睡眠評価レポート

ID 010 【睡眠 太郎】 検査日 2023/3/12～2023/3/16

リスク評価

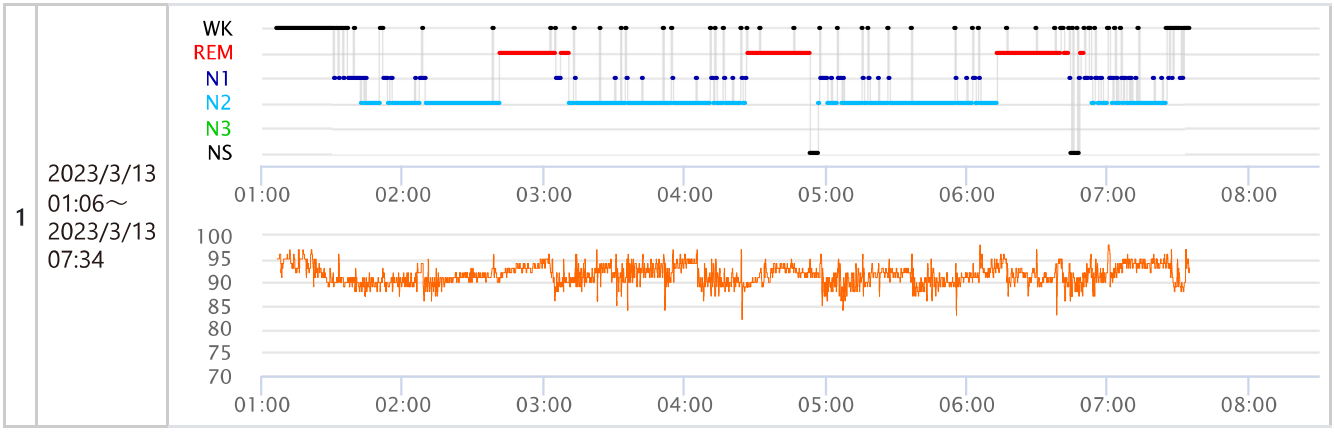
G

【評価の目安】
A:問題なし
D:要観察
G:要精密検査
R:測定不能

血中酸素ウェルネス3%低下指数(回/時)	22.5
エプワース眠気尺度	10点
身長	170
体重	76
BMI	26.3
年齢	44

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。

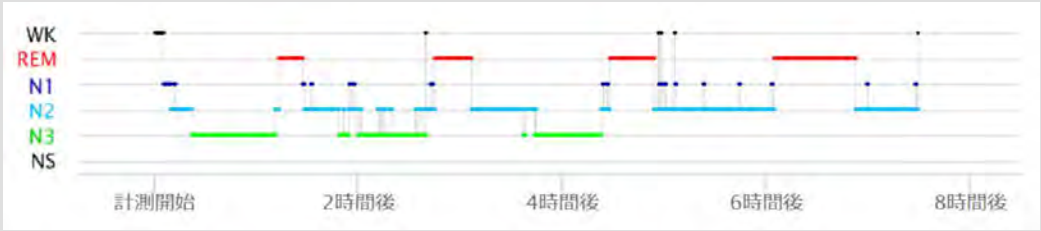


＜ データの読み方 ＞

【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

より詳しく
知りたい方へ



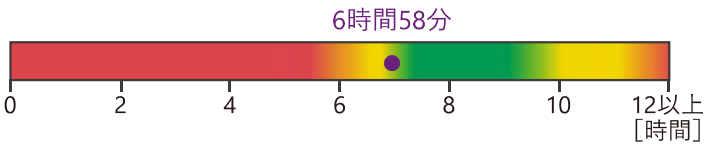
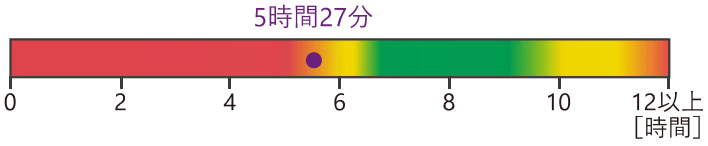
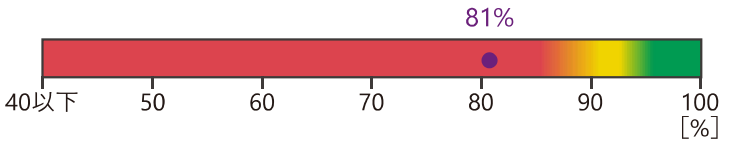
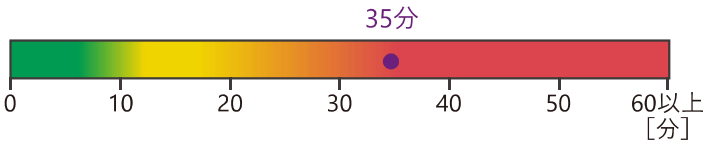
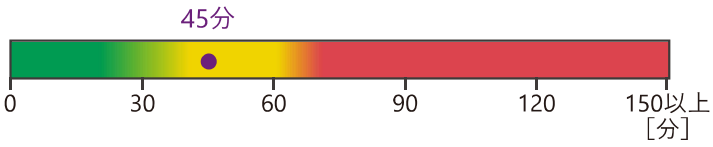
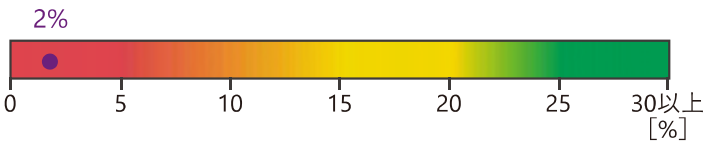
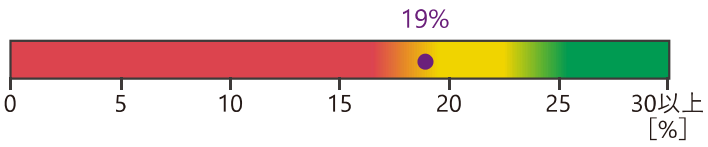
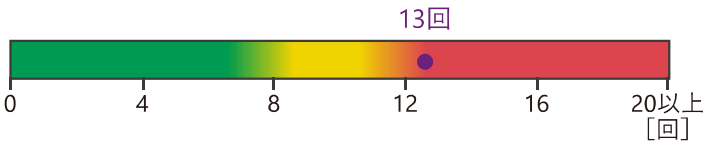
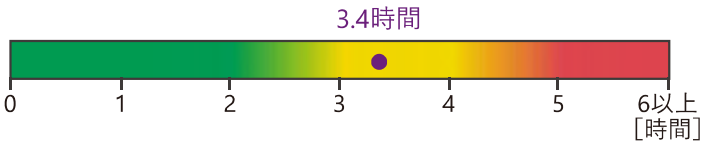
【ポイント】
・睡眠時間が十分である
・寝付きがスムーズで、睡眠中の中途覚醒もほとんど見られない（WKがほとんどない）
・N3（最も深いノンレム睡眠）やREM（レム睡眠）が一定時間続き、十分とれている

睡眠評価レポート

ID 010 【睡眠 太郎】　検査日 2023/3/12～2023/3/16

おもな睡眠指標

● あなたの睡眠（全晩の中央値）　評価：要改善 ～ 理想（同年代）

睡眠指標	説明	結果
総記録時間	計測を開始してから終了するまでの時間で、「眠ろうとしていた時間」の目安となります。	
睡眠時間	実際に眠れていた時間です。目が覚めていた時間を除外し、脳波上、眠っていた時間を合計しています。	
