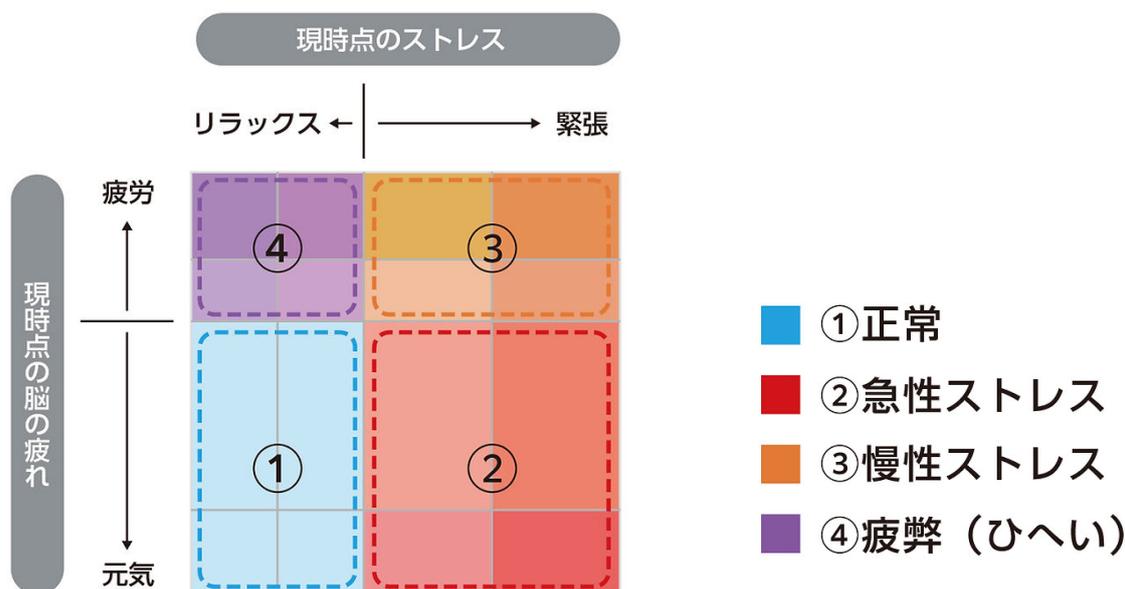


## ○VM600 脳の疲れとストレスの評価結果の見方



大きく4つのエリアに分かれています。

### 青色エリア①の評価：正常

脳の疲れは特になく、ストレスも正常な状態です。自律神経機能は正常に保たれており、自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）も正常な状態です。

### 赤色エリア②の評価：急性ストレス

脳の疲れはありませんが、ストレスが高まっています。自律神経機能は正常に保たれていますが自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）が上昇し交感神経系の過緊張がみられる状態です。

### 右上のオレンジ色エリア③の評価：慢性ストレス

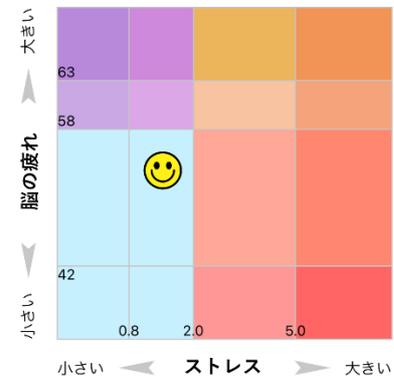
脳の疲れがみられ、ストレスも高まっています。自律神経機能活動が低下するとともに自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）が上昇して交感神経系の過緊張がみられる状態です。

### 左上の紫色エリア④の評価：疲弊状態（かなり疲れがたまっている状態）

ストレスはみられません。脳の疲れがみられています。一見、リラックスできているように見えますが心身の活動に大切な交感神経系の駆動ができていない可能性も考えられます。自律神経バランス（交感神経/副交感神経の比）は正常ですが自律神経機能活動が低下して交感神経系活動が低下した状態です。

