



この度は、ネムリミルの睡眠判定をご利用いただき、誠にありがとうございます。

ネムリミルの睡眠判定は、あなたの眠りの状態を、データとして「見て」「知る」ことができるサービスです。

あなたの眠りの状態を、見て、知っていただくことで、睡眠の質が低下することで高くなるリスク（病気や障害）に対して、早期対処や生活改善、さらに医療機関を受診するきっかけとなり、生活の質の向上に役立てていただけますと幸いです。

【このレポートについて】

2つのレポートで構成されています。

睡眠の総合判定 レポート

睡眠時無呼吸の有無や
睡眠時のストレスの状態
が分かります。

- P●：総合判定
- P●：測定結果
- P●：睡眠時無呼吸症候群の疑い
- P●：睡眠時リラックス状態
- P●：その他の診断結果
- P●：総合アドバイス

あなたの睡眠習慣 レポート

あなたの睡眠タイプや
睡眠課題、睡眠の質を
アップするための解決方法
が分かります。

- P●：ネムリミル問診回答
- P●：サマリー
- P●：睡眠の質判定
- P●：睡眠タイプ判定
- P●：睡眠課題判定
- P●：睡眠のギャップ判定

睡眠の総合判定レポート

Analysis By



【睡眠の総合判定レポート】では、株式会社ココロミルのウェアラブル心電計による測定結果を、専門医が解析・判定した結果をお知らせします。

お名前	●● ●●
性別 / 年齢	男性 / ●●歳
測定日	2024年 08月 30日
ネムリミルID	100005

総合判定

睡眠時無呼吸症候群の疑い、睡眠時リラックス状態、その他の測定結果から、あなたの睡眠の状態を総合的に判定しました。



C 要注意

十分な睡眠が取れていない可能性があります。

睡眠時無呼吸症候群は眠りを浅くする原因です。日中の眠気が強く、原因が分からない場合には、睡眠専門外来を受診することを強くおすすめします。

睡眠時無呼吸症候群の疑い

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の兆候を検査しました。



A 良好

今回の検査期間では、睡眠時無呼吸症候群の兆候はみられませんでした。

睡眠時リラックス状態

心拍数の変化から自律神経の動きを確認し、睡眠時にリラックスできているかどうかを検査しました。



C 要注意

今回の検査期間では、リラックスをした状態で眠れていませんでした。

A	良好	明らかな異常を示す兆候はありませんでした。
B	注意	基準値を少し外れるものの、危険な兆候は発見できませんでした。
C	要注意	治療が必要な兆候がみられました。専門の医師にご相談ください。
N	評価不能	今回の情報では、評価できませんでした。

