

○VVM302 脳の疲れとストレスの評価結果の見方

疲労・ストレス測定（自律神経）結果



ID: TEST

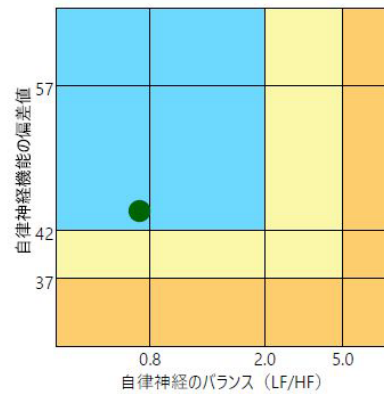
41歳 男性

測定日時: 2017/01/19 13:11

😊 良好 😊 注意 😞 要注意

1.測定結果

😊 判定 - 良好			
	説明	結果	基準値
平均心拍数	測定時間中の平均心拍数	68	60~100
最大心拍数	測定時間中の最大心拍数	75	
最小心拍数	測定時間中の最小心拍数	62	
LF	交感神経を反映している指標	242	-
HF	副交感神経を反映している指標	334	-
LF/HF	交感神経と副交感神経のバランス	0.7	0.8~2.0
TP	自律神経機能全体の働き	576	加齢と共に低下します
ccvTP	TPを心拍数で補正した値	2.74	
偏差値	ccvTPを年齢で偏差値化した値	44	43~57
機能年齢	自律神経機能が何歳相当か	49	-



2.自律神経評価

交感神経系／副交感神経系のバランスはリラックス状態にあり、自律神経機能活動も正常です。睡眠や休息をとるのには適した状態ですが、時に仕事や勉強をするときに活動モードに切り替えることができない場合がありますので、抑うつ、意欲の低下などがみられるようでしたら、再検査をお勧めします。

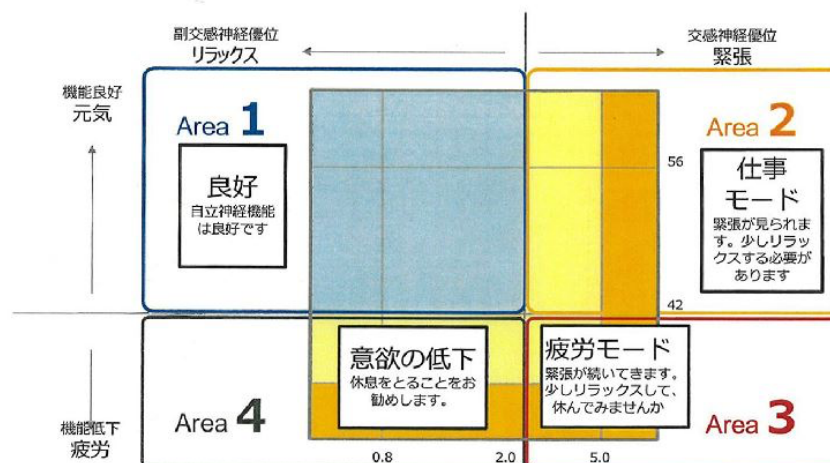
3.測定履歴

測定日時	2017/01/19 13:11	2017/01/19 13:03	2017/01/19 12:46	2017/01/19 12:34
平均心拍数	68	69	73	74
最大心拍数	75	77	79	84
最小心拍数	62	59	68	67
LF	242	1010	212	743
HF	334	512	147	360
LF/HF	0.7	2.1	1.4	2.2
TP	576	1522	359	1103
ccvTP	2.74	4.47	2.31	4.01
偏差値	44	57	40	54
機能年齢	49	23	55	32
判定	😊 良好	😊 注意	😊 注意	😊 注意

測定結果は健康状態の目安で、医師による診断を代用するものではありません。
結果の如何にかかわらず不安がある場合は、専門の医師に相談されることをお勧めします。

○疲労・ストレス測定

ご自身の結果はどのエリアですか？



【表の見方】

縦軸…自律神経の活動量 (CCVTP) をあらわしています。

横軸…自律神経のバランス (LF/HF) をあらわしています。

※縦軸の値

- ・良好な値 42～以上 (同年齢の上位 75%程度)
- ・注意する値 37～42 程度 (同年齢の下位 25%境界線)
- ・要注意の値 37 以下

※横軸の値

低い値 0 以上 0.8 未満は副交感神経優位

基準値 0.8 以上 2.0 未満

高い値 2.0 以上 5.0 未満は注意が必要 (交感神経優位)

極めて高い値 5.0 以上は要注意 (交感神経優位)