睡眠効率	総記録時間のうち、実際に眠れていた時間の割合を示しています。寝付きや中途覚醒が長いと悪くなります。	
寝付き	眠ろうとしてから、眠るまでにかかった時間です。	
中途覚醒	睡眠の途中で目が覚めていた時間の合計です。	
深い睡眠の割合	最も深い睡眠(N3)の量を、睡眠時間に占める割合で示しています。一定以上取れていることが望ましいです。	
レム睡眠の割合	レム睡眠の量を、睡眠時間に占める割合で示しています。一定以上取れていることが望ましいです。	
睡眠段階の遷移回数/時	1時間あたりの睡眠段階が変わった回数で、睡眠の安定度の目安のひとつとなります。	
睡眠時間帯のずれ	毎日の睡眠中央時刻から判断される、睡眠の時間帯のずれを示しています。生活の規則正しさの目安となります。	

＜ おもな睡眠指標の評価について ＞

理想的な睡眠時間や睡眠の内容には個人差があり、たとえば5時間の睡眠で十分な人も、8時間の睡眠で不十分な人もいます。本ページの指標の評価はあくまでひとつの目安ととらえ、具体的な睡眠改善のポイントは、主観的に感じている眠気なども加味しながら、「睡眠トラブルのリスク評価」、「医師によるコメント・アドバイス」を参照してください。

詳細データ

ID 010 【睡眠 太郎】　検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠指標・血中酸素ウェルネス・脈拍

消灯時刻		1:06
点灯時刻		7:34
総記録時間(TRT)(分)		389 (6h29m)
入眠時刻		1:30
入眠潜時(分)		25
睡眠中央時刻		4:33
最終覚醒時刻		7:32
最終覚醒後床上時間(分)		3
中途覚醒時間(分)		37
総睡眠時間(TST)(分)		328 (5h28m)
睡眠効率(%TRT)		84%
覚醒反応指数		-
睡眠段階の総時間（分）	REM	81
	N1	45
	N2	196
	N3	0
睡眠段階の出現率(%TST)	REM	24.7%
	N1	13.7%
	N2	59.7%
	N3	0.0%
レム潜時(分)		71
睡眠段階の遷移回数		71
睡眠段階の遷移回数/TRT（時）		11.0

血中酸素ウェルネス	最高値(%)	98
	平均値(%)	91
	最低値(%)	82
	3%低下回数(回)	123
	低下指数(回/時)	22.5
	90%未満時間(分)	53.8
脈拍	最高値(拍/分)	95
	最低値(拍/分)	40