●測定結果

睡眠の総合判定は、睡眠時の無呼吸の有無や自律神経の状態、睡眠時間や睡眠の状態に関する以下の11項目の結果を総合的に判定したものです。

判定結果は、測定日の心電図のデータから、睡眠状態を推定したもので、あくまで一時的な結果として参考にしていただき、生活改善にお役立てください。

結果に関わらず、日常的・継続的に、心身不調の自覚がある場合は、スリープクリニックなどの専門機関の受診をお勧めいたします。

判定項目	内容	基準値	判定	
睡眠時間	測定日の睡眠時間	A：6.5時間以上 B：6.4～4.1時間 C：4時間以下、10時間以上	A	7.4時間
入眠潜時	床に入ってから、眠りにつくまでの時間	A：5～15分 B：5分未満、16～30分未満 C：30分以上	B	24分
睡眠効率	床に入っている時間のうち、質の高い睡眠がとれている時間の割合	A：75%以上 B：74～50% C：49%以下	C	8%
睡眠中リラックス時間	睡眠中の自律神経トレンドから検出した、睡眠中にリラックスできていた時間		—	0.6時間
睡眠中リラックススコア	睡眠中にリラックスできていた時間をスコア化	A：70～100 B：69～41 C：40～0	C	8
中途覚醒回数	睡眠中に覚醒（3分程度心拍数が高い状態が続いた場合に覚醒とカウント）した回数	A：0回 B：1回 C：2回以上	A	0回
睡眠中心拍数	睡眠中の平均心拍数	A：60bpm以下 B：61～79bpm C：80bpm以上	B	68bpm
睡眠時無呼吸の回数	睡眠中に呼吸が止まった回数		—	40回
睡眠時無呼吸リスク指数 (CVHR)	睡眠中の心電図の心拍変動から無呼吸を推定する指標	A：CVHR 15未満 B：CVHR 15～30未満 C：CVHR 30以上	A	5.4
自律神経優位（入眠時）	入眠時の自律神経の状態	副交感神経優位 ＝リラックスしている状態	C	交感神経
自律神経優位（睡眠時）	睡眠中の自律神経の状態	副交感神経優位 ＝リラックスしている状態		交感神経

※これらの結果は、心電図のデータから推定したものです。

各項目の判定結果や判定基準、判定結果に対するアドバイスは、次ページ以降でご確認ください。

●睡眠時無呼吸症候群の疑い判定

睡眠時無呼吸症候群の疑い

睡眠時無呼吸症候群（SAS）の兆候を検査しました。



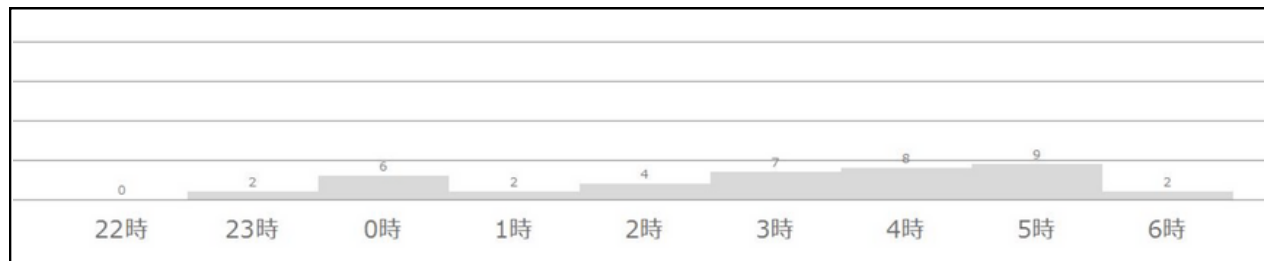
A 良好

今回の検査期間では、睡眠時無呼吸症候群の兆候はみられませんでした。

判定項目	内容	基準値	判定	
睡眠時無呼吸の回数	睡眠中に呼吸が止まった回数		—	40回
睡眠時無呼吸リスク指数 (CVHR)	睡眠中の心電図の心拍変動から無呼吸を推定する指標	A : CVHR 15未満 B : CVHR 15～30未満 C : CVHR 30以上	A	5.4

※これらの結果は、心電図のデータから推定したものです。

あなたの睡眠時間中に無呼吸が発生した回数



【解説】

睡眠時無呼吸リスク指標（CVHR）とは、周期性心拍変動の略で、無呼吸に伴う心拍数の変化をとらえたものです。

睡眠中の無呼吸・低呼吸の心拍変動を解析することで、無呼吸の発生を予測することができる指標です。CVHRが15を超えると、中等度以上の睡眠時無呼吸が疑われます。

低リスク	15以下
中リスク	16～29
高リスク	30以上

【あなたへのアドバイス】

睡眠時無呼吸症候群の原因は様々ですが、その多くは生活習慣の乱れから起こります。現状を維持し、質の良い睡眠をとるためにも、生活習慣病の対策と同じように、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠時無呼吸症候群では、気道が狭くなることでいびきをかいたり、睡眠の質が低下することで日中の眠気などの症状が出ます。自分では気づきにくい病気ですので、定期的な検査を行うことが望ましいでしょう。