※色の見方

- ・青色は「良好」な状態
- ・黄色は「注意が必要」な状態
- ・オレンジ色は「要注意」状態

○自律神経評価

自律神経の活動度（自律神経偏差値）と自律神経のバランス（交感/副交感神経）の測定値を元に専門医監修の元で作成されたコメントが表示されます。

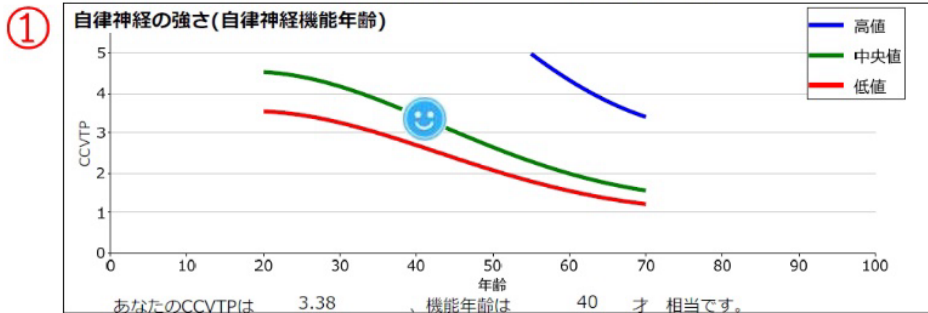
日立システムズバージョン（VM302）の表示結果

ID： 03070001

測定場所：TEST

疲労度測定結果

基本情報	お名前： TEST 001	年齢： 41 才
測定情報	性別： 男性	測定時間(秒)： 120
	測定日： 2016/09/12 13:39	



③ 自律神経評価

年齢相応の自律神経機能活動が認められますが、交感神経系・副交感神経系のバランスが少し崩れて、交感神経系の過緊張がみられます。安静にしているにもかかわらずこのような状態が続くようでしたら、不眠や中途覚醒などの睡眠障害に結びつきますので、夕方以降はヨガ、呼吸法、音楽、アロマなどの副交感神経活動を高めるリラックス法を取り入れられることをお勧めいたします。

注意

血圧測定値	最高血圧： - mmHg	最低血圧： - mmHg
-------	--------------	--------------

測定履歴	2016/09/12 13:33	-	-	-	-	-
最高血圧	-	-	-	-	-	-
最低血圧	-	-	-	-	-	-
機能年齢	40	-	-	-	-	-
CCVTP	3.3737	-	-	-	-	-
LF/HF	0.85	-	-	-	-	-
総合評価						

【監修】
渡辺 恭良(医学博士)
(独)理化学研究所 ライフサイエンス技術基盤研究センター センター長 / 大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター長

【作成・編集】
倉恒 弘彦(医師・医学博士)
関西福祉科学大学健康福祉学部 学部長(教授)/大阪市立大学医学部疲労学臨床センター 客員教授 / 東京大学 大学院農学生命科学研究科 特任教授
小泉 淳一(工学博士)
横浜国立大学 大学院工学研究院 教授 / 未来情報通信医療社会基盤センター 教授 ※2014.4.1現在(順不動)

測定結果は健康状態の目安で、医師による診断を代用するものではありません。
結果の如何にかかわらず不安がある場合は、専門の医師に相談されることをお勧めします。

自律神経機能年齢①とは？

測定値が、その年齢相当かをあらわしています。実際の年齢とどれくらい離れているかで、疲労の傾向がわかります。健康な方は実年齢より低く（機能年齢＝実年齢- α 歳）表示され、疲労・ストレスを抱える方は実年齢より高く（機能年齢＝実年齢+ α 歳）表示されます。

【表の見方】

縦軸…自律神経の活動量（CCVTP※）

横軸…実年齢

※CCVTP とは自律神経の活動量をあらわします。一般的に、健常者で若い方は数値が高く表示され、加齢によって徐々に低くなります。また、この数値は健康な方は高く、疲労・ストレスを抱える方は低くなります。

- ・青のラインは高い値で同年齢の上位 25%境界線（値 60 程度）
- ・緑のラインは中央値で同年齢 100 人中 50 番もしくは 51 番目の平均値
- ・赤のラインは低い値で同年齢の下位 75%境界線（値 40 程度）

自律神経のバランス（交感/副交感神経）②の見方

交感神経（LF）、副交感神経（HF）、バランス（LF/HF）の測定値のうち、バランスの値 2.0 未満が「基準値」、2.0 以上 5.0 未満が「注意」、5.0 以上が「要注意」と表示されます。

バランス（LF/HF）の値は心拍一拍ごとの計算値の平均です。また交感神経（LF）および副交感神経（HF）で示している数値は計測時間全体の平均値です。そのため交感神経（LF）および副交感神経（HF）の数値で割った値とバランス（LF/HF）で示している数値は必ずしも一致しません。

自律神経評価（総合評価）③の見方

自律神経の強さ（自律神経機能年齢）と自律神経のバランス（交感/副交感神経）の測定値を元に「正常」「注意」「要注意」に分類されていて専門医監修の元で作成されたコメントが表示されます。