

— 専門家による総合評価



大きな問題はありませんが、生活・睡眠習慣に注意しましょう。



【評価の目安】

- A: 健やかな睡眠です。睡眠障害を疑う所見はありません。
- B: 大きな問題はありませんが、生活・睡眠習慣に注意しましょう。
- C: 睡眠の改善が必要です。コメントを参考に改善に取り組みましょう。
- D: 睡眠障害が疑われます。医療機関の受診をお勧めします。
- E: その他（コメントをご確認ください）

評価理由

睡眠時無呼吸症候群の可能性に注意が必要です。睡眠の質（眠っている間の睡眠状態）に、低下の傾向が認められました。ご自身で生活習慣や寝具等の工夫するとともに、強い不安や心当たりがある場合や経過がすぐれない場合は、医療機関等への相談を検討してください。

< 専門家による総合評価について >

当睡眠検査は、睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答から、睡眠トラブルのリスクも踏まえ、専門家が睡眠を総合的に評価しています。「脳のぐっすり度」が良好でも、睡眠トラブルのリスクが認められれば、総合評価は低くなる場合があります。「脳のぐっすり度」評価と乖離がある場合は、こちらの評価結果を優先して参照ください。

— 脳のぐっすり度評価

ぐっすり脳波スコア

862 /1000

※脳波から自動算出した評価で「専門家による総合評価」とは異なります。
※乖離がある場合は専門家評価を優先してください



解析した「睡眠の量」と「睡眠の質」から、脳の「ぐっすり度」をスコア化(1000点満点)し自動的に算出。

睡眠の量

100 /100

眠っていたと判定された時間を合計し、自動的にスコア算出し年代別の基準値で評価。

睡眠の質

82 /100

解析した「REMの割合」「N3の量」「睡眠安定度」から、自動的にスコア算出し年代別の基準値で評価。

対象の晩 2023/11/4 22:01～2023/11/5 07:12

計測晩ごとにぐっすり脳波スコアを算出し、中央値を示した晩をあなたの平均的な睡眠として表示。

< 脳のぐっすり度合評価について >

株式会社S'UIMIN独自のアルゴリズムにより、脳波の解析結果から自動的に算出しています。スコアは1晩ずつ算出し、上記には中央値を示した晩のスコアを表示しています。スコアは睡眠トラブルリスクを考慮していないため、専門家による総合評価と乖離がある場合があります（例：総合評価「D」、ぐっすり脳波スコア「900」など）。その場合は、専門家による総合評価を優先して参照してください。特に、「専門家による睡眠トラブルスクリーニング（p.3）」を参照し、睡眠時無呼吸症候群などのリスク指摘がないか確認ください。

— 専門家による観点別の評価

睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答から、睡眠を観点別に評価しました。



睡眠時間、睡眠不足



良好



注意しましょう



対応が必要です

十分な時間を眠ることができているかを、計測された睡眠の時間や、日中の眠気、休日の長時間睡眠の有無などから評価します。

寝付けない、目が覚めて眠れない



良好



注意しましょう



対応が必要です

布団に入っても寝付けなかったり、夜中に目が覚めて眠れなくなったりしていないかを、客観的な計測データから評価します。

生活リズム



良好



注意しましょう



対応が必要です

生活のために望ましい時間帯に就寝することができているか、また、毎日の睡眠が規則正しくとれているかなどを評価します。

眠っている間の睡眠の質



良好



注意しましょう



対応が必要です

眠っている間の睡眠の質を、①深いノンレム睡眠の量、②レム睡眠の割合、③記憶に残らないような短い覚醒の頻度（安定度）-などに着目して評価します。

睡眠時無呼吸症候群の疑い



良好



注意しましょう



対応が必要です

睡眠中に呼吸が浅くなったり、止まったりする「睡眠時無呼吸症候群」のリスクを評価します。睡眠時無呼吸症候群は日中の強い眠気を誘発し、重大事故や将来の重大疾患のリスクを高めるため、早急な対策が必要になることがあります。

その他の睡眠障害の疑い



異常を疑う材料なし



注意しましょう

質問票の回答等から、その他の睡眠トラブルの疑いを評価しています。

< 睡眠トラブルのスクリーニングの考え方 >

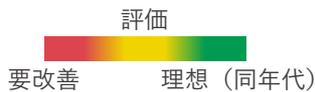
睡眠トラブルの疑いは、睡眠脳波の解析結果と質問票回答を元に、専門家が総合的に判定しています。