◆睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは？

眠っているときに10秒以上呼吸が止まる「無呼吸」や、呼吸が浅くなったりといった状態が繰り返される病気です。1時間あたり5回以上、無呼吸がみられる場合は睡眠時無呼吸症候群と診断されます。

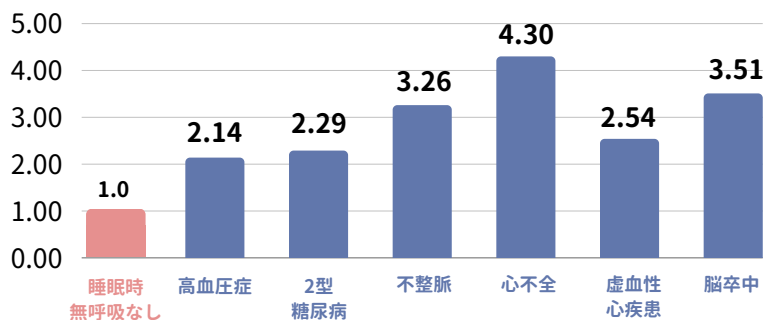
呼吸が正常に行われず身体が低酸素状態になると、脳が目覚めて呼吸を再開、それにより熟睡が妨げられ、睡眠不足になります。自覚症状として、日中の強い眠気や倦怠感、起床時の頭痛などがあります。

また、血液中の酸素が欠乏することによって、心臓、脳、血管に負担がかかり、脳卒中、狭心症、心筋梗塞などの重篤な合併症を起こす危険が高まります。そのほか糖尿病、高血圧症などさまざまな持病への悪影響も報告されています。

注意が必要な人

- ✓ 大きないびき
- ✓ 熟睡感がない
- ✓ 夜間頻尿
- ✓ 日中の眠気

睡眠時無呼吸症候群が招く合併症リスク



◆睡眠時無呼吸症候群の原因

睡眠時無呼吸症候群は、閉塞性SASのOSAと中枢性SASのCSAに大別されます。OSAの原因として、肥満は主要な要因です。肥満では上気道周囲へ脂肪が沈着するために気道が塞がり、いびきや無呼吸の原因となります。

ただし、日本人を含むアジア人は欧米人より肥満の程度が軽くてもOSAを発症しやすいと言われております。そのため、実診断のSAS患者が多いことも問題視されており、肥満度によらず日中の眠気やいびきの症状がある方は定期的な検査をおすすめします。

正常



睡眠時無呼吸



空気の通り道である上気道が狭くなるのが原因です。

●睡眠時リラックス状態の判定

睡眠時リラックス状態

心拍数の変化から自律神経の動きを確認し、睡眠時にリラックスできているかどうかを検査しました。



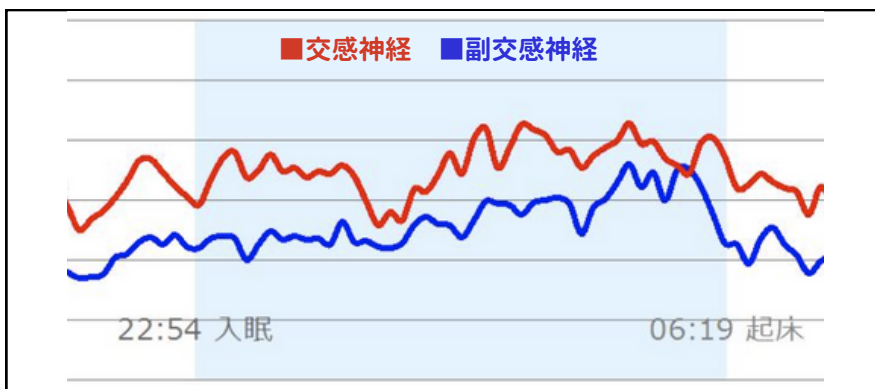
今回の検査期間では、リラックスをした状態で眠れていませんでした。

C 要注意

判定項目	内容	基準値	判定	
睡眠中リラックス時間	睡眠中の自律神経トレンドから検出した、睡眠中にリラックスできていた時間		—	0.6時間
睡眠中リラックススコア	睡眠中にリラックスできていた時間をスコア化	A : 70以上 B : 69~41時間 C : 40以下	C	8
自律神経優位 (入眠時)	入眠時の自律神経の状態	副交感神経優位 =リラックスしている状態	C	交感神経
自律神経優位 (睡眠時)	睡眠中の自律神経の状態	副交感神経優位 =リラックスしている状態		交感神経

