

睡眠検査結果

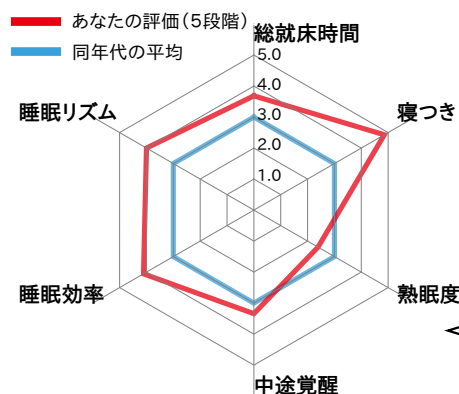
所 属 _____ 受診者番号 1024 検査実施日 2017年 5月 7日 測定開始時間 1時11分

氏 名 睡眠 太郎 様 年 齢 25歳 性 別 男性

総合判定	A	A: 良好 B: 差支えなし C: 要経過観察、要生活改善 D: 要精密検査、要受診
睡眠脳波	良好です。このままの睡眠を維持してください。	

SleepScope 脳波検査結果

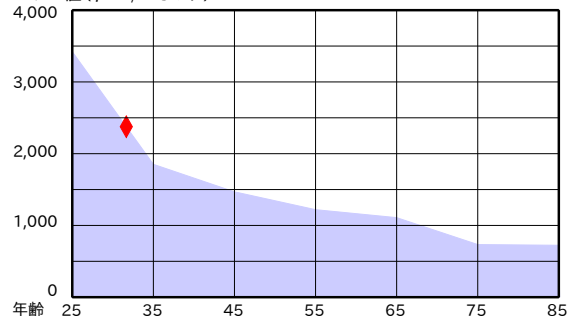
項 目	解 釈	同年代・同性の平均	あなたの睡眠	所 見
総就床時間 床に入っていた時間	7時間を中心に、短すぎても長すぎても健康に影響があるとされています。	6時間43.7分	6時間20.5分	適正な就床時間です。
寝つき 寝付くまでに かかった時間	30分以上かかっていると要注意。 毎日、1時間以上かかるようなら 専門医に要相談。	35.2分	2.5分	寝つきに問題はありません。
熟眠度 第1睡眠周期の 1分あたりの デルタパワー量	深い睡眠の時に出現する脳波(デルタ波)の量です。健康であっても年齢とともに減少します。詳しくは熟眠脳波年齢の欄を参照下さい。	3421.5 μV^2 /分	2376.1 μV^2 /分	平均より少ないようです。軽めの運動や、40度程度のお風呂に長くつかうのも効果的です。
中途覚醒 途中で起きたり、 寝返り・歯ざしりなど で動いた時間の割合	10%未満なら問題ありません。 20%を超えている場合、 毎日同じような状況でしたら 専門医にご相談下さい。	7.5%	6.2%	中途覚醒に問題はありません。
睡眠効率 就床中、寝ていた 時間の割合	85%以上あれば問題ありません。 70%以下は要注意。	84.4%	93.0%	バランスよく眠れているようです。
睡眠リズム ノンレム睡眠・ レム睡眠の リズムサイクル	60～120分サイクルで、ノンレム睡眠とレム睡眠が繰り返されます。 精神的に疲れていると最初のリズムが短くなったりすることもあります。	1時間18.6分	1時間15.0分	適正な睡眠リズムです。



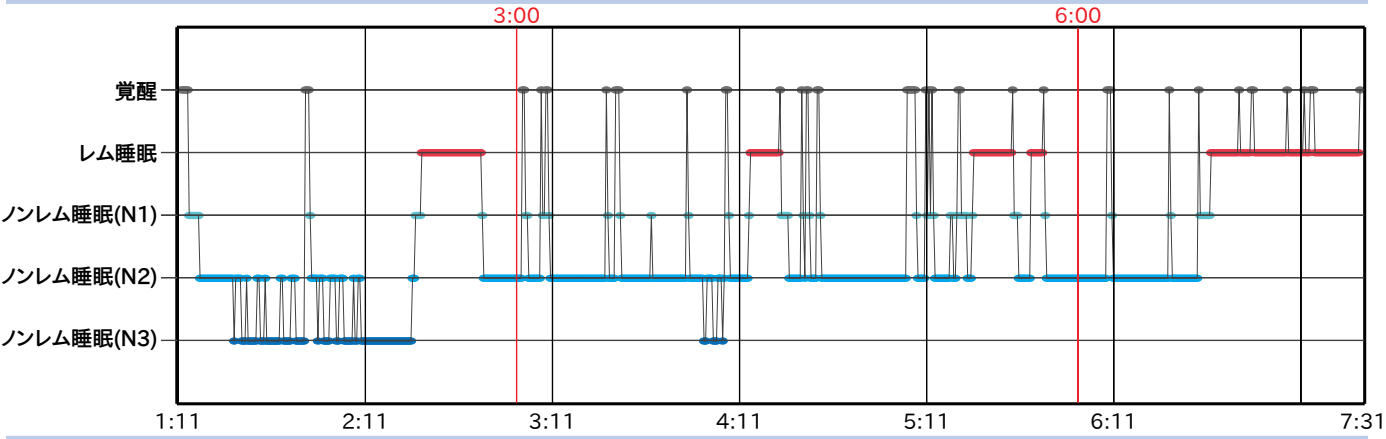
熟眠脳波
年齢は **32 歳**です

熟眠脳波年齢は、第1周期(入眠～最初のレム睡眠直前まで)に出現するデルタ波(深い睡眠時に多く出現し、熟睡度や眠りの深さの指標)の量を年齢別に平均値を算出し、脳波年齢を推定しています。熟眠脳波年齢が実際の年齢より高い場合でも、総合判定が「A(良好)」であれば、心配はいりません。熟眠脳波年齢が実際の年齢より低い場合でも、総合判定が「C(要検査)」の場合、専門医への受診をお勧めします。

