

## 総合判定

睡眠検査の総合的な判定結果です。

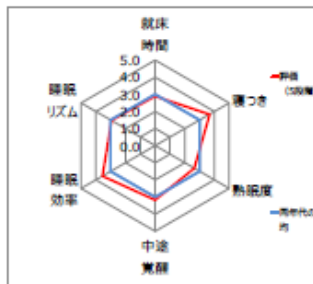
睡眠検査結果	
総合判定	<b>A</b> A: 良好 B: 要経過観察、要生活改善 C: 要検査、要専門医受診
睡眠状態	良好です。このままの睡眠を維持してください。
いびき質問票	睡眠時無呼吸症候群の可能性は高くないです。

## いびき質問票の結果

睡眠時無呼吸症候群の可能性を判定した結果です。

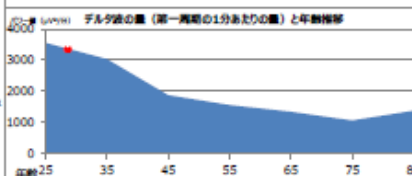
## 熟眠脳波年齢

デルタ波のパワー（年とともに少なくなります）から判断しています。



あなたの  
熟眠脳波  
年齢は **29** 歳です

熟眠脳波年齢は、第1周期（入眠～最初の浅い睡眠まで）に出現するデルタ波（深い睡眠時に多く出現し、熟眠度や眠りの深さの指標）の量を年齢別に平均値を算出し、脳波年齢を算定しています。  
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、心配はありません。



## SleepScope 脳波検査結果

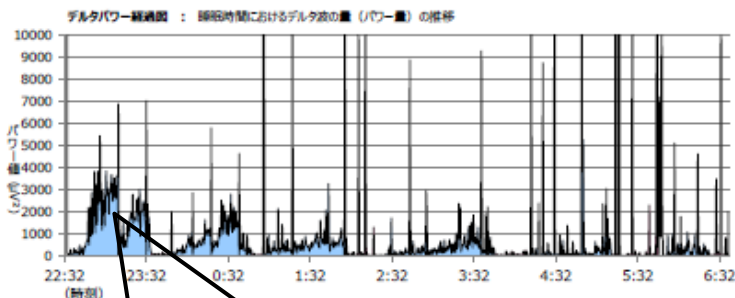
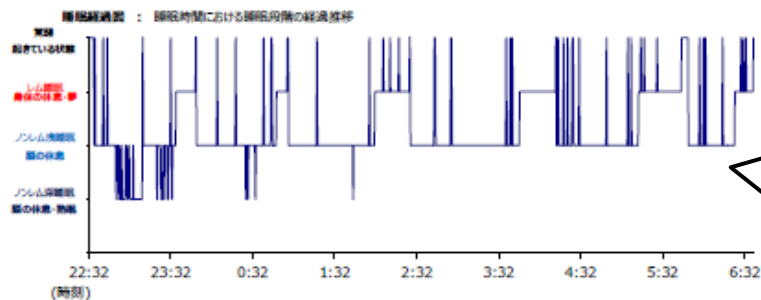
項目	検査の概要	解釈	同年代の平均	あなたの検査結果	所見
就床時間	床に入っていた時間	7時間を中心に、短過ぎても長過ぎても健康に影響があるとされています。	389.8分	487.0分	適正な就床時間です。
寝つき	寝つきまでにかった時間	30分以上かかっていると要注意。毎日、1時間以上かかるようなら専門医に要相談。	7.5分	5.0分	寝つきに問題はありません。
熟眠度	深い睡眠の時間の割合	健康であっても年齢とともに、40歳以上で急激に減少します。0%でも心配はありません。	6.6%	4.3%	平均より少ないようです。軽めの運動や、40度前後のお風呂に入ると高くなるのも効果的です。
中途覚醒	途中で覚めた回数、覚めた長さの合計の割合	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。	6.3%	5.7%	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。	90.6%	93.2%	バランスが取れているようです。
起床リズム	ノンレム睡眠・レム睡眠の1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こともあります。	66.0分	59.0分	適正な睡眠リズムです。

## 睡眠の質を評価する項目

深い眠りの割合や睡眠効率など、自覚できない事もわかります。

## 睡眠の経過

睡眠の状態変化を表しています。



## 熟眠脳波年齢に反映されるデルタパワー