※これらの結果は、心電図のデータから推定したものです。

あなたの睡眠中の自律神経の状態 (グラフの折れ線が上にある方が優位)



入眠時	睡眠中	判定
副交感神経	副交感神経	A
副交感神経	交感神経	B
交感神経	副交感神経	B
交感神経	交感神経	C
交差		B
どちらかが測定不能		F

【あなたへのアドバイス】

より良い睡眠をとるため、寝る数時間前にぬるめのお風呂にゆっくり浸かる、軽いストレッチをするなど、時間に余裕があるときにはリラックスできることに取り組んでみるのが良いでしょう。

室内の照明を調整して、部屋の中を明るくしすぎないようにするのも、簡単ですが効果的です。時間がないときには、ゆっくりと深呼吸をするだけでも効果が期待できるので、毎日の習慣として取り入れてみましょう。

◆交感神経・副交感神経と睡眠時のリラックス

人の身体の心臓、血管、胃腸、気管などの各臓器は、アクセルやブレーキの働きをする自律神経によって、働きが調節されています。自律神経は主に、交感神経／副交感神経のバランスによって調節されています。

日中の適度な緊張状態と緩和状態は、必要な刺激ではありますが、睡眠中はリラックスできていることが望ましいとされています。睡眠時は、副交感神経が交感神経よりも優位になっていると、睡眠時にリラックスできると言われています。睡眠時間のうち、少なくとも50%以上の時間は副交感神経の方が、交感神経よりも優位になっていることが大切です。

睡眠時は副交感神経が上昇するように、適度な運動を行ったり、睡眠前にリラックスして過ごすように心がけましょう。

交感神経と副交感神経のリズムに寄り添った、生活スタイルを！



交感神経



副交感神経



6:00 - 7:00	起床・朝日を浴びる	朝の陽光を取り入れ、体内時計を整えましょう。交感神経が活性化し、1日の始まりにエネルギーを届けます。
7:00 - 7:30	朝食をとる	栄養バランスの良い朝食をゆっくり味わい、血糖値を穏やかに上昇させて一日の活力を養います。
9:00 - 12:00	集中力を要する仕事や運動	午前中は交感神経が主役。集中力を発揮し、仕事や勉強、軽い運動に適した時間帯です。
12:00 - 13:00	昼食を楽しむ	昼食後は副交感神経が優位になり、消化を助けます。体をゆったりとした気分。
13:00 - 14:00	短い昼寝 (15~30分)	午後のエネルギー補充に、短時間の昼寝で心身をリフレッシュ。副交感神経を働かせ、午後に備えます。
14:00 - 18:00	活動的な時間	交感神経が再び活性化。適度な運動や集中が必要な作業に取り組むのに最適です。心地よい疲労感が、ストレス軽減につながります。
18:00 - 19:00	夕食	就寝3時間前を目安に夕食を摂り、消化を促してリラックス状態を作りましょう。
19:00 - 21:00	リラックスタイム	デジタルデトックスを心がけ、穏やかなひとときを楽しむ時間です。
21:00 - 22:00	入浴・ストレッチ	38~40°Cのぬるめの湯に浸かり、体をほぐします。副交感神経を働かせ、深い眠りの準備を整えましょう。
22:00 - 23:00	就寝	ベッドに入り、深呼吸で心を落ち着けます。部屋を暗くし、静けさの中で自然な眠りに誘われましょう。

