

toConnect  
株式会社トゥーコネクト

商品に関するご質問は お気軽にお電話ください  
トゥーコネクト・カスタマーサービスセンター

**0120-134-568**

平日（月～金）午前10～午後5時（土日祝日以外）



いびきトルネル

## かんたん使い方ガイド

「いびきトルネル」はいびき音を感知するとエアバッグが膨らみ、いびきを止めます。使えば使うほど、あなたのいびき音を学習し、あなた専用に進化していきます。  
いびきは人によりパターンや音量、音域が異なるだけでなく、日によっても異なる為、あなたのいびきを完全に学習するまでに2週間ほどかかります。  
学習期間中は、短時間（2分以内）のいびき音や、いびきの真似では反応しないことがあります。故障ではありません。

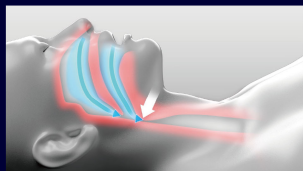
まずは**2週間**  
継続してご使用ください。

# いびきトルネルが いびきを止める仕組み

## 1 睡眠中に気道が狭まることでいびきが発生

睡眠中は全身の筋肉が緩みます。これは喉まわりの筋肉も例外ではありません。喉まわりの筋肉が緩むことで気道を塞ぐことがあります。緩んだ筋肉が呼吸によって振動し、いびき音を発生させると言われています。

\*いびきの原因のひとつです。



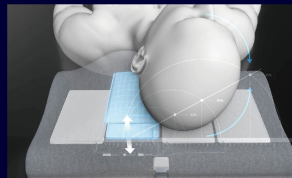
## 2 いびきトルネル内蔵のセンサーがいびき音を感知



\*イメージです、実際の商品と形状が異なります。

いびきトルネルには約250種類のいびきパターンが内蔵されており、いびきに近い音やリズムを感知するとパッドに空気を送り込みエアバッグを膨らませます。また、使えば使うほど使用者のいびきパターンを学習し、より早くより正確にエアバッグが作動するようになります。

## 3 4つのエアバッグの中から頭部の乗っているエアバッグがゆっくりと膨らむ

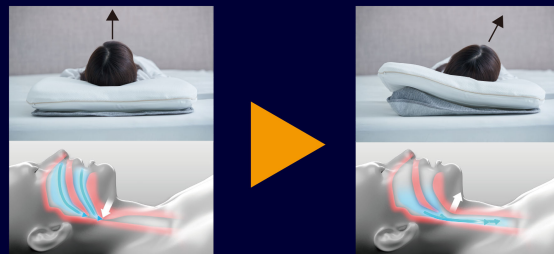


パッドには4つのエアバッグが内蔵されています。各エアバッグには重量センサーが付いており頭部の重さを感じたエアバッグを膨らませ、頭の向きを変えたり寝返りを促します。  
\*センサーは人間の頭部の重さを感じしますので、圧力が小さすぎても大きすぎても反応しませんが故障ではありません。

## 枕のどの位置に頭を置いても大丈夫!



## 4 頭の角度や向きが変わることで喉まわりの筋肉が引き締まり気道が広がる→いびきが止まる



## もくじ

---

いびきを止める仕組み	…P1
もくじ	…P3
セット内容	…P4
設置方法	…P5
使用方法	…P9
愛用者さまの声	…P11
専用アプリについて	…P13
故障かな?と思ったら	…P19
Q&A よくある質問	…P21

---

## セット内容



専用まくらカバー

## 専用まくらカバーの取り付け方

専用まくらカバーとは・・・

専用まくらカバーは、パッドと枕を一体化することで、睡眠中にパッドが枕からずれることを防ぐためのものです。



### 1 まくらカバーのポケットにパッドを差し込みます



差し込む際は、パッドの表を上にしてください



パッドが完全に隠れるまで、まくらカバーの奥まで差し込んでください

### 2

枕をパッドの真上にくるように置き、まくらカバーで包み込みます



パッドは頭部の重さを感知しないと膨らみませんので、パッドの真上に頭部が乗るよう枕の位置を調整してください



まくらカバーには固定用テープが付いています

### 3

左右のひもを結び枕を固定します



枕とカバーがずれないように固定します



完成!



