

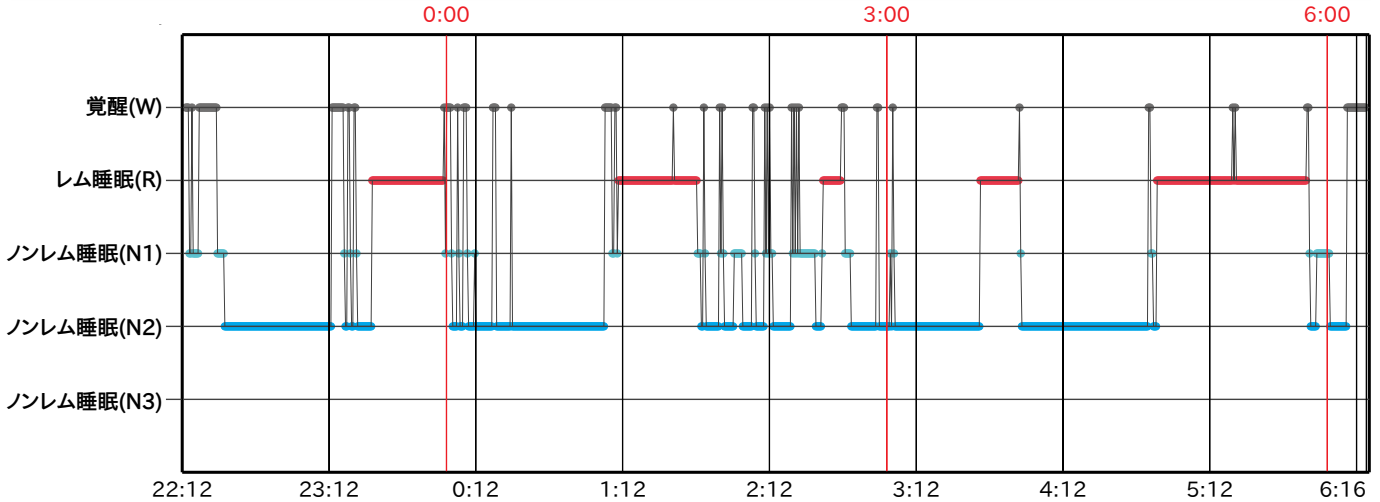
睡眠レポート

測定開始日時: 2015年02月19日 22時12分

ファイル名: C02F2JM6

ID: 1001

睡眠経過図: 睡眠時間における睡眠段階の経過推移

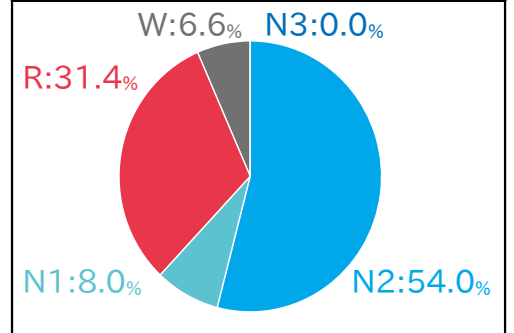


睡眠時間と睡眠潜時:

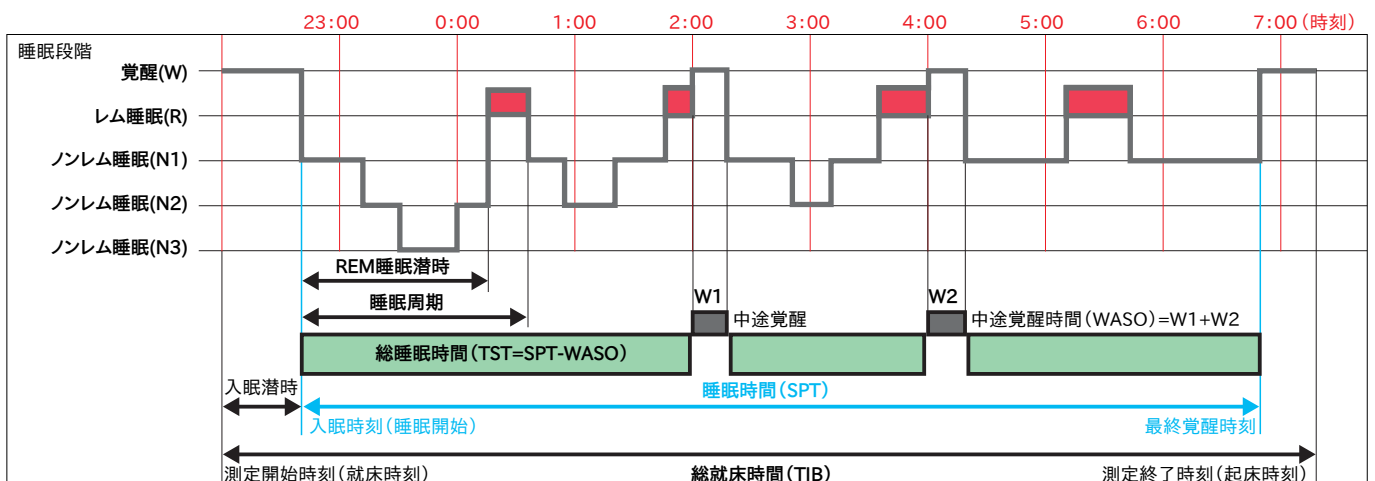
項目	結果	解説
測定記録時間 (TIB)	8時間04.5分	就床から起床までの時間 (測定開始から終了までの時間)
入眠潜時 (SL)	13.0分	就床(消灯から)入眠までの時間 (睡眠状態が5分以上持続した場合を入眠とする)
ノンレム深睡眠潜時	-分	入眠から最初のノンレム睡眠(N3)までの時間
レム睡眠潜時	1時間03.5分	入眠から最初のレム睡眠までの時間
睡眠時間 (SPT)	7時間43.5分	入眠から最終覚醒までの時間
全睡眠時間 (TST)	7時間13.0分	睡眠時間(SPT)から中途覚醒時間を除いた時間