●その他の測定結果

睡眠時間

同年代の平均睡眠時間と、あなたの睡眠時間を比較して判定しました。

A 良好

7.4時間



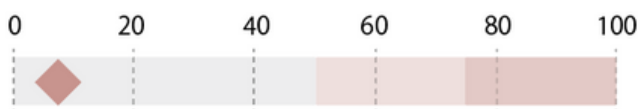
今回の検査の期間では、睡眠状態は良好でした。このような質の高い睡眠を継続しましょう。

睡眠効率

床に入っている時間のうち、質の高い睡眠がとれている時間の割合で、理想的な睡眠効率は、75%以上です。

C 要注意

8%



リラックスした状態で眠れていません。

中途覚醒回数

睡眠中に覚醒（3分程度、心拍数が高い状態が続いた場合に覚醒とカウント）した回数。

A 良好

0回

朝まで起きることなく、深い睡眠がとれています。

【基準値】

A : 0回
B : 1回
C : 2回以上

入眠潜時

床に入ってから、眠りにつくまでの時間
※●●の場合、「判定不能」になることがあります。

B 注意

24分

多少寝付きに時間がかかっているものの、適切な入眠潜時です。

【基準値】

A : 5~15分
B : 5分未満、
16~30分未満
C : 30分以上

睡眠中心拍数

睡眠中の平均心拍数。一般的に睡眠時の心拍数は起きているときより少なくなり、40~60bpmが理想です。

B 注意

68bpm

多少寝付きに時間がかかっているものの、適切な入眠潜時です。

【基準値】

A : 60bpm以下
B : 61~79bpm
C : 80bpm以上

●● ●● さま へのアドバイス

十分な睡眠が取れていない可能性があります睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めましょう。日中の眠気が強く、原因を自覚していないようであれば、スリープクリニックを受診することを強くおすすめ致します。

また、今回の測定では、睡眠時無呼吸症候群の兆候はみられませんでした。自分では気づきにくい病気ですので、今後も定期的な検査を行うことが望ましいでしょう。

なお、睡眠中、交感神経が優位になっている時間が長く、リラックスした状態で眠ることができていません。ストレスが高い状態で入眠すると、十分な休養感が得られない要因にもなります。就寝前には心身のリラックスを心がけましょう。

あなたの睡眠時間は7.6時間と、同世代で必要とされる量に対して十分な睡眠時間がとれています。年齢により必要とされる睡眠時間は異なり、40代ではおよそ7時間といわれています。

中途覚醒の回数は、特に問題ありませんでした。中途覚醒は、光や音などの寝室環境のほか、就寝前のカフェインやアルコールの摂取により引き起こされることがほとんどです。引き続き生活習慣に気を付けて、より良い睡眠をとりましょう。

布団に入ってから、眠りにつくまでの時間があまり適切ではありません。入眠までの時間は15分程度が最適とされ、短すぎても長すぎてもよくありません。短すぎる場合には疲労度が高い可能性があり、長すぎる場合には睡眠リズムがずれていたり、ストレスが高い状態の可能性あります。

中途覚醒や入眠困難といった睡眠の不調や睡眠休養感の低下が長く続く場合、背後に睡眠障害が潜んでいることがあります。睡眠障害は、日中の強い眠気により思わぬ事故につながったり、ストレスが蓄積することで心身に大きな負担がかかることもあります。睡眠環境・生活習慣、嗜好品の摂り方などを見直し、可能な範囲で改善するとともに、早期発見・早期治療に努め、心身の健康のために質の良い睡眠を維持することが大切です。

今回の判定結果は、測定日の心電図データを解析し、睡眠状態を推定したものです。

あくまで一時的な結果として参考にしていただき、生活改善にお役立てください。判定結果に関わらず、日常的、継続的に心身不調の自覚がある場合は、スリープクリニックや睡眠外来などの専門機関の受診をおすすめいたします。