## さあ、使ってみよう！



いびきトルネルはあなたのいびきを学習し、あなた専用に進化していきます。いびきは人によりパターンや音量、音域が異なるだけでなく、日によっても異なる為、あなたのいびきを完全に学習するまでに2週間ほどかかります。学習期間中は、短時間(2分以内)のいびき音では反応しないことがあります。学習期間中は、短時間(2分以内)のいびき音では反応しない場合がありますが故障ではありません。また、いびきの真似をしても反応しない場合がございます。

まずは2週間継続してご使用ください。



## 寝る前にすること

本体上部のボタンを押すだけ。  
あとは普段どおりお休みください。



電源がオンになるとボタンが青色に点灯します。

- しばらくすると減灯し明かりは暗くなりますが、電源はオンの状態です。

いびきトルネル使用中は、テレビやラジオなど音の出る機器はお切りください。



## 起床後にすること

起床後は必ず電源をオフにしてください。

電源をオフにするには、本体のボタンを**2秒以上**押してから指を離してください。オフになると**赤く**点灯します。

- 起床後も電源がオンの状態の場合は、雑音を感知してしまいますので、使用時以外は電源をオフの状態にしてください。



起床後は、専用スマホアプリを使って、自分のいびきデータをチェックしてみよう！

▶アプリについては次頁をご覧ください。

## 愛用者さまの声



40代 男性

悩み：

自分のいびきが原因で妻の睡眠を妨げている。自分のためだけでなく、妻のためにもいびきを改善したい。

### 不満な点

使い始めの頃は、いびきをかいてもエアバッグが反応しないことがありました。使い方ガイドには、商品がいびきを学習するためには2週間くらい使い続けなければならないと書いてありました。確かに使えば使うほど、いびきへの反応も正確になっていき、今では完全に夫仕様に進化している感じがします。

### 満足している点

自分はいびきをかく側で効果はよくわからないため、以下、妻のコメントとさせていただきます。

(妻のコメント)

今までは一晩に何度も、夫のいびきで目が覚めてしまい、なかなか熟睡を実感できない状態でした。商品を使い始めてからは、いびきが気にならなくなりました。夫がいびきをかき始めるとすぐにエアバッグが膨らみます。しばらくするといびきがピタッと止まります。その後しばらくはいびきをかかない状態がつつき、またいびきをかき始めると再びエアバッグが膨らみ、いびきを止める感じです。いびきが完全にゼロになるわけではありませんが、いびきの継続時間や回数、そして音量が明らかに少なくなりました。精神的にもストレスが激減し、夫にも優しくなれた気がします。



30代 女性

悩み：

主人からいびきがうるさいと言われます。

### 不満な点

いびきのパターンを学習するために2週間くらい使わなくては効果が見えないと書いていましたが、私の場合は数日で効果が出たようです。いずれにせよ買ってすぐに効果が出る商品ではないみたいです。

### 満足している点

主人いわく、いびきがかかなり少なくなって全然気にならなくなったそうです。改善できているのか自分で実感できないのが残念ですが、熟睡できているせいかお肌のツヤがかもいいです。私にとってはそれが一番嬉しいです。



50代 女性

悩み：

私のいびきの音量が恐竜レベルで、旦那とは別々の部屋で寝ています。

### 不満な点

使い方は難しくないですが、すごく簡単というわけでもありません。効果を出すにはいくつかのポイントあり、使い方ガイドをちゃんと読んだら書いてありました。

### 満足している点

今までは自分のいびきで目を覚ますこともあり、1、2時間おきに目を覚ましていました。いびきトルネルを使い始めて、熟睡できるようになったせいか、人生で初めて寝坊というものを経験しました。普段は早起きの私が、朝起きてこないで旦那さんも心配して起こしにきたそうですが、あまりに私が気持ちよさそうに熟睡しているので、そっとしておいてくれたらいいです。本当にびっくりしていました。こんなに熟睡できるなんて何十年ぶりって感じです。



60代 男性

悩み：

自分ではいびきをかいている実感がない。妻が気になっている。

### 不満な点

自分で自分のいびきを聞いている訳ではないので、どれくらい効果があったのか不明。でもアプリを見る限り、いびきの回数も音量も確実に減ってきている。使い始めの頃は、テレビの音にも反応していた。これは使っていくうちに改善できた。

### 満足している点

使えば使うほど、効果を感じてきている。妻がすごく喜んでいる。朝起きた時、喉が楽なのでこの商品のおかげだと思う。ベッドと枕を一体化させるカバーが付いているのがとても良い。

# アプリの接続方法



画面上の「はじめる」を押す



スマホのBluetoothがオンになっていることを確かめた後、画面をタッチし左へスライド



本体に各プラグを接続した後、画面をタッチし左へスライド



本体の電源をオンにし、画面上の「接続画面へ」を押す



\*この画面が表示されない場合は、本体の電源がオンになっていることをお確かめください



接続完了!

