

ID 105 / 1235

検査日 2021/4/5～2021/4/19

総合評価



**睡眠障害が疑われます。
医療機関の受診をお勧めします。**

【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

中等症以上の睡眠時無呼吸に該当する疑いが高いです。自助努力による軽減を試みるとともに、医療機関にも早急に相談することをお勧めします。

おもな睡眠指標

5が年代別の理想で、4以上であれば良好です。



注意や対応を要する睡眠トラブル

睡眠トラブルの疑いのスクリーニング結果です。

【対応を要する】

睡眠時無呼吸症候群

【注意を要する】

睡眠不足、概日リズム睡眠障害、熟眠障害

< 総合評価について >

InSomnografの睡眠測定は、睡眠時脳波の解析結果とアンケート回答をあわせ、睡眠トラブルの疑いも考慮したうえで、睡眠の専門医があなたの睡眠を総合的に評価しています。睡眠の指標が良好でも、重大な睡眠トラブルの疑いが認められればA～Dの総合評価は低くなる場合があります。

< 睡眠トラブルの疑いについて >

睡眠トラブルの疑いは、確認された所見についての見解であり、確定的な診断とは異なります。計測中に症状や所見がでなかった睡眠トラブル等については検出が困難なこともあり、レポート内容は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。

ID 105 / 1235

検査日 2021/4/5～2021/4/19

睡眠トラブルのリスク評価

あなたの睡眠脳波とアンケート回答を元に、睡眠衛生と睡眠トラブルを評価しました。

睡眠時間、睡眠不足



良好

不足気味の可
能性あり睡眠不足の傾
向あり早めの対応が必
要

毎日の睡眠時間が十分に足りているかを総合的に評価します。睡眠不足は、日中の眠気や倦怠感につながり、脳や身体の働きを鈍らせます。眠ろうとしている時間が少ないことや、不眠の影響などが要因として考えられます。

睡眠効率、不眠 (入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒)



良好



不眠の傾向あり



早めの対応が必要

なかなか寝付けなかったり、夜中に目が覚めて眠れなくなったりする不眠と、その日中の影響について、睡眠計測による客観的なデータと、アンケートによるご本人の主観を照らし合わせて評価します。

睡眠中の呼吸の状態、睡眠時無呼吸症候群



異常を疑う材料なし



注意の必要あり



早めの対応が必要

睡眠中に呼吸が止まってしまう「睡眠時無呼吸」の有無や影響の大きさを評価します。睡眠時無呼吸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。

睡眠の質、熟眠障害



良好



浅眠化の傾向あり



早めの対応が必要

眠れている時間の睡眠の質を、おもに脳波計測の結果から総合的に評価します。睡眠の質が著しく悪い場合は、熟眠障害の存在や、その他の睡眠障害の影響を受けている可能性を疑います。

その他の睡眠トラブル



異常を疑う材料なし



注意の必要あり

四肢の不快感や動かしたい衝動が入眠を妨げる「むずむず脚症候群」や、夢の内容に反応して現実で身体を激しく動かす「レム睡眠行動障害」、日中に発作的な過度の眠気が生じる「過眠症(ナルコレプシー等)」などの睡眠トラブルについてアンケートを中心に評価します。

< 睡眠トラブルのリスク評価 >

睡眠トラブルの疑いは、睡眠脳波の解析結果とアンケート回答を元に、医師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アンケート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。

