



測定レポート v1.14

測定日：2024/07/10

ID : 002

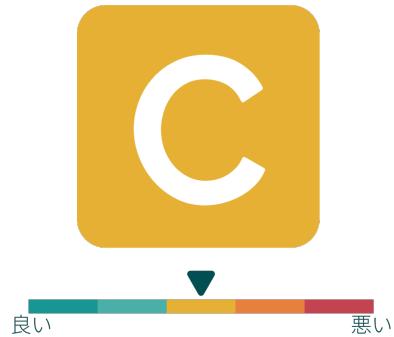
名前 : Y.K

総合評価

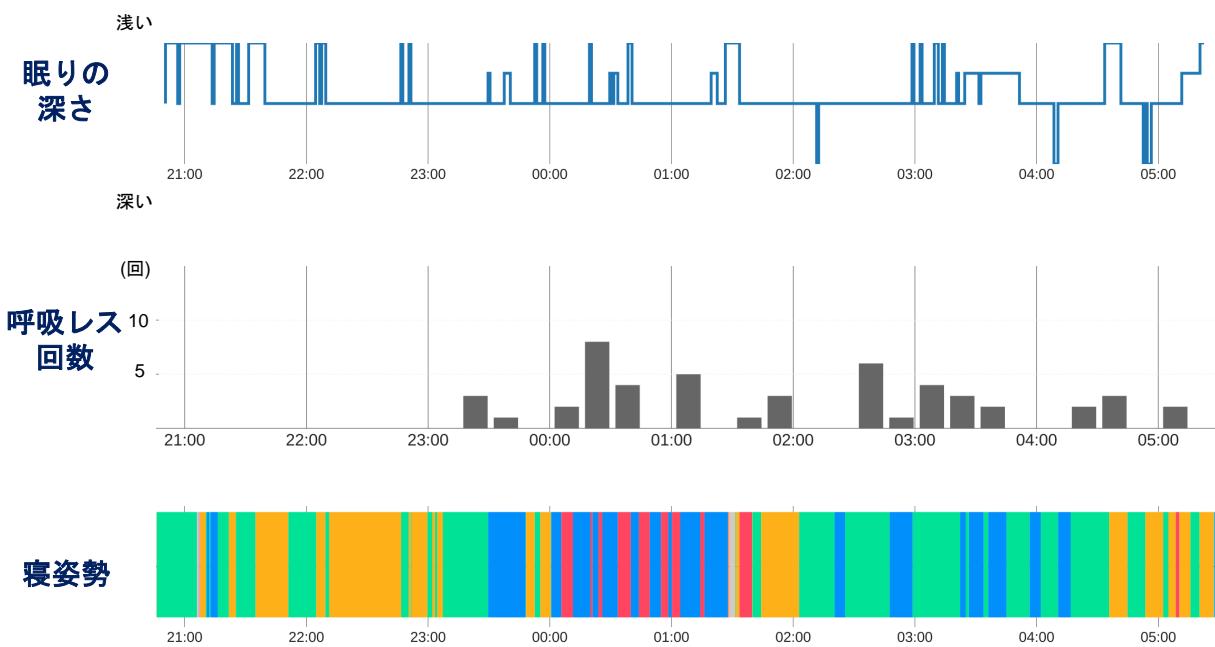
睡眠の質評価



睡眠中の呼吸評価



睡眠経過



測定開始

20:45

仰向け

うつ伏せ

右向き

左向き

起立

測定終了

05:28

呼吸検出精度



呼吸検出が一時的に問題があった可能性があります。

ベルトサイズが緩かったり、一時的にずれてしまった可能性があります。

呼吸において、実際の値と異なる可能性があります。
姿勢・体動については問題ありません。

再測定はお気軽にご相談ください。



結果詳細

今回の記録
コメント

呼吸

呼吸レス回数	66 回	
平均呼吸レス回数	8.5 回/時	基準値 : ~5

姿勢ごとの呼吸レス回数

仰向け	20 回
横向き	39 回
うつ伏せ	7 回



深い呼吸が少しありました。頻度は多くなく、その日の睡眠環境や、体調によっても変化するため、必ずしも悪いわけではありません。睡眠環境の検討（寝具の検討や睡眠時の体位など）、生活習慣見直しなど（減量、寝る前の飲酒を避ける、食事の改善など）を行うことで改善する可能性があります。