ただし、確定的な診断とは異なり、それぞれの睡眠トラブルの有無を保証するものではありません。睡眠トラブルを有していても検査で明確な所見が十分に認められない「偽陰性」や、当該睡眠トラブル以外の原因によって関連する所見が認められる「偽陽性」の可能性あることをご了承ください。

また、睡眠トラブルのスクリーニングに十分な睡眠脳波や質問票回答が得られない場合は、一部またはすべての睡眠トラブルのスクリーニングの判定がされないことがあります。

おもな睡眠指標

● あなたの睡眠
(全晩の中央値)



睡眠の量

| 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。 | 8時間57分 |
| 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。 | 8時間15分 |

睡眠不足と関係する健康トラブル例

肥満

健康な人が強制的な「睡眠不足」で2週間を過ごした実験では、一日の摂取カロリーが308kcal、体重が0.5kgそれぞれ増えました※。

※Covassin N, et al. J Am Coll Cardiol. 2022

免疫低下

睡眠時間と唾液中のIgA（免疫物質）の関係をみた研究では、睡眠が5時間以下で時間が短いほど唾液中のIgAの分泌量が低下していました。

※岡村ら 行動医学研究 15 (1), 33-40, 2010

糖尿病

複数の研究結果を統合分析した調査では、短時間睡眠が糖尿病の発症リスク要因であることが示されています。

※St-Onge MP, et al. Circulation. 2016

眠っている間の睡眠の質

| 睡眠指標 | 説明 | 結果 |
|------------|--|---------|
| 深いノンレム睡眠の量 | 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。 | 75分 |
| 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。 | 27% |
| 睡眠の安定度 | レム睡眠やノンレム睡眠が安定的にある程度持続して現れているかの指標です。値が高いほど睡眠が安定し質が高くなる傾向にあります。 | 66% |

深いノンレム睡眠(N3)やレム睡眠と関係する健康トラブル例

認知症

レム睡眠が1%減るごとに、認知症リスクが9%増加するという報告があります※1。N3の減少で認知症リスクが増加するという報告もあります※2。

※1 Matthew P, et al. Neurology 2017
※2 Jayandra H, et al. JAMA Neurol 2023

糖尿病

睡眠中のN3を抑制した研究では、N3が減少するほどインスリン感受性が低下し、糖尿病リスクが増加する可能性が示されました。

※Esra T, et al. Proc Natl Acad Sci U S A. 2008

ダメージ修復低下

入眠直後のN3の時間帯に成長ホルモンが多く出るとされています。成長ホルモンは壊れた筋肉や肌の修復を行います。

— 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)

寝付けない、目が覚めて眠れない ☹☹

| 睡眠指標 | 説明 | 結果 |
|------|---|------------------------------------|
| 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。 | 92% 40以下 50 60 70 80 90 100 [%] |
| 寝付き | 眠ろうとしてから、眠るまでにかかった時間です。 | 7分 0 10 20 30 40 50 60以上 [分] |
| 中途覚醒 | 睡眠の途中で目が覚めていた時間の合計です。 | 35分 0 30 60 90 120 150以上 [分] |

— 不眠と関係する健康トラブル例 —



うつ病

若いころに不眠があった人はそうでなかった人と比べ、その後うつ病になる割合が約2倍高かったという調査結果もあります。

※Chang, PPet al. Am J Epidemiol 1997



心疾患

複数の研究結果を統合分析した調査では、不眠症が心血管疾患および関連死と関係があることが示されています。

※Marie-Pierre St-Onge, et al. Circulation. 2016

生活リズム 📅

| 睡眠指標 | 説明 | 結果 |
|----------|---|-------------------------------|
| 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。 | 0.5時間 0 1 2 3 4 5 6以上 [時間] |

— 睡眠のリズムと関係する健康トラブル例 —



脳卒中・心疾患

不規則な就寝時刻は、心臓病や脳卒中中の新規発症に影響するという報告があります。

※小川ら 人間ドック37, 2022



肥満

平日と休日の就寝・起床リズムのずれ（社会的時差ボケ）が体脂肪や肥満率の増加と関連するという研究結果があります。

※Parsons, et al. Int. J. Obes 2015

睡眠中の呼吸 (推定) 🛏

| 睡眠指標 | 説明 | 結果 |
|---------------|---|--------------------------------|
| 血中酸素ウェルネス低下指数 | 1時間あたりの、血中酸素ウェルネスが短時間に3%以上低下した回数。呼吸が弱くなったり、止まったりしている可能性の目安です。 | 4回 0 5 10 15 20 25 30以上 [回] |