検査結果で睡眠時無呼吸症候群の兆候がみられた方や、睡眠不足により心身の不調が気になる方は、医療機関の受診をおすすめいたします。

■スリープクリニック一覧



ネムリミルHPでは、全国のスリープクリニックをご案内しています。

あなたの睡眠習慣レポート

【あなたの睡眠習慣レポート】では、睡眠の質や睡眠タイプなどを、ネムリミル独自に判定した結果をお知らせします。

睡眠と健康の関係について

睡眠と健康の関係は非常に密接であり、質の高い睡眠は、心身の回復、精神の健康、認知機能の維持といった、全体的な健康状態に大きな影響を与えます。

長期にわたり睡眠不足が続いたり、睡眠障害を放置したりすると、私たちの健康を大きく害します。睡眠習慣の問題や睡眠障害を放置せず、何らかのアクションを起こしましょう。

○心身の回復

睡眠中に体と脳は修復と再生を行い、免疫機能を強化します。十分な睡眠がとれないと、病気にかかりやすくなります。

○精神の健康

良質な睡眠は精神的な健康を保つのに不可欠であり、ストレスや不安を軽減します。

○認知機能

睡眠は記憶の形成や学習能力、問題解決能力を高めます。不足すると、集中力や判断力が低下します。

自分の眠りを、「見る」「知る」大切さについて

自分の「眠り」を「見る」「知る」ことは、健康管理の一環として非常に重要なことだと、ネムリミルは考えます。

自分の睡眠パターンを理解し、最適な睡眠時間を知ることで、必要な休息を確保できます。また、睡眠の質は単なる時間だけでなく、眠りの深さや中断の有無によって判定することで、自分の睡眠がどのような点で質が低下しているかを知ること、具体的な改善策を講じることができます。

さらに、睡眠時無呼吸症候群や不眠症などの睡眠障害は、診断サービスを通じて早期に発見することができます。これにより、適切な治療を早期に受けることが可能になります。例えば、慢性的な睡眠不足は心血管疾患、肥満、糖尿病などのリスクを高めることが知られています。

結果をもとに、食事、運動、ストレス管理など、日々の生活習慣を見直すことができ、より健康的なライフスタイルを築く手助けとなります。一度の診断だけでなく、定期的に睡眠状態をチェックすることで、長期的な健康維持に役立ちます。変化や傾向を把握し、早めに対応することが可能です。

このレポートについて

ネムリミル【あなたの睡眠習慣レポート】では、測定データとWEB問診結果を独自のアルゴリズムで解析し、あなたの「睡眠の質」「睡眠タイプ」「睡眠課題」「睡眠のギャップ」について判定した結果をお知らせします。

自分の眠りを、「見る」「知る」ことは、健康な生活を送るために欠かせないステップとなります。睡眠診断サービスを上手に活用し、質の高い睡眠を手に入れ、より良い健康状態を目指しましょう。

●ネムリミル問診表

	問診項目	回答
1	入床（就寝）時間	22:00
2	起床時間	6:00
3	夕食は就寝の何時間前に済ませましたか？	3時間前
4	アルコールの飲酒はありましたか？	いいえ
5	バスタブに浸かる入浴はしましたか？	はい
6	普段、タバコは吸いますか？	いいえ
7	普段、お酒は飲みますか？	飲まない
8	普段、運動はしていますか？	しない
9	午前中、日光を浴びましたか？	はい
10	普段、よく眠れていますか？	どちらとも言えない
11	普段、布団に入る時間(入床時間)は？	22時台
12	布団に入ってから、どのくらいで眠れますか？	5分以内
13	寝ているとき、途中で目を覚ますことは？	よくある
14	目覚めはどんな気分ですか？	普通
15	起きる時間は規則正しいですか？	規則正しい
16	日中に眠気を感じることはありますか？	あまりない
17	普段、昼寝や仮眠はとりますか？	たまにとる
18	仕事や学校、予定がある日の睡眠時間は？（昼寝は含まない）	7時間
19	休みの日の睡眠時間は？（昼寝は含まない）	7時間
20	二度寝や眠りすぎてしまうことはありますか？	まったくない
21	いびきをかいていると指摘されたことはありますか？ または自覚がありますか？	はい
22	睡眠時無呼吸症候群と診断されたことはありますか？ または自覚がありますか？	はい
23	疲れが取れないと感じることはありますか？	いつも
24	何か不安を感じることはありますか？	いつも
25	気分が落ち込んだり憂鬱を感じることはありますか？	しばしば