## 【注意事項】

アプリをご使用の際は、必ず本体の電源ボタンをオンにして、本体の近くでアプリを起動させてください。

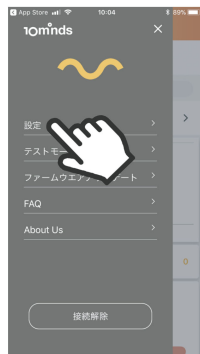
\*Bluetoothに関しては、お使いのスマホ機種の設定方法をご確認ください。

# 各種設定の変更方法

1 画面の左上にある三本線をタッチ



2 「設定」をタッチ



3



エアバッグの高さを調整できます

いびき音のセンサー感知レベルを調整できます

## エアバッグの高さを調整する

### エアバッグの高さ調整



低（約6cm）中（約10cm）高（約12cm）の3段階となります。  
慣れるまでは、低もしくは中でご使用いただくことをおすすめします。

エアバッグが膨らみすぎて目が覚めてしまう方は、  
エアバッグの高さを「中」、または「低」に設定してください。

## 音センサーの感度を調整する

### 音センサーの感知レベル



- いびきの音量が大きい人は「低」、いびきの音量が小さい人は「高」に設定することをおすすめします。
- 複数の方が同時に寝る場合は、ご使用になる方の近くに本体を設置し、いびき音センサーの穴をご使用者の方向に向けてください。
- また、ご本人以外がいびきを感知しないように、音センサーのレベルを「低」にすることをおすすめします。
- いびき音以外の雑音の多い環境では「低」に設定してください。

## 故障かな？と思ったら

### ・エアバッグが膨らまない場合

#### ▶ 「いびきトルネル」の学習期間は約2週間です。

「いびきトルネル」はあなたのいびきを学習し、あなた専用に進化していきます。

いびきは人によりパターンや音量、音域が異なるだけでなく、日によっても異なる為、あなたのいびきを完全に学習するまでに2週間ほどかかります。

学習期間中は、短時間(2分以内)のいびき音やいびきの真似ではエアバッグが反応しないことがあります。故障ではありません。まずは2週間ほど継続してご使用ください。

#### ▶ パッドは正しい位置に敷いていますか？

パッドは人の頭部の重さセンサーで感知してエアバッグを膨らませます。パッドの位置がずれて圧力を感知しないと、エアバッグが膨らまない場合がございます。

OK



パッド位置▶

NG



パッド位置▶

NG



パッド位置▶

\*パッドは人の頭部の重さをセンサーで感知してエアバッグを膨らませる仕組みとなっています。ですので、手で強く押し過ぎたり圧力をかけ過ぎるとエアバッグは膨らまないよう設計されています。

#### ▶ いびき以外の雑音はありませんか？

テレビやラジオなど近くでいびき以外の音が発生しているとエアバッグが膨らまない場合があります。

- ・本体から異音が出る
- ・エアバッグがしっかりと膨らまない場合

#### ▶ パッドのプラグは本体にしっかりと奥まで接続されていますか？

\*しっかりと接続されていないとエアバッグが膨らまない場合や異音の原因になります。



●パッドのプラグに表記されている  マークが上にくるようにしてください。

●パッドのプラグに表記されている  マークが(写真2)の位置にくるまでしっかりと差し込んでください。

\*強く差し込み過ぎると本体の破損につながりますのでご注意ください。

### ・アプリにデータが反映されない場合

- ▶ アプリのメニュー内にある「接続解除」を押して、再接続してください。接続されると過去最大30日分のデータがアプリに表示されます。いびきデータは一旦は本体に記憶されますが、アプリと接続した時点でデータは本体からアプリに移り、データは本体には残りません。(プライバシーを保護する為です)

アプリのアップデートをおこなうとデータが消えてしまう場合がありますので、データがアプリに残りたい場合はアップデートはおこなわないでください。



**Q. どのようないびきにでも効果はありますか？**

A. 本商品は、使用者のいびきパターンを覚えて学習をしていきます。250パターンのいびきデータを内蔵しており、いびき音を感知することでエアバッグが反応して膨らみます。使い初めは直ぐに反応しない場合もありますが、2週間以上続けて使用するうちに、使用者のいびきパターンを学習し、反応するようになります。いびきのパターンは人により、音量、音域が異なるだけでなく、体調等でも日によって異なるため、使用者のいびきパターンを学習させるまでに2週間はほどかかります。まずは2週間以上の継続使用をおすすめいたします。本商品は、いびきの回数や継続時間を短くすることで快眠を促す商品であり、いびきを完全に無くする商品ではありません。いびきの種類によっては効果が表れにくい場合もあります。また、医療機器ではございません。