— 睡眠時無呼吸と関係する健康トラブル例 —



脳卒中・心疾患

睡眠時無呼吸症候群の場合、脳卒中リスクが2倍、冠動脈疾患発症リスクが1.7倍（重症の場合）に高まる報告があります。

※循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン(2023)



突然死

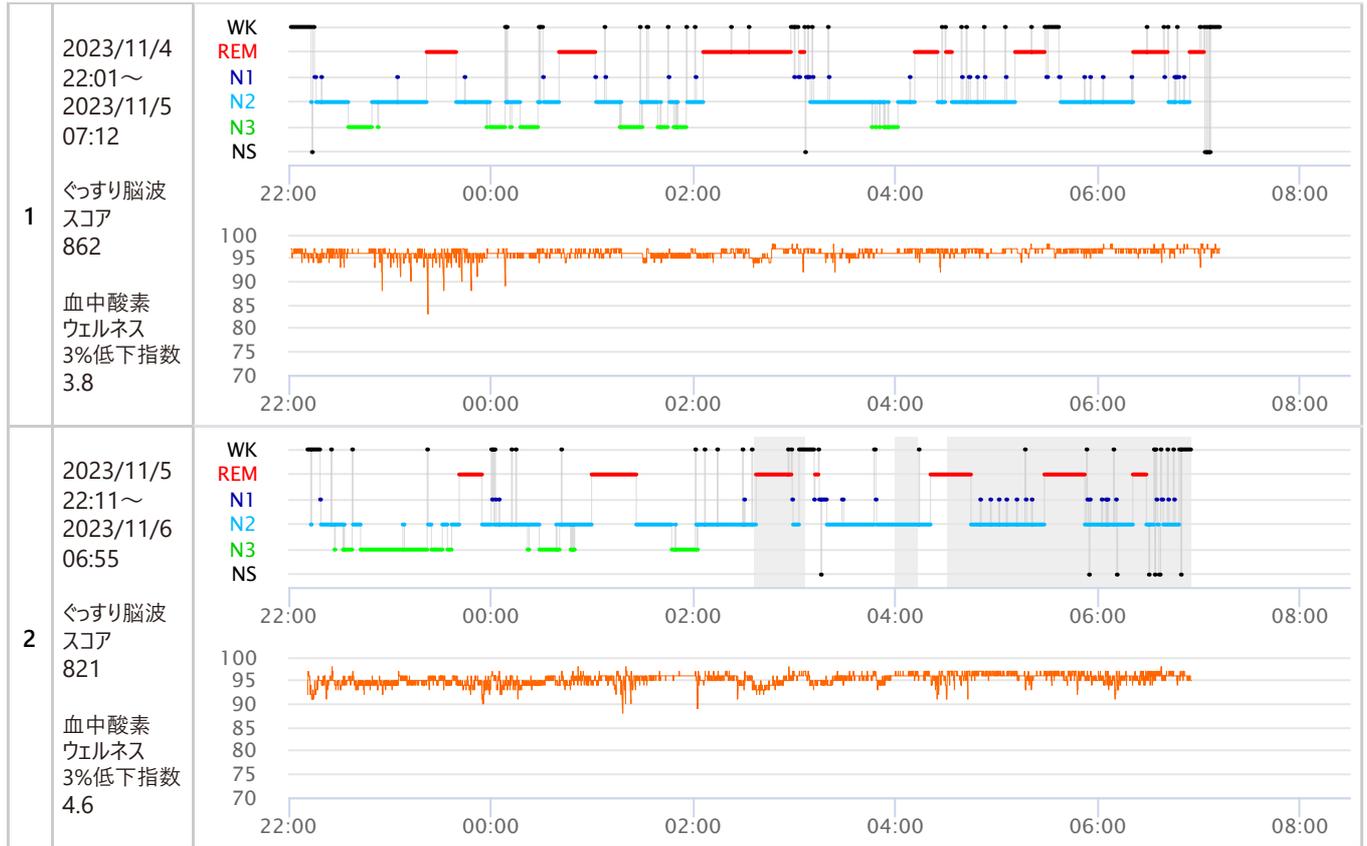
複数の研究結果を統合分析した調査では、睡眠時無呼吸症候群の場合、突然死のリスクが1.7倍（重症では3倍）になるとされています。