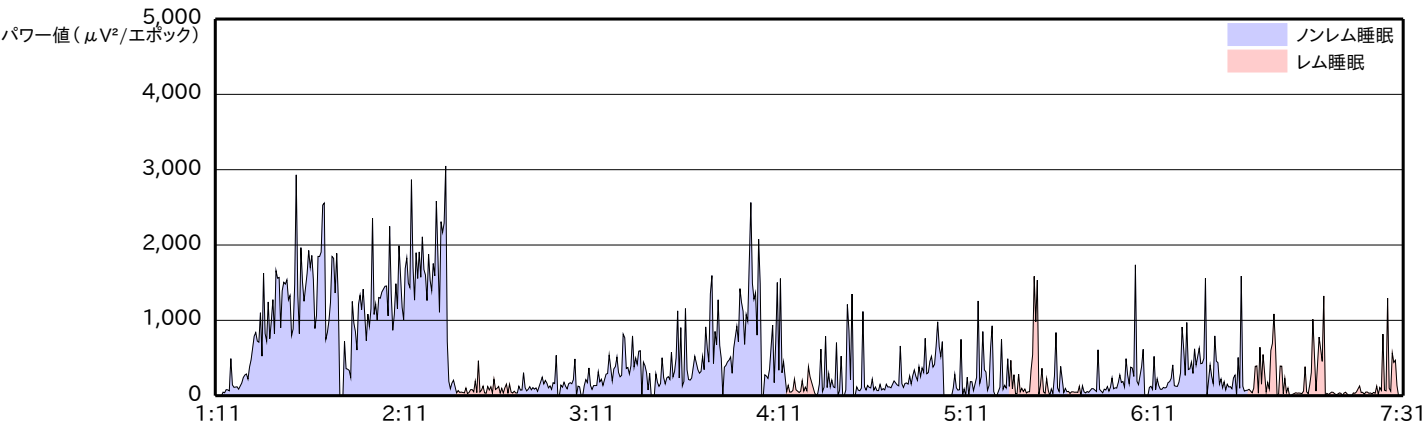
デルタ波の量(第一周期の1分あたりの量)と年齢推移
パワー値(μV^2 /エポック)



睡眠経過図:睡眠時間における睡眠段階の経過推移



デルタパワー経過図:睡眠時間におけるデルタ波の量(パワー量)推移



健康づくりのための睡眠指針2014 発行/編集 厚生労働省健康局 平成26年3月31日発行

	睡眠12カ条	解説
1	良い睡眠で、からだもこころも健康に	●良い睡眠で、からだの健康づくり ●良い睡眠で、こころの健康づくり ●良い睡眠で、事故防止
2	適度な運動、しっかり朝食、 ねむりとめざめのメリハリを	●定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす ●朝食はからだところのめざめに重要 ●睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする ●就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける
3	良い睡眠は、 生活習慣病予防につながります	●睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める ●睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる ●肥満は睡眠時無呼吸のもと
4	睡眠による休養感は、 こころの健康に重要です	●眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころの SOS の場合あり ●睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も
5	年齢や季節に応じて、 ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を	●必要な睡眠時間は人それぞれ ●睡眠時間は加齢で徐々に短縮 ●年をとると朝型化 男性でより顕著 ●日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が一番
6	良い睡眠のためには、 環境づくりも重要です	●自分にあったリラックス法が眠りへの心身の準備となる ●自分の睡眠に適した環境づくり
7	若年世代は夜更かし避けて、 体内時計のリズムを保つ	●子どもには規則正しい生活を ●休日に遅くまで寝床で過ごす夜型化を促進 ●朝目が覚めたら日光を取り入れる ●夜更かしは睡眠を悪くする
8	勤労世代の疲労回復・能率アップに、 毎日十分な睡眠を	●日中の眠気が睡眠不足のサイン ●睡眠不足は結果的に仕事の能率を低下させる ●睡眠不足が蓄積すると回復に時間がかかる ●午後の短い昼寝で眠気をやり過ごし能率改善
9	熟年世代は朝晩メリハリ、 ひるまに適度な運動で良い睡眠	●寝床で長く過ごしすぎると熟睡感が減る ●年齢にあった睡眠時間を大きく超えない習慣を ●適度な運動は睡眠を促進
10	眠くなってから寝床に入り、 起きる時刻は遅らせない	●眠たくなってから寝床に就く、就床時刻にこだわりすぎない ●眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くする ●眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
11	いつもと違う睡眠には、要注意	●睡眠中の激しいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や歯ぎしりは要注意 ●眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談
12	眠れない、その苦しみをかかえずに、 専門家に相談を	●専門家に相談することが第一歩 ●薬剤は専門家の指示で使用

■■■■病院

住所: 531-0072 大阪府大阪市北区豊崎3-20-9