

ID 021 【睡眠 太郎】

検査日 2023/5/13～2023/5/14

総合評価



睡眠障害が疑われます。
医療機関の受診をお勧めします。

【評価の目安】

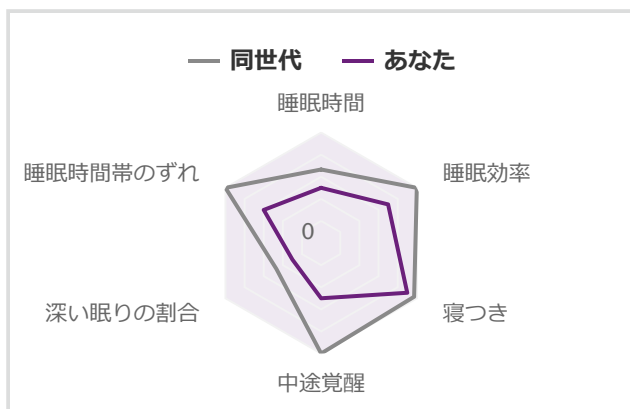
- A: 健やかな睡眠です。睡眠障害を疑う所見はありません。
- B: 大きな問題はありませんが、生活・睡眠習慣に注意しましょう。
- C: 睡眠の改善が必要です。コメントを参考に改善に取り組みましょう。
- D: 睡眠障害が疑われます。医療機関の受診をお勧めします。
- E: その他（コメントをご確認ください）

評価理由

睡眠中の血中酸素ウェルネスの計測で、3%以上の低下が1時間あたり17回以上認められました(正常は5回未満)。中等症以上の睡眠時無呼吸の可能性が高いです。脳波計測でも、無呼吸の所見となる頻回な睡眠分断を認め、途中で起きてしまい睡眠時間が減っており、脳や身体の回復に影響していることが考えられました。睡眠時無呼吸は、日中の強い眠気の原因となるだけでなく、重大事故や脳卒中などのリスクも高めます。まずは医療機関への早めの相談をお勧めします。並行して、飲酒を1日20g以下に抑える(アルコール度数5%のビール500ml程度)にするよう心がける、ストレス軽減に取り組むなどの自助努力も試してみてください。

おもな睡眠指標

5が年代別の理想で、4以上であれば良好です。



注意や対応を要する睡眠トラブル

睡眠トラブルのリスク評価の結果です。

【対応を検討すべき】

睡眠時無呼吸症候群

【注意を要する】

睡眠不足、不眠、睡眠の質

< 総合判定と、睡眠トラブルのリスク評価について >

睡眠計測サービス「InSomnograf」は、睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答から、睡眠トラブルのリスクも踏まえ、睡眠を総合的に評価しています。

睡眠の指標が良好でも、睡眠トラブルの重大なリスクが認められれば、A～Dの総合評価は低くなる場合があります。

また、睡眠トラブルのリスク評価は、より良い睡眠をとるために日常生活で重視すべきポイントや、医療機関の受診を検討すべき睡眠トラブルを明らかにする狙いであり、診断を意図するものではありません。

ID 021 【睡眠 太郎】

検査日 2023/5/13～2023/5/14

睡眠トラブルのリスク評価

あなたの睡眠脳波と質問票回答を元に、睡眠衛生と睡眠トラブルを評価しました。

睡眠時間、睡眠不足



良好

不足気味の
可能性あり睡眠不足の
傾向あり早めの対応
が必要

毎日の睡眠時間が十分に足りているかを総合的に評価します。睡眠不足は、日中の眠気や倦怠感につながり、脳や身体の働きを鈍らせます。眠ろうとしている時間が少ないことや、不眠の影響などが要因として考えられます。

睡眠効率、不眠 (入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒)



良好



不眠の傾向あり



早めの対応が必要

なかなか寝付けなかったり、夜中に目が覚めて眠れなくなったりする不眠と、その日中の影響について、睡眠計測による客観的なデータと、質問票によるご本人の主観を照らし合わせて評価します。

睡眠の質、熟眠障害



良好



浅眠化の傾向あり



早めの対応が必要

眠れている時間の睡眠の質を、おもに脳波計測の結果から総合的に評価します。睡眠の質が著しく悪い場合は、熟眠障害の存在や、その他の睡眠障害の影響を受けている可能性を疑います。