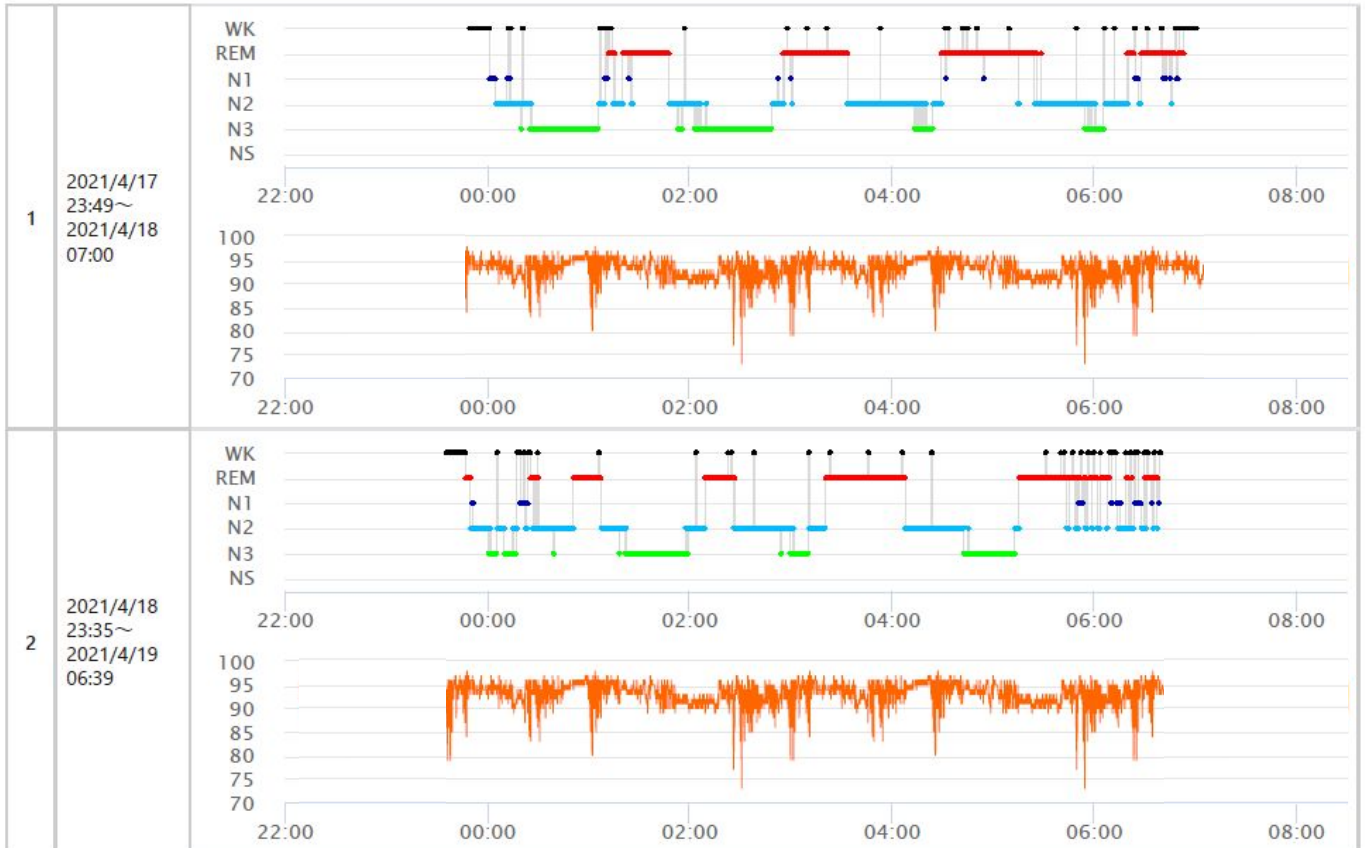
ID 105 / 1235

検査日 2021/4/5～2021/4/19

睡眠経過図・血中酸素ウェルネス

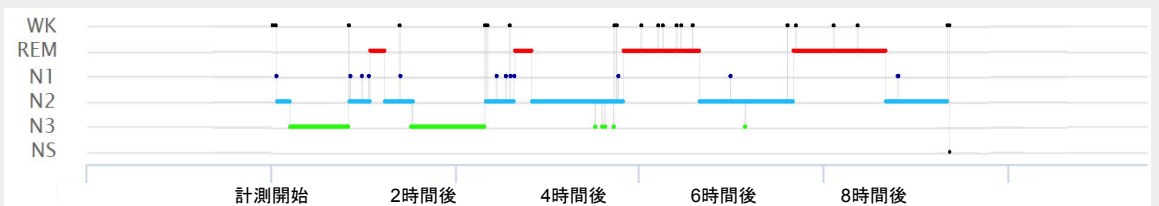
脳波データを解析して作成した睡眠段階と、血中酸素ウェルネスの、各晩ごとの経過を示しています。

※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。



<参考>あなたと同世代の「良い睡眠」の例

より詳しく
知りたい方へ



【ポイント】

- ・睡眠時間が十分にある
- ・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、十分にとれている

<データの読み方>

【上段】

- 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 (%)

ID 105 / 1235

検査日 2021/4/5～2021/4/19

— 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」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。

- | | | |
|---|---|------|
|  | 睡眠障害の基礎知識
睡眠不足症候群について | P.21 |
|  | 睡眠障害の基礎知識
睡眠時無呼吸症候群について | P.22 |
|  | 睡眠の基礎知識
レム睡眠とノンレム睡眠、浅い睡眠と深い睡眠 | P.5 |

睡眠に関する情報が知りたい方は、
S'UIMINのホームページでも公開しています。

<https://www.suimin.co.jp/column>



— 受診を検討している方へ

受診可能な医療機関のリストはこちらをご覧ください。

【S'UIMIN 連携病院】



左のQRコードを読み取ると、本睡眠検査の紹介先医療機関一覧をご覧いただけます。受診の際には、本レポートを持参してください。お近くの医療機関がない場合、日本睡眠学会専門医一覧（右のQRコード）をご覧ください。