※Emily S Heilbrunn, et al. BMJ Open Respir Res. 2021

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 >

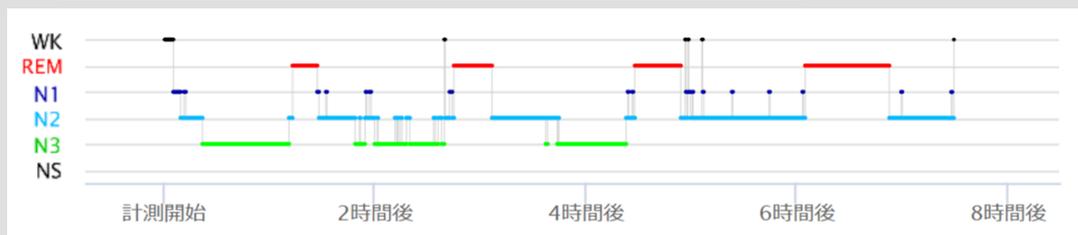
【上段】睡眠状態 ※寝返りや体位などにより電極の接触状態が良好でなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

- 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。
- 血中酸素ウェルネス3%低下指数：血中酸素ウェルネスが3%以上低下した回数を、1時間あたりの指数で表しています。

< 参考 >あなたと同世代の「良い睡眠」の例



【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

より詳しく
知りたい方へ



睡眠に関する質問への回答結果

基本情報

| | | | | | |
|---|---|--------|----|-----|------|
| 身長(cm) | 172 | 体重(kg) | 72 | BMI | 24.3 |
| 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） | 睡眠時無呼吸症候群が心配なので確認したい / 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。 | | | | | |

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るか？ | 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 |

睡眠に関する質問への回答結果

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 | 眠れそうにない、もしくは眠れないので夜ふかしをする | 該当しない | 週1回未満 | 週1~2回 | 週3回以上 | ほぼ毎日 |
| 6 | 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 |
| 7 | 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 |
| 8 | 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 |
| 9 | 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 |
| 10 | 夢を見る影響で目が覚めたり、睡眠が悪化したように感じたりした | 該当しない | 週1回未満 | 週1~2回 | 週3回以上 | ほぼ毎日 |
| 11 | 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 |
| 12 | 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 |
| 13 | 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 |
| 14 | 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 |
| 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 | 病院やクリニックで眠剤を処方され、服用していますか？ | はい（ほぼ毎日服用している） | はい（服用する日としない日がある） | 過去に服用していた | いいえ | |
| 2 | 睡眠時無呼吸症候群の治療をしていますか？ | CPAPで治療中 | CPAP以外で治療中 | 過去に治療していた | いいえ | |
| 3 | その他の睡眠に関する問題で病院やクリニックに通院して治療中、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 | | |
| 4 | 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記入ください。 | | | | | |

アテネ不眠尺度 あなたの数値 5点

睡眠状態を主観的に評価する国際的な尺度で、点数が高いときには不眠症を疑います。「睡眠状況について」の回答を集計しています。6点以上が不眠症を疑う目安とされています。1点~3点：不眠症の心配はありません / 4点~5点：不眠症の疑いが少しあります / 6点以上：不眠症などの睡眠障害の疑いがあります

エプワース眠気尺度 あなたの数値 5点

日中の眠気を主観的に評価する国際的な尺度で、点数が高いときには睡眠時無呼吸症候群や過眠症（ナルコレプシーなど）を疑います。「日中の眠気について」の回答を集計しています。点数が高いほど日中の眠気が強くなります。10点以下：睡眠障害を強く疑うほどではありませんが、点数が高いほど日中の眠気が強いです。11点以上：「病的な眠気」があるとされ、睡眠時無呼吸などの睡眠障害の存在を強く疑います。

— あなたへの睡眠改善アドバイス

より良い睡眠を得るためのアドバイスや睡眠の基礎情報についてご紹介します。別冊「睡眠改善アドバイス集」のうち、今回の睡眠計測結果から特にあなたに読んでほしい内容に印がついています。「[睡眠改善アドバイス集](#)」(マイページにアクセスできる方は、そちらからもご覧いただけます)を開き、自分専用のアドバイスを確認して睡眠改善に役立ててください。

睡眠改善
アドバイス集▶



— あなた専用アドバイス

睡眠改善アドバイス集から、特にご覧いただきたい3つのページをピックアップいたしました。

| | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠の基礎知識 なぜ、睡眠は重要なのか? | P.3 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠の基礎知識 睡眠と年齢の関係 | P.4 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠障害の基礎知識 睡眠時無呼吸症候群について | P.22 |

S'UIMINのホームページでも、睡眠の向上に役立つ情報を公開しています。

https://www.suimin.co.jp/column_index



— (株)S'UIMINお問合せ窓口

検査についてご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

< 開設時間 >

平日 9:00～12:00, 13:00～17:00

< お問合せ先 >

電話相談 番号：050-3173-1549

メール相談 mail：service@suimin.co.jp