●サマリーレポート

睡眠の質判定

ウェアラブル心電計による測定データと、睡眠習慣に関するWEB問診の回答結果を、ネムリミル独自のアルゴリズムで解析・判定しました。

あなたの睡眠の質スコア

37



質の低い睡眠になっています。

C 要注意

睡眠タイプ判定

ネムリミル独自のアプローチで分類した20種類の睡眠タイプについて、睡眠時間や就寝時刻、リラックス状態などから、解析・判定しました。

あなたの睡眠タイプ



夜型

緊張睡眠タイプ

睡眠課題判定

ネムリミル独自のアプローチで分類した8つの睡眠課題について、あなたにあてはまるものをお知らせします。

あなたの睡眠課題

入眠困難



あてはまらない

中途覚醒



あてはまらない

早朝覚醒



あてはまらない

起床不良



あてはまらない

低質睡眠



あてはまる

睡眠疲労



あてはまる

睡眠不足



あてはまらない

日中睡魔



あてはまらない

睡眠ギャップ判定

あなた自身の睡眠について、自覚・実感している内容と、機器による計測データの差異を可視化、数値化した指標です。

機器による実測値と
自覚のギャップ

睡眠の質



ギャップなし

睡眠の量



ギャップなし

入眠時間



ギャップあり

中途覚醒



ギャップあり

●睡眠の質判定


睡眠の質判定は、ウェアラブル心電計による測定データと、睡眠習慣に関するWEB問診の回答結果を、ネムリミル独自のアルゴリズムで解析したものです。判定結果は、測定日の心電図のデータから、睡眠状態を推定したもので、あくまで一時的な結果として参考にいただき、生活改善にお役立てください。

睡眠の質判定

ウェアラブル心電計による測定データと、睡眠習慣に関するWEB問診の回答結果を、ネムリミル独自のアルゴリズムで解析・判定しました。

あなたの睡眠の質スコア

37



質の低い睡眠になっています。

C 要注意

A	80以上	良好	質の高い睡眠がとれています。
B	79~40	注意	最低限の睡眠の質が保たれています。
C	39以下	要注意	質の低い睡眠になっています。
N	-	評価不能	今回の情報では、評価できませんでした。

睡眠休養感判定

基準値 A：70以上 B：69~50C：49以下

45

C 睡眠がしっかりととれておらず、疲れが残っています。朝起きたときも体が休まった感覚はないようです。

睡眠負債判定

基準値 A：35以下 B：36~69 C：70以上

12

A 睡眠は足りているようです。

睡眠年齢

基準値 A：実年齢-4歳以下 B：実年齢±3歳 C：実年齢+4歳以上

47歳

B 年相応
あなたの睡眠年齢は、年相応です。

【あなたへのアドバイス】

良い睡眠には、適切な睡眠時間と睡眠の質、その両方が大切です。睡眠負債がたまったり、夜更かしすることで睡眠リズムが乱れたりすると、良い睡眠がとれる状態に戻るのなかなか大変です。これからも良い睡眠を維持するために、睡眠環境や生活習慣を乱さないよう心がけましょう。

◆睡眠休養感とは？

睡眠で休養がとれている感覚のことを「睡眠休養感」といいます。良い睡眠は、睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分に確保されていることで担保されると考えられています。

