



測定レポート v1.15

測定日 : 2025/09/24

ID : 1001

名前 : K.N

総合評価

睡眠の質評価

B

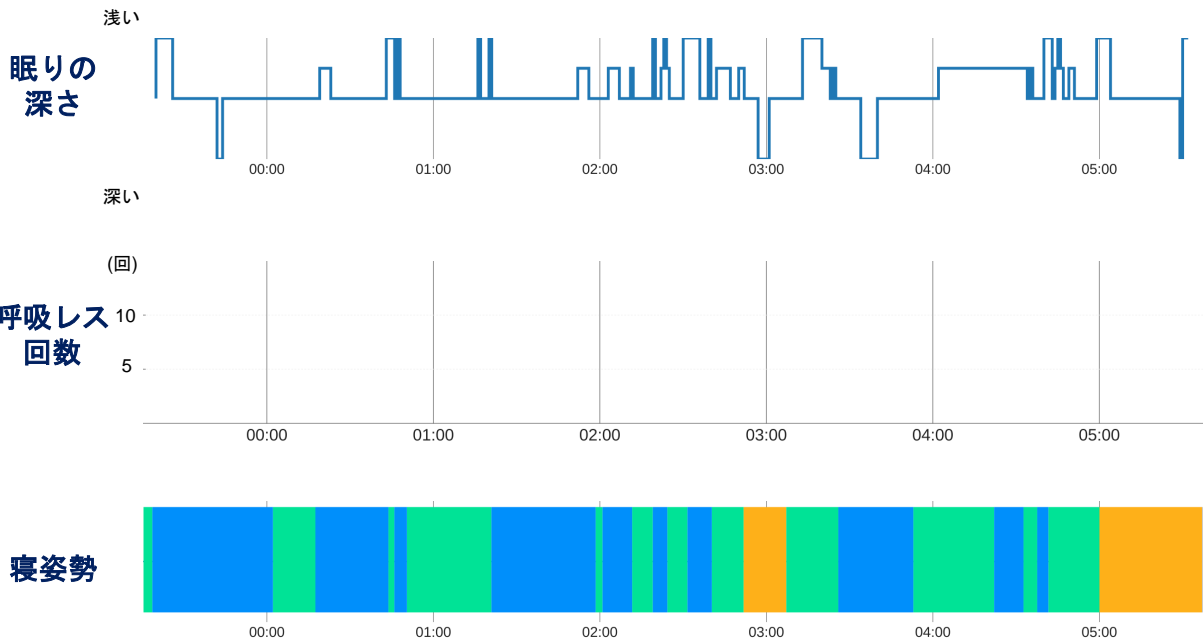


睡眠中の呼吸評価

A



睡眠経過



測定開始

23:15

仰向け

うつ伏せ

右向き

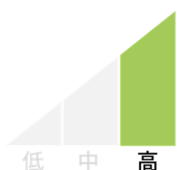
左向き

起立

測定終了

05:37

呼吸検出精度



呼吸検出精度に問題ありませんでした。









結果詳細



今回の記録


コメント

呼吸


呼吸レス回数	0 回	
平均呼吸レス回数	0.0 回/時	<div>基準値：~5</div> 
姿勢ごとの呼吸レス回数		
仰向け	0 回	
横向き	0 回	
うつ伏せ	0 回	
<div>平均呼吸レス回数が低値でした。睡眠時に呼吸が低下していた時間はほとんどありません。</div> <div></div>		
呼吸レス時間	0 秒間	<div>基準値：~20</div> 
<div>呼吸が浅くなることがほとんどなく睡眠中もしっかり呼吸ができていました。</div> <div></div>		
呼吸回数	17 回	<div>基準値：8~20</div> 
<div>呼吸回数は平均的であり、問題ありませんでした。</div> <div></div>		


眠りの質

睡眠時間	6時間 4分	入眠時間 23:26 起床時間 05:30	
入眠までに要した時間 11分	浅い睡眠の時間： 5時間 19分（全体の 88 %） 深い睡眠の時間： 0時間 13分（全体の 4 %）		
<div></div> <p>睡眠時間は平均的です。日中の生活に支障がなければ問題なく、もし睡眠時間が取れているのに日中に眠気があるなど支障があるようでしたら、睡眠の質を上げてみるのも効果的です。</p>			

寝具内温度	34.7℃	基準値：31~37	
<div>...</div> <p>寝具内温度は適切でした。</p>			

寝姿勢

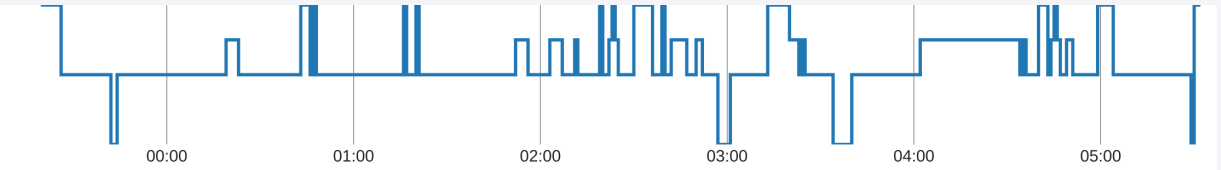
寝返り回数	4.0回/時	基準値：2~5	
<div>...</div> <p>適度に寝返りがうてています。</p>			