睡眠時間 (SPT) における各ステージの合計時間と割合

項目	結果(分)	割合(%)
覚醒(W)	30.5	6.6
レム睡眠(R)	145.5	31.4
ノンレム睡眠(N1)	37.0	8.0
ノンレム睡眠(N2)	250.5	54.0
ノンレム睡眠(N3)	0.0	0.0



睡眠経過図と主な睡眠変数



中途覚醒※睡眠時間(SPT)における

項目	結果	単位	解説
覚醒指数	7.9	回	1時間あたりの総覚醒回数(エポック数)
総覚醒エポック数	61	回	覚醒回数(エポック数)の総和
総覚醒回数	31	回	連続した覚醒判定を1回とカウントした時の覚醒回数
総覚醒時間(WASO)	30.5	分	覚醒時間の総和

起床前2時間の覚醒

項目	結果	単位	解説
覚醒指数	11.0	回	1時間あたりの総覚醒回数(エポック数)
総覚醒エポック数	22	回	覚醒回数(エポック数)の総和
総覚醒回数	5	回	連続した覚醒判定を1回とカウントした時の覚醒回数
総覚醒時間(WASO)	11.0	分	覚醒時間の総和

睡眠周期

項目	結果(分)
第1睡眠周期 入眠から第1レム終了まで	93.0
第2レム周期 第1レムの終了から第2レムの終了まで	104.0
第3レム周期 第2レムの終了から第3レムの終了まで	59.0
第4レム周期 第3レムの終了から第4レムの終了まで	73.0
第5レム周期 第4レムの終了から第5レムの終了まで	118.0
第6レム周期 第5レムの終了から第6レムの終了まで	0.0
平均睡眠周期	89.4

睡眠効率

項目	結果(%)	解説
睡眠効率(SE)	89.4	就床中、眠っていた時間の割合 [全睡眠時間(TST)/測定記録時間(TIB)]

ノンレム睡眠時のデルタパワー

	項目	結果	単位	解説
①	第1睡眠周期の総 δ パワー値	155440.2	μV^2	第1周期におけるノンレム睡眠時の総デルタパワー量
②	第1睡眠周期時間(REMは除く)	56.5	分	入眠から最初のレム睡眠開始直前までの時間(中途覚醒時間は除く)
③	第1睡眠周期の δ パワー値/1分あたり	2751.2	$\mu V^2/分$	第1周期におけるノンレム睡眠時の1分あたりのデルタパワー量(①/②)
④	ノンレム睡眠時の総 δ パワー量	432978.9	μV^2	全ノンレム睡眠時の総デルタパワー量
⑤	ノンレム睡眠時の総 δ パワー/分	1506.0	$\mu V^2/分$	全ノンレム睡眠時における1分あたりのデルタパワー量(④/N1+N2+N3の合計時間)
⑥	第1周期/ノンレム睡眠時	35.9	%	全ノンレム睡眠時の総デルタパワー量における第1周期のデルタパワー量(①/④)

デルタ波は主にノンレム深睡眠時に出現する。脳波を一定の周波数帯域毎に分割し、0.5~2Hzの脳波(デルタ波)のパワースペクトルを周波数の関数として表したものを δ パワーという。単位は脳波の振幅の2乗。この値は熟睡度や眠りの深さの指標として、活用されている。

デルタパワー経過図:睡眠時間におけるデルタ波の量(パワー量)推移

