



**419cottonket**  
**自律神経測定結果**

# 《1》 就寝前測定 AM01 : 46

測定日時 2020/12/05 01:46

あなたの疲労の総合判定

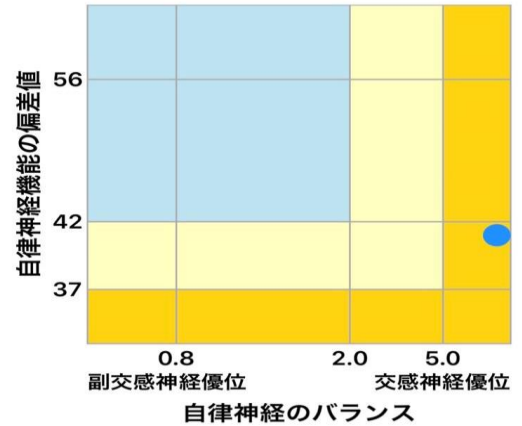


要注意

交感神経系/副交感神経系のバランスが大きく崩れて交感神経系の過緊張がみられ、自律神経活動は少し低下しています。慢性的な疲労がみられる方にみられる変化の1つですので、時間をおいて再検査をお勧めします。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、体調不良の原因となりますので、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クゼーション法を取り入れられるようにしましょう。

測定日時 2020/12/05 01:46

バランス=7.66 偏差値=41



自律神経機能年齢 ?

62歳相当

測定状態の詳細

総拍数 162  
不規則な拍数 2

# 419cottonKet睡眠後 起床時測定PM13 : 38

測定日時 2020/12/05 13:38

あなたの疲労の総合判定

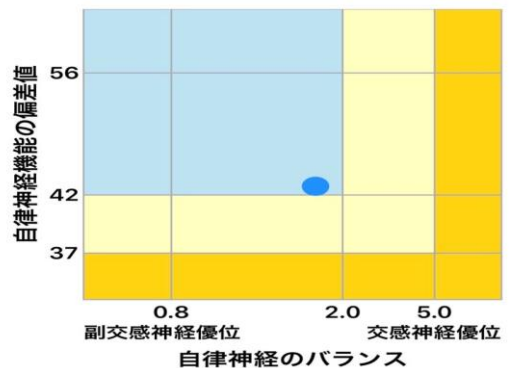


良好

交感神経系/副交感神経系のバランスはうまく保たれており、自律神経機能活動も正常です。自律神経機能は極めて良好な状態です。この状態を維持するように心がけましょう！

測定日時 2020/12/05 13:38

バランス=1.81 偏差値=43



自律神経機能年齢 ?

60歳相当

測定状態の詳細

総拍数 123  
不規則な拍数 2

## 《2》就寝前測定 PM17:03

測定日時 2020/12/06 17:03

あなたの疲労の総合判定

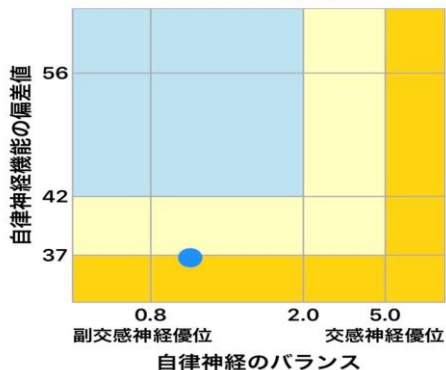


要注意

交感神経系／副交感神経系のバランスはうまく保たれていますが、自律神経機能活動が明らかに低下しています。意欲の低下や抑うつ症状が続くようでしたら、かかりつけの医師と相談しましょう。対処法としては、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。また、起床時には体操や熱めのシャワーを浴びるなど交感神経系の活動を高めることも有効です。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取り組みを取り入れ、一日の規則正しいリズムを作られることをお勧めします。

測定日時 2020/12/06 17:03

バランス=1.11 偏差値=35



自律神経機能年齢 ?



70歳相当

測定状態の詳細

総拍数 134  
不規則な拍数 1

## 419cottonKet睡眠後

### 起床時測定 PM23:08

測定日時 2020/12/06 23:08

あなたの疲労の総合判定

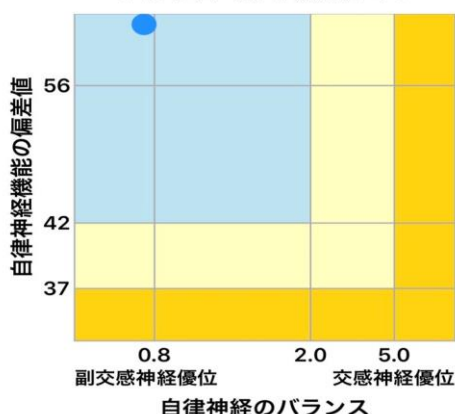


良好

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活発な状態です。睡眠や休息をとるのに適しており、理想的な状態です。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。

測定日時 2020/12/06 23:08

バランス=0.72 偏差値=71



自律神経機能年齢 ?



20歳相当

測定状態の詳細

総拍数 153  
不規則な拍数 9