体動回数	16.6回/時	基準値：5~15	
<div>...</div> <p>体動回数は適切です。睡眠の質も良好で、深い眠りもとれていると考えられます。</p>			

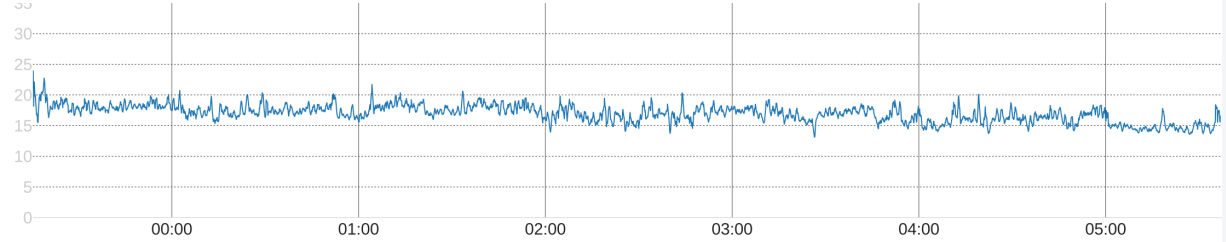
寝姿勢の割合	中途覚醒回数 12回	<div><div></div><div></div><div></div></div> <div>仰向け うつ伏せ 右向き 左向き</div>	
--------	------------	--	--