一般的には仰向けで寝ている方が呼吸が浅くなる傾向にあります。自分がどの姿勢の時に呼吸が浅くなりやすいか確認し、呼吸のしやすい寝姿勢を意識してみてください。
日常生活に支障をきたすようなことがあれば、健康相談サービスの利用を検討してください。

呼吸レス時間	23 秒間	
		基準値 : ~20



10秒以上続く、呼吸が浅くなっている時間がありました。回数が少なければ問題ありませんが、回数が多くったり、時間が極端に長い状態が長期的に続くと、身体に影響が出る可能性もあります。

呼吸回数	18 回	
		基準値 : 8~20

呼吸回数は平均的であり、問題ありませんでした。



眠りの質

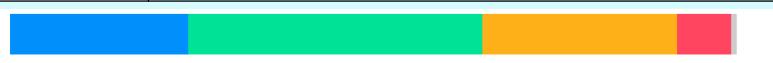
睡眠時間	7時間 41分	入眠時間 起床時間	21:39 05:20	
入眠までに要した時間 54分	浅い睡眠の時間 : 7時間 3分 (全体の 92 %) 深い睡眠の時間 : 0時間 6分 (全体の 1 %)			
睡眠時間は平均的です。日中の生活に支障がなければ問題なく、もし睡眠時間が取れているのに日中に眠気があるなど支障があるようでしたら、睡眠の質を上げてみるのも効果的です。				