睡眠休養感を低下させる要因としては、睡眠不足に加えて、仕事などによる日中のストレス、就寝直前の夕食や夜食、朝食抜きなどの食習慣の乱れ、運動不足、歩行速度の遅さなどの運動習慣の不良、そして糖尿病、高血圧、がん、うつ病などの慢性疾患を有することなどが報告されています。

睡眠休養感を向上させるためには、生活習慣の見直しが重要になります。他にも、寝る前のリラクゼーションや寝室の快適さ、嗜好品のとり方などの睡眠環境や生活習慣も睡眠休養感に影響する要素です。睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方などを見直し、可能な範囲で改善するとともに、慢性疾患の早期発見・早期治療に努め、睡眠休養感を高められるよう努めることが大切です。

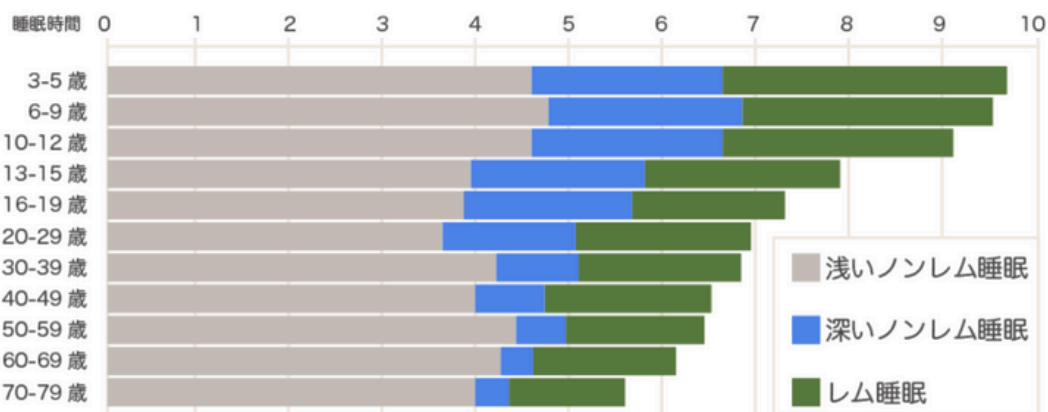
◆睡眠不足と睡眠負債の違い

睡眠不足は、その日に必要な睡眠時間に対して足りていない状態を指します。一方、睡眠負債は睡眠不足が日々積み重なり、長期間にわたって体と脳に蓄積した「借金」のようなものです。慢性的に睡眠時間が足りていない場合に発生し、少しの睡眠で簡単に解消できない状態です。

睡眠不足は、短期的には集中力の低下、注意力散漫、疲労感などの影響が出やすく、1日しっかり睡眠を取ると比較的すぐに回復できますが、睡眠負債は、蓄積されていくと集中力の低下や免疫力の低下、精神的な不安定、さらには高血圧や糖尿病のリスクが増加するなど、健康全般に大きな悪影響を与えます。睡眠負債を解決するためには、日々の生活の中で睡眠習慣を見直し、少しずつ体と脳に蓄積した負債を解消する必要があります。

◆年齢と睡眠時間

年齢とともに睡眠は変化します。第一の変化は、高齢になると若い頃にくらべて早寝早起きになることです。これは体内時計の加齢変化によるもので、睡眠だけではなく、血圧・体温・ホルモン分泌など睡眠を支える多くの生体機能リズムが前倒しになります。第二の変化は、睡眠が浅くなることです。睡眠脳波を調べてみると、深いノンレム睡眠が減って浅いノンレム睡眠が増えるようになります。そのため尿意やちょっとした物音などでも何度も目が覚めてしまうようになります。（厚生労働省e-ヘルスネット引用）



●睡眠タイプ判定

睡眠タイプ判定は、ネムリミル独自のアプローチで分類した20種類の睡眠タイプについて、あなたの睡眠データと、WEB問診の回答結果をもとに判定したものです。睡眠時間や就寝時刻、リラックス状態などから、ネムリミル独自のアルゴリズムで解析しています。

睡眠タイプ判定