睡眠中の呼吸の状態、睡眠時無呼吸症候群



異常を疑う材料なし



注意の必要あり



早めの対応が必要

睡眠中に呼吸が浅くなったり、止まったりする「睡眠時無呼吸症候群」のリスクを評価します。睡眠時無呼吸症候群は日中の強い眠気を誘発し、重大事故や将来の重大疾患のリスクを高めるため、早急な対策が必要になることがあります。

その他の睡眠トラブル



異常を疑う材料なし



注意の必要あり

四肢の不快感や動かしたい衝動が入眠を妨げる「むずむず脚症候群」や、夢の内容に反応して現実で身体を激しく動かす「レム睡眠行動障害」、日中に発作的な過度の眠気が生じる「過眠症(ナルコレプシー等)」などの睡眠トラブルのリスクを、質問票回答などから評価します。

< 睡眠トラブルのリスク評価について >

睡眠トラブルのリスク評価は、睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答に関する見解であり、診断を意図するものではありません。

睡眠トラブルを有していても検査で十分な所見が認められない「偽陰性」や、当該睡眠トラブル以外の原因によってリスクが評価される「偽陽性」の可能性あることをご了承ください。

また、リスク評価に十分な計測結果や質問票回答が得られない場合は、一部またはすべての睡眠トラブルのスクリーニング判定がされないことがあります。

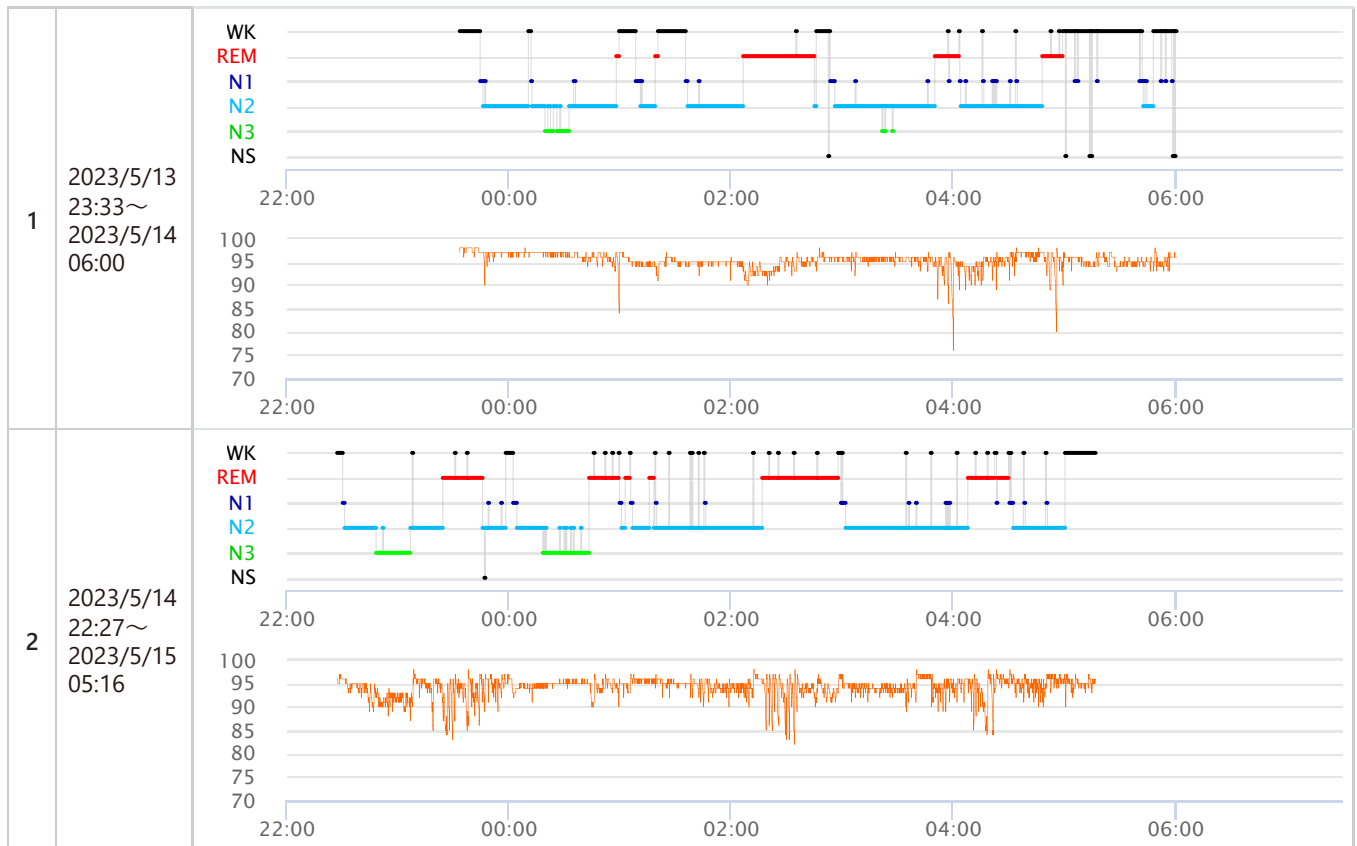
ID 021 【睡眠 太郎】

検査日 2023/5/13～2023/5/14

睡眠経過図・血中酸素ウェルネス

脳波データから判定した睡眠段階と、血中酸素ウェルネスの、各晩ごとの経過を示しています。

※装着不良で脳波が取得できなかった、血中酸素ウェルネスを測定しなかった、血中酸素ウェルネスをRingO2で測定した、などの場合データは非表示となります。



< データの読み方 >

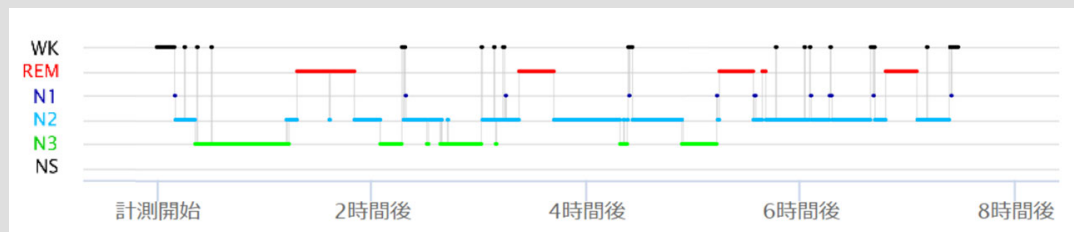
【上段】睡眠状態 ※寝返りや体位などにより電極の接触状態が良好でなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

■WK:覚醒（目覚めている状態） ■REM:レム睡眠 ■N1:浅いノンレム睡眠 ■N2:中程度の深さのノンレム睡眠 ■N3:最も深いノンレム睡眠