波形記録

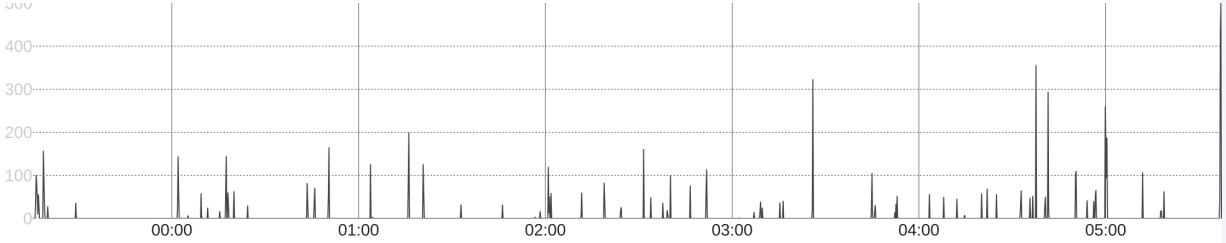
眠りの深さ



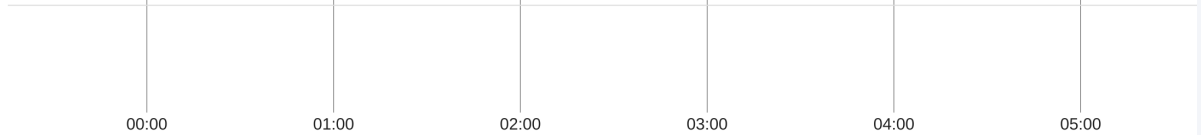
呼吸回数



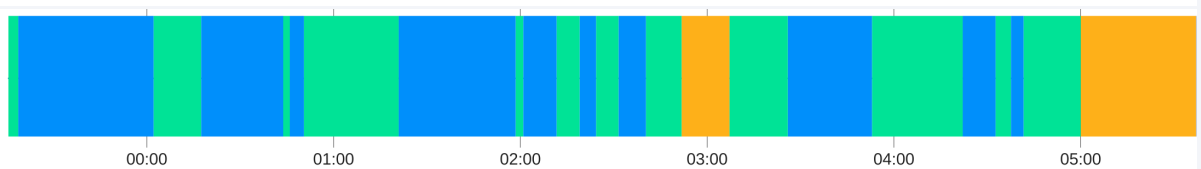
体動



呼吸レス



姿勢



仰向け

うつ伏せ

右向き

左向き

起立

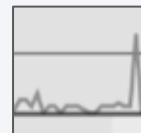
波形記録の見方

呼吸回数

1分間の呼吸の回数を示しています。睡眠時は、安定している波形が理想です。

体動

体動の量を表しています。波形が大きい時間は体動が多く、姿勢や、睡眠環境が悪く、睡眠の質が低下している時間である可能性があります。



体動がある



体動がない

呼吸レス

呼吸レスがあった時間に線がプロットされます。

姿勢

姿勢の変化を表しています。上の波形と比べることで、どの姿勢が自分にとって安定した呼吸ができるのかを見ることができます。

結果

		2025/09/21	2025/09/22	2025/09/23	2025/09/24
睡眠の質評価		B	B	B	B
睡眠中の呼吸評価		A	A	A	A
平均呼吸レス回数 [回 / h]		0.0	0.0	0.0	0.0
呼吸レス回数 [回 / 一晚]		0	0	0	0
内訳	仰向け [回]	0	0	0	0
	横向き [回]	0	0	0	0
	うつ伏せ [回]	0	0	0	0
呼吸レス時間 [秒]		0	0	0	0
呼吸回数 [回 / h]		17	17	18	17
睡眠時間		6時間28分	6時間8分	5時間33分	6時間4分
浅い睡眠の割合 [%]		85	82	84	88
深い睡眠の割合 [%]		8	5	4	4
入眠時刻		23:05	23:26	00:30	23:26
起床時刻		05:33	05:34	06:03	05:30
入眠までに要した時間 [分]		11	11	11	11
寝具内温度 [°C]		35.0	35.4	31.8	34.7
寝返り回数 [回 / h]		5.3	4.4	3.8	4.0
体動回数数 [回 / h]		15.5	17.6	15.5	16.6
寝姿勢割合	仰向け割合 [%]	29	37	59	39
	うつ伏せ割合 [%]	8	9	7	0
	右向き割合 [%]	26	22	9	47
	左向き割合 [%]	37	33	24	14
中途覚醒回数 [回]		8	13	12	12



測定項目について



平均呼吸レス回数

正常値：5回 / 時 未満

呼吸が浅くなったか、10秒以上検知できなかったと推定される回数の1時間あたりの平均値です。

5回未満は問題なく、5回以上15回未満は軽度に呼吸が低下しており、15回以上30回未満は中等度、30回以上は重度の呼吸レスであることが考えられます。

呼吸レス回数

呼吸が浅くなったか、検知できなかったと推定される回数の一晩の合計値です。睡眠時間が長いと必然的に合計回数も多くなりますので、上の項目の1時間あたりの平均値にて判断してください。

呼吸レス時間

呼吸が浅くなったか、検知されなかった時間の長さになります。
睡眠に入るときは、時に10～40秒の低呼吸になることもあります。

呼吸回数

成人平均値：12～20回 / 分

1分間あたりの呼吸の回数の平均値です。起きている時はだいたい1分間に12～20回程度（成人）です。寝ている時は交感神経の活動が低下し、副交感神経優位になるため、血圧、心拍数とともに呼吸回数も起きている時よりも少なくなる傾向があります。

睡眠時間

成人の推奨睡眠時間：7～9時間

米国睡眠財団によると、成人の推奨睡眠時間7-9時間ですが、日本は睡眠時間が最も短い国であるようです。個人差、年齢差、性差が大きく、同一人物でも次第に変化していきます。日中の生活に支障がなければ問題ないとされています。

中途覚醒回数

睡眠の深さが極端に浅くなった回数です。身体は寝ていても脳が覚醒状態に近い場合も含まれます。一瞬目が覚めてもすぐに寝つけたり、自覚がない程度であれば問題ありません。再度寝つけなかったり、はっきりと目が覚めてしまった場合は睡眠の質が低下していることが考えられます。年齢が上がるごとに中途覚醒の数は多くなる傾向にあります。



測定項目について



浅い睡眠・深い睡眠

浅い睡眠は身体は寝ているが脳は覚醒状態に近い状態です。自律神経の変動が大きく、呼吸パターンは不規則になります。

深い睡眠は副交感神経が優位になり、呼吸・循環は落ち着いています。成人において、浅い睡眠と深い睡眠は80～100分の周期で交互に現れ、一晩で4、5回程度繰り返しています。

寝具内温度

推奨温度：33℃ ± 1℃

暑すぎたり、寒すぎたりする時だけではなく、睡眠中の環境温の上昇、下降も睡眠の質が悪化します。エアコンのタイマーを使用して入眠した後に消すより、一晩中同じ温度でいる方が好ましいとされます。

寝返り

1時間あたりの寝返りの回数です。寝返りは睡眠中に特定の部位が圧迫されて血液循環が滞り、体に不調がでることを防ぐために行われます。他にも、熱や水分の発散を調節し、寝具内の温度を保ち、体温を調整するといった役割があります。

明確な正常値はありませんが、2～4回/時程度が平均的と言われています。

仰向けの方が体がリラックスした状態になりますが、横向きの方が気道が開き呼吸がしやすいため、睡眠中の呼吸が低下している場合は横向きを意識してみるとよいかもしれません。測定されたグラフで姿勢と呼吸の関係を見られるので、どの姿勢の時に安定してるか確認してみてください。

体動

睡眠中に身体が動いていた1時間あたりの回数です。寝具が合っていなかったり、睡眠環境が悪く、眠りが浅い時など体動が多くなります。

体動のグラフの結果を見ると、動いていた時間や、大きさ、その時の姿勢などがわかるようになっていますので、どの姿勢の時に体動が多かったか見ることができます。

MEMO