## ○脳の疲れとストレスの評価結果例

### 〈良好な状態〉

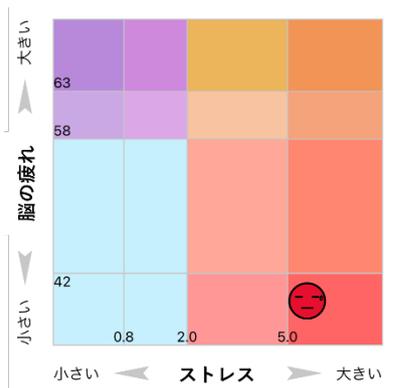


脳の疲れ：53/ストレス：1.36

**測定結果：**ストレス度合いはうまく保たれており、脳の疲れもあまりなく健康な状態です。

**対策：**ストレス度合い、脳の疲れはともに正常です。この状態を維持するように心がけましょう。

### 〈急性ストレス状態〉

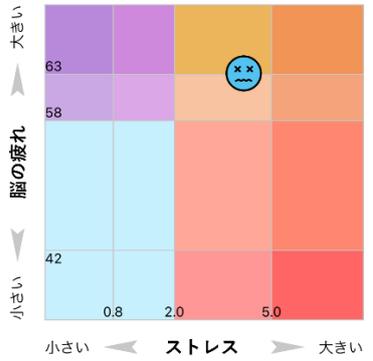


脳の疲れ：40/ストレス：7.24

**測定結果：**強い精神的な過緊張の状態であり、脳活動もやや高まっています。

**対策：**リラックスされることをお勧めいたします。自分にあったリラックス法を見つけることが大切です。

### 〈慢性ストレス状態〉



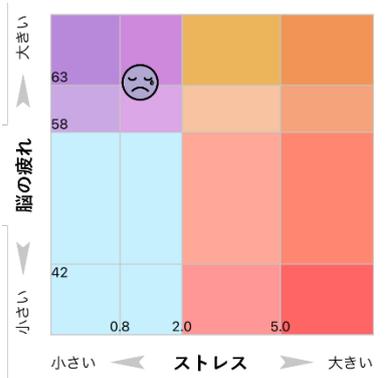
脳疲労：63/ストレス：4.00

測定結果：ストレスが高く緊張状態にあり、脳疲労も大きく上昇しています。

対策：脳疲労の回復とともに自分にあったリラックス法を見つけることが大切です。

十分な睡眠時間を確保するとともに規則的な生活をするように心がけましょう。

### 〈疲弊状態〉



脳疲労：64/ストレス：1.13

測定結果：ストレス度合いはうまく保たれていますが、脳疲労がかなり上昇しています。

対策：十分な睡眠時間を確保するとともに規則的な生活をするように心がけましょう

7種類の顔マークで結果を表示しています。



脳の疲れはみられず、リラックスできています。  
この状態を維持しましょう。



少し脳の疲れが高まってきています。



脳の疲れはあまりみられません、ストレスが少しみられます。



ストレスが高まっています。  
大きなストレスを抱えていたり、多忙で余裕がなくなっていないですか？



ストレスとともに脳の疲れが高まってきています。



ストレスとともに強い脳の疲れがみられます。



リラックスできていますが、強い脳の疲れがみられます。  
かなり疲れがたまっていないですか？

## 疲労とストレス対策について一般的なアドバイス

### ●脳の疲れが高まっている方へ

#### 軽度の場合

脳の疲れから回復するには睡眠時間を十分に確保することが大切です。また日常生活においては絶えず休憩をするのではなく、ONとOFFのメリハリをつけるようにしましょう。

#### 強くみられる場合

脳の疲れの回復には十分な睡眠時間の確保とともに質の良い睡眠を取ることが大切です。夜の入眠60分前からは脳に刺激となるスマホやテレビなどの光刺激は避けるようにしましょう。また起床時にはシャワーを浴びるなどの脳活動を高める取り組みも大切です。ボーっとする、考えがまとまらない、やる気がないなどの症状が続くようでしたら医師へ相談しましょう。