寝具内温度	32.2 °C	基準値 : 31~37	
寝具内温度は適切でした。			

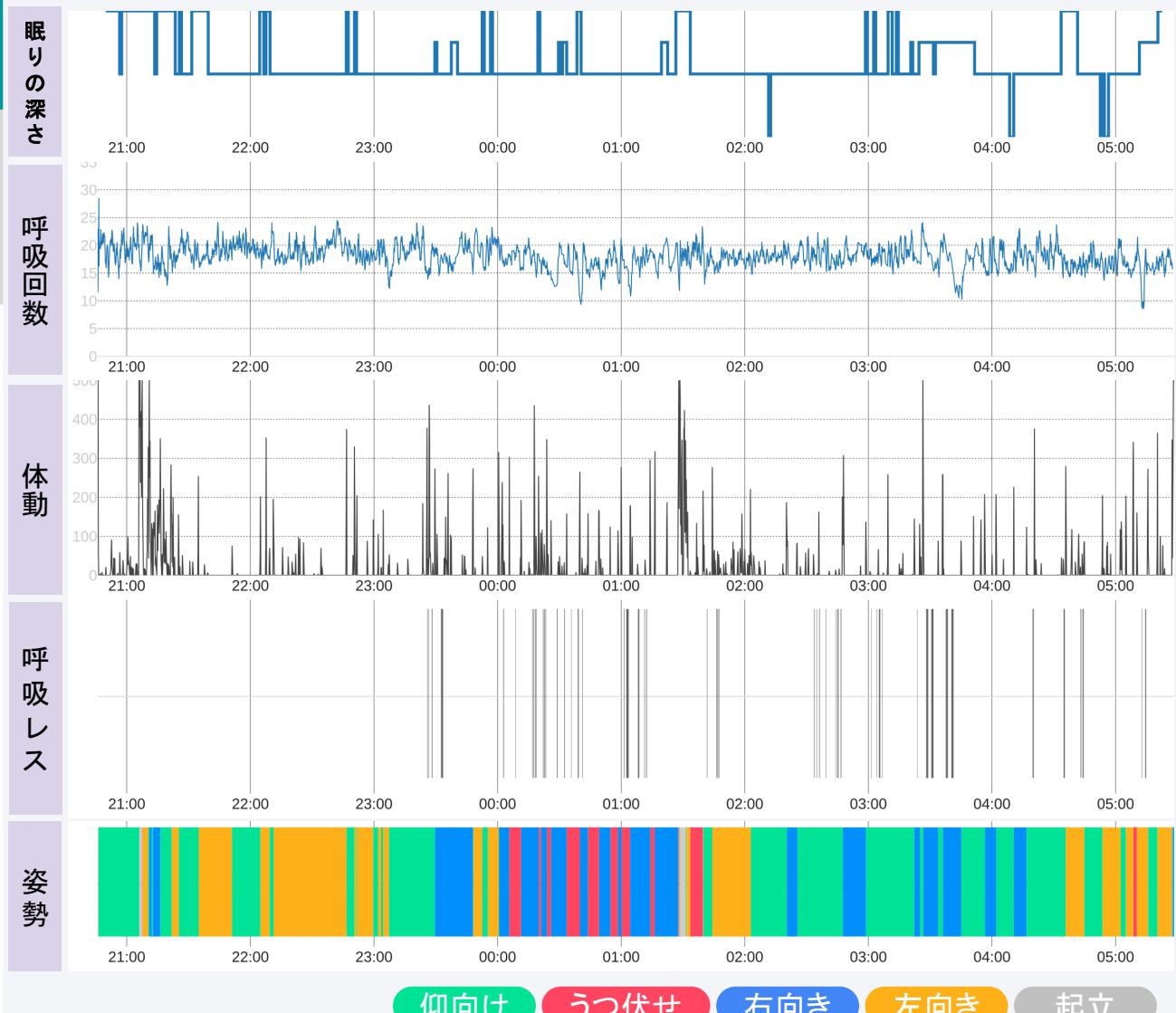
寝姿勢

寝返り回数	9.5 回/時	基準値 : 2~5	
寝返りが多い傾向にあります。湿度、光、音などの睡眠環境の悪化により眠りが浅くなっている可能性もあります。骨などを強く圧迫するような硬すぎる布団は、体の負担を減らすために寝返りの回数も多くなってしまいます。寝具や睡眠環境を見直してみるのもよいでしょう。			

体動回数	52.8 回/時	基準値 : 5~15	
体動が多い結果になりました。眠りが浅くなっている可能性があります。睡眠の質を左右する環境要因としては主に温度・湿度、光、音です。特に温度、湿度が影響しやすく、夏は気温や、発汗による湿度上昇で睡眠環境が悪くなり、体動が増加し、睡眠が浅くなります。環境を見直しても改善しない場合は枕やマットレスなど寝具が合っていない可能性もあります。			

寝姿勢の割合	中途覚醒回数 18回	 仰向け うつ伏せ 右向き 左向き
--------	---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------

波形記録



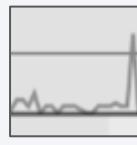
波形記録の見方

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

	2024/06/09	2024/06/12	2024/07/04	2024/07/10
睡眠の質評価	C	C	C	C
睡眠中の呼吸評価	E	C	D	C
平均呼吸レス回数 [回/h]	15.8	9.4	11.6	8.5
呼吸レス回数 [回/一晩]	115	64	52	66
内訳	仰向け [回]	80	57	43
	横向き [回]	2	7	9
	うつ伏せ [回]	33	0	0
呼吸レス時間 [秒]	21	18	20	23
呼吸回数 [回/h]	18	18	17	18
睡眠時間	7時間17分	6時間48分	4時間29分	7時間41分
浅い睡眠の割合 [%]	82	84	88	92
深い睡眠の割合 [%]	3	5	7	1
入眠時刻	23:40	23:12	22:01	21:39
起床時刻	06:57	06:00	02:30	05:20
入眠までに要した時間 [分]	11	28	43	54
寝具内温度 [°C]	33.6	34.8	32.5	32.2
寝返り回数 [回/h]	3.8	10.0	11.6	9.5
体動回数数 [回/h]	25.9	32.8	68.0	52.8
寝姿勢割合	仰向け割合 [%]	53	60	48
	うつ伏せ割合 [%]	36	1	5
	右向き割合 [%]	1	11	25
	左向き割合 [%]	10	28	22
中途覚醒回数 [回]	21	11	4	18



測定項目について



平均呼吸レス回数

正常値：5回／時 未満

呼吸が浅くなかったか、10秒以上検知できなかつ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

呼吸が浅くなかったか、検知できなかつ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

呼吸が浅くなかったか、検知されなかつ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つた回数です。身体は寝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。再度寝つけなつたり、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



深い睡眠・深い睡眠

深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、深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°C ± 1°C

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、どの姿勢の時が安定してい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。寝具が合っていないなったり、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