睡眠評価レポート

ID

検査日

総合評価

D

4段階（A~D）

評価理由・コメント

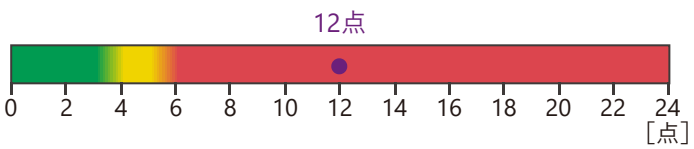
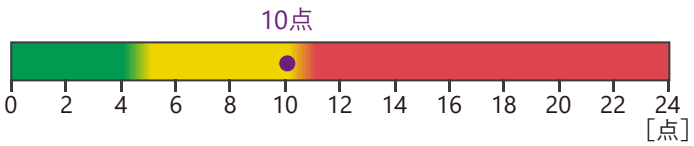
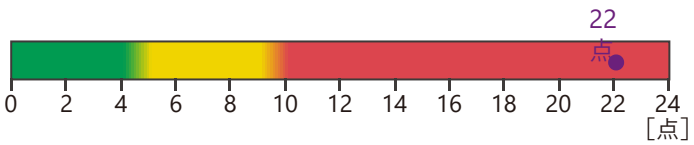
寝つきの悪さや就寝中の覚醒などの問題を自覚されており、質問票の回答結果によると「不眠のトラブルを抱えている疑い」が強いです。
「もっとぐっすり眠りたい」「ちゃんと睡眠がとれているかを確かめたい」の第一歩として、ご自宅で睡眠中の脳波を計測できる【睡眠脳波検査】の利用をお勧めします。

注意を要する睡眠トラブル	
	・不眠症の可能性が高いです ・むずむず脚症候群の可能性があります

※総合評価は、留意すべき睡眠課題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。

観点別評価

回答結果をもとに、「眠れない悩み・日中の眠気・心理的ストレス」の3観点ごとにリスク評価を算出しました。

睡眠指標	説明	結果
眠れない悩み	この評価は、「アテネ不眠尺度」を用いておこなっています。 アテネ不眠尺度とは、不眠の程度を調べることを目的として、世界保健機関（WHO）が中心になって設立した世界共通の質問票です。最大24点で数値化し、6点以上だと不眠症の疑いがあるとされています。	
日中の眠気	この評価は、「エプワース眠気尺度」を用いておこなっています。 エプワース眠気尺度とは、日中の主観的な眠気を調べることを目的とした質問票です。 最大24点で数値化し、11点以上だと睡眠時無呼吸症候群の可能性が高いとされています。	
心理的ストレス	この評価は、「K6質問票」を用いておこなっています。 K6質問票とは、うつ病や不安障害といった精神疾患をスクリーニングすることを目的とした質問票です。 最大24点で数値化し、10点以上だと精神的な問題を有している可能性が高いとされています。	

※観点別評価の基準となる値やその評価はあくまで目安であり、疾患の有無を確実に示すものではありません。

睡眠評価レポート

ID　　検査日

参考情報

睡眠不調は様々な病気と関係

睡眠は健康の根幹です。近年の医科学研究で、睡眠不調が主要な疾患と関係していることが示されています。

睡眠不足と関係		不眠と関係		レム睡眠と関係		睡眠時無呼吸と関係	
肥満	糖尿病	うつ病	心疾患	認知症	糖尿病	脳卒中	突然死
[脳が眠れている時間は十分？]		[眠れないを放置してない？]		[レム睡眠は十分に取れてる？]		[睡眠時無呼吸、大丈夫？]	

睡眠脳波検査「InSomnograf」で、睡眠の良し悪しを客観把握

食事や運動とともに、睡眠は健康において大切です。しかし、食事や運動と異なり、睡眠中は意識が無いため、自分の睡眠が良いか悪いか、本当のところは、客観的に計測しないと分かりません。自宅で脳波を計測する「InSomnograf（インソムノグラフ）」では、あなたの睡眠を客観的に高精度に調べます。

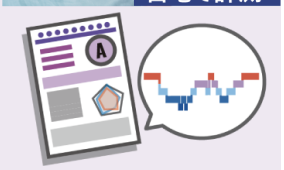
睡眠脳波検査「InSomnograf」でわかること

ぐっすり脳波スコア

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。

高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。

専門家による　総合評価・改善アドバイス

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が５段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがみつかるかも。