการวิ่งออกกำลังกาย ทุกเช้า การทำจิตใจให้ปลอดโปร่งไม่เก็บเรื่องจุกจิกมากวนใจ การแผ่เมตตา และการกินอาหารสุขภาพ

วิจารณ์ พานิช

๑๖ ก.ค. ๕๘

ห้องรับรองการบินไทยที่สนามบินสุวรรณภูมิ รอไปลอนดอน

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)

คัดลอกจาก: <https://www.gotoknow.org/posts/593631>