### ●ストレスとともに脳の疲れが高まっている方へ

#### 軽度の場合

リラックスをするためには体操やヨガ、呼吸法、音楽、アロマ、マインドフルネスなど、さまざまな方法があります。リラックス法の前後でスマホを用いてストレスを評価して自分にあったストレス軽減法を見つけましょう。

脳を疲れから回復するには睡眠時間を十分に確保することが大切です。また日常生活においては絶えず休憩をするのではなくONとOFFのメリハリをつけるようにしましょう。

#### 強くみられる場合

ストレス状態が続く場合はリラックス法を活用するとともに何が自分のストレスになっているのか、を確認してみましょう。ストレスが解決できると思えたら、まず解決に向けた取り組みを進めましょう。解決できない場合は友人や家族と相談することも大切です。また人のいないところで怒る、泣く、大声で叫ぶなど自分の感情を表に出すと楽になることもあります。

脳の疲れの回復には十分な睡眠時間の確保とともに質の良い睡眠を取ることが大切です。夜の入眠60分前からは脳に刺激となるスマホやテレビなどの光刺激は避けるようにしましょう。また起床時にはシャワーを浴びるなどの脳活動を高める取り組みも大切です。体調不良が続くようでしたら医師と相談しましょう。

### ●ストレスが高まっている方へ

#### 軽度の場合

リラックスをするためには体操やヨガ、呼吸法、音楽、アロマ、マインドフルネスなどさまざまな方法があります。しかし、これらの効果は個人差が大きいため自分にあったリラックス法を見つけることが大切です。リラックス法の前後でスマホを用いて自分のストレスを評価して自分にあったストレス軽減法を見つけましょう。

#### 強くみられる場合

ストレス状態が続く場合は自分にあったリラックス法を取り入れるとともに何が自分のストレスになっているのかを確認してみましょう。ストレスの原因を解決できると思えたら、まず解決に向けた取り組みを進めましょう。解決ができない場合は自分だけで考えるのではなく友人や家族と相談することも大

切です。また解決ができないストレスがあるときは人のいないところで怒る、泣く、大声で叫ぶなど自分の感情を表に出すと楽になることもあります。不安や抑うつなどの症状が続くようでしたら医師へ相談しましょう。

※ここで表示しているアドバイスは、あくまで事例であり、対策には個人差がございます。

なお、研究開発や臨床評価に VM600 をご利用になる場合には、測定結果をダウンロードすることのより下記すべてのデータを取得することができます。

項目	内容	単位
AVGHR	心拍数/分 平均値	回/分
M INHR	心拍数/分 最小値	回/分
M AXHR	心拍数/分 最大値	回/分
AVGRR	心拍間隔の平均値	m sec
HF	平均HF (副交感神経の活動度)	m sec <sup>2</sup>
LF	平均LF (主に交感神経の活動度)	m sec <sup>2</sup>
TP	平均 (HF+LF自律神経機能の活動度)	m sec <sup>2</sup>
L/H	平均LF/HF (高いほど交感神経優位、低いほど副交感神経優位)	
CCVTP	平均ccvTP (心拍数の違いを補正した自律神経機能評価値)	
CVRR	平均CVRR ※内部点検用の要素	
A-AGE	自律神経機能年齢 自律神経活動量が何歳相当の働きか示したもの	歳
D-SCORE	自律神経機能偏差値 自分の年齢の中での自律神経活動量を偏差値化したもの	
BEATS	測定時の心拍数の回数	
SCORE	測定の正確性 計測データ連続10拍内にノイズのような不規則な変化がない場合は0、 1つの場合は1、2つ以上ある場合は2	
STATUS	測定結果の2次元グラフ上の分布位置	