**Q. どのようないびきにでも反応はしますか？**

A. 使い初めの2週間の学習期間中については、短時間(2分以内)のいびきの「ものまね音」などには反応しない場合があります。

**Q. 他の人と共有で使用することはできますか？**

A. 使用は可能ですが、いびきトルネルは個人のいびきを覚え、使用者に合わせてカスタマイズされてゆくとため、効果的な使用方法としては、おひとり1台での使用をおすすめしています。

**Q. 隣で寝ている人など、使用者以外がいびきを聞いた場合、どうなりますか？**

A. 使用者がいびきを聞いていない時でも隣で寝ている人がいびきを聞いたら、使用者のいびきと認識する場合があります。そのため、本体は使用者の頭の近くに置き、集音マイクがご使用者に向いている状態での使用をおすすめいたします。また、本体が使用者のいびき音を覚えるまでは「音センサーの感知レベル」を「低」にして使用される事をおすすめいたします。

**Q. ペースメーカー使用者や、疾患がある人でも使用できますか？**

A. 枕の下に置くパッドには一切の電子機器を使用しておりませんし、本体とパッドをつなぐコードは150cmございます。ですが、通院中の方や、ペースメーカーを使用している方、首や肩に怪我や疾患のある方、妊婦の方、高齢者、またはお子様は医師にご相談のうえで使用をおすすめいたします。

**Q. スマートフォンやアプリがなくても使用はできますか？**

A. パッドを枕の下に敷いて、電源ボタンを入れるだけでも使用はできます。ただし、パッドの「エアバッグの高さ設定」や、「音センサーのレベル変更」などの設定はアプリで行いますのでスマートフォンが必要となります。

**Q. エアバッグの高さはどれくらいですか？**

A. 最大で約12cmとなります。エアバッグの高さは、専用アプリを使用して調整することができます。高(約12cm)、中(約10cm)、低(約6cm)の3段階となります。

**Q. アプリで何がわかりますか？**

A. 日々のイビキの「音量」や「回数」や「深さ」、いびきトルネルがいびきを止めてくれた回数を確認する事ができます。グラフや、数値で見る事ができますし、使用前と使用後のいびきの違いなど、「いびきトルネル」の効果をより実感していただく事ができます。

**Q. 効果が感じられないのですが・・・？**

A. 専用アプリのデータを確認してみてください、いびきトルネルの使用前後で、いびきの音量が軽減されていたり、回数が減っていれば、効果は出ています。いびきは完全に治らなくても、いびきの回数や時間を減らすことで、身体への負担を軽減させることにつながります。グラフや、数値で見る事ができますし、使用前と使用後のいびきの違いなど、「いびきトルネル」の効果をより実感していただく事ができます。「いびきトルネル」はご使用される方のいびきを覚えて学習してゆきます。いびきは人によっても違いますし、同じ人でも体調等で日によって変わるので、2週間以上使い続けていただくことで、お客様専用カスタマイズされてゆきます。使い初めは反応しない場合もありますが、2週間以上続けて使用するうちに、使用者のパターンを学習して反応するようになります。

**Q. 首が痛くなったんですが・・・**

A. パッドの「エアバッグの高さ調整」の設定は何になっていますか？「高」の場合は「低」に設定を変えて使用することで改善する場合があります。ほか、枕との相性により、高さのある枕や硬めの枕の場合、エアバッグの影響が想定以上に伝わる事で頭の位置が高くなり睡眠姿勢に影響をすることがあります。  
\*「いびきトルネル」の効果を実感していただきやすい「いびきトルネル専用まくら」の用意もございます。

いびきトルネル専用まくら 好評販売中!  
(別売り)



いびきトルネルと一緒に使えばより効果的!  
いびき改善まくら

\*まくら単品でもお使いいただけます

枕の高さ  
自由自在



通気性バッグ  
自宅で丸洗いOK  
ダニ・花粉・アレルゲン対策

いびきトルネルと一体化!  
パッド収納ポケット付き

枕についてのお問い合わせはこちらまで

トゥーコネクト・カスタマーサービスセンター

**0120-134-568**

平日(月～金)午前10～午後5時(土日祝日以外)