■NS:ノンスコア（判定不能）

【下段】

■血中酸素ウェルネス（%） ※指輪型センサ外れなどによりデータが取得できなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

< 参考 > あなたと同世代の「良い睡眠」の例



【ポイント】

- ・睡眠時間が十分である
- ・寝付きがスムーズで、睡眠中の中途覚醒もほとんど見られない（WKがほとんどない）
- ・N3（最も深いノンレム睡眠）やREM（レム睡眠）が一定時間続き、十分とれている

より詳しく
知りたい方へ



ID 021 【睡眠 太郎】

検査日 2023/5/13～2023/5/14

— あなたへの睡眠改善アドバイス

より良い睡眠を得るためのアドバイスや睡眠の基礎情報についてご紹介します。別冊「睡眠改善アドバイス集」のうち、今回の睡眠計測結果から特にあなたに読んでほしい内容に印がついています。「[睡眠改善アドバイス集](#)」（マイページにアクセスできる方は、そちらからもご覧いただけます）を開き、自分専用のアドバイスを確認して睡眠改善に役立ててください。

睡眠改善
アドバイス集▶

— あなた専用アドバイス

睡眠改善アドバイス集から、特にご覧いただきたい3つのページをピックアップいたしました。

<input checked="" type="checkbox"/>	睡眠障害の基礎知識 睡眠不足症候群について	P.21
<input checked="" type="checkbox"/>	睡眠障害の基礎知識 睡眠時無呼吸症候群について	P.22
<input checked="" type="checkbox"/>	睡眠障害の基礎知識 不眠症について	P.26

S'UIMINのホームページでも、
睡眠の向上に役立つ情報を公開しています。

https://www.suimin.co.jp/column_index



— (株)S'UIMINお問合せ窓口

検査についてご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

< 開設時間 >

平日 9:00～12:00 , 13:00～17:00

< お問合せ先 >

電話相談 番号：050-3173-1549

メール相談 mail：service@suimin.co.jp