詳細データ

ID 010 【睡眠 太郎】　検査日 2023/3/12〜2023/3/16

睡眠に関する質問への回答結果

基本情報

身長(cm)	170	体重(kg)	76	BMI	26.3
睡眠計測サービスを利用する興味や期待、目的は、どんなことですか？（複数回答可）	よく眠れないと感じているので、客観的に確認したい / 睡眠時無呼吸症候群が心配なので確認したい / 日中の活力やパフォーマンス向上のために、良い睡眠を取りたい / 心身の健康や他の疾患の予防・改善のために、良い睡眠を取りたい				
ご自身の睡眠に関して、気になること、心配なこと、知りたいこと、具体的な症状などがあれば教えてください。	家族からもイビキが酷いと言われており、睡眠時無呼吸症候群の可能性もあるのではと言われている状況				

睡眠状況について（アテネ不眠尺度）

最近数ヶ月の間に、次のようなことがありましたか？週3回以上経験したものを選んでください。				
1	寝床についてから眠るまでに、どのくらい時間がかかりましたか？			
	すぐに眠れた	少し時間がかかった	かなり時間がかかった	とても時間がかかった、全く眠れなかった
2	睡眠の途中で目が覚めて困ることはありましたか？			
	困ることはなかった	少し困った	かなり困った	深刻だった、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？			
	特になかった	少し早く目覚めた	かなり早く目覚めた	とても早く目覚めた、あるいは全く眠れなかった
4	全体的な睡眠の質について、どのように感じていますか？			
	満足している	少し不満である	かなり不満である	とても不満である、あるいは全く眠れなかった
5	睡眠時間（眠れた時間）は足りていますか？			
	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
6	日中は、気分良く過ごすことができていますか？			
	問題なかった	少し気分が悪かった	かなり気分が悪かった	とても気分が悪かった
7	日中の身体や精神の調子はいかがですか？			
	問題なかった	少し悪かった	かなり悪かった	とても悪かった
8	日中の眠気はありましたか？			
	感じなかった	少し感じた	かなり感じた	激しく感じた

日中の眠気について（エプワース眠気尺度）

最近の生活の中で、以下のような状況になるとしたら、どのくらいうとうとする（数秒〜数分眠ってしまう）と思いますか？ 以下の状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。				
1	座って読書をしているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
2	座ってテレビを見ているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
3	人の大勢いる場所（会議・映画館・劇場など）で、座って何もしないとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
4	他の人の運転する車に、1時間以上休憩なしで乗っているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
5	午後に、横になって休憩をとっているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
6	座って人と話しているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
7	飲酒をせずに昼食後、座って静かにしているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間止まっているとき			
	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い

詳細データ

ID 010 【睡眠 太郎】 検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠の悩みについて

	ここ数ヶ月の睡眠などについて、心当たりがある項目をすべて選び、該当する頻度にチェックを入れてください。				
1	通勤中や日中に居眠りをする				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
2	アラームや家族などに起こされ、まだかなり眠いのを我慢して起床する				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
3	仕事や学校のスケジュールに合わせた時間に起きようとしても、起きられない				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
4	睡眠時間は十分なはずなのに、車の運転や会話などの社会活動中に強い眠気を感じたり、突然眠ったりする				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
5	睡眠中のいびきを自覚した、もしくは指摘された				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
6	睡眠中の一時的な呼吸の停止や息苦しさを自覚した、もしくは指摘された				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
7	入眠前や睡眠中に、脚の不快感や、脚を動かしたい衝動が繰り返したり、手足がピクピクと反動して動いたりする				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
8	睡眠中の歯ぎしりを指摘された、もしくは起床時に頭痛や顎の疲れを感じた				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
9	睡眠中の夢に現実の身体が反応し、大きな声を出したり激しく手足を動かしたりした				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
10	寝付く時や寝起きに、金縛りを経験したり、「人や動物が部屋にいたり、体に触れたりする」「体が宙に浮く」など現実感のある夢を鮮明に見た				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
11	日中にろれつが回らなくなったり、不自然に脱力することがあり、そのほとんどが感情が動いた（笑った・驚いたなど）ときに起こる				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
12	日中に食欲不振を感じたり、趣味が楽しめなくなったり、興味が薄れたりした				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
13	睡眠薬や精神安定剤を服用した				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
14	睡眠疾患が心配になったり、発症を感じたりする				
	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
15	休日等に、朝寝や昼寝で、平日と比べて計120分以上長く眠ることがありますか？				
	該当しない	月1回未満	月1~2回	月3回以上	ほぼ毎週、もしくは休日の半分以上で該当

※「該当しない」には「無回答」も含まれます。

睡眠に関する問題の治療状況

1	睡眠に関する問題でクリニックや病院に通院して治療中、もしくは治療したことがありますか？		
	現在も治療中	過去に治療したことがある	治療したことはない
2	前の質問で「現在も治療中」「過去に治療したことがある」と答えた方は、疾患（問題）や治療に関して分かる範囲で具体的にご記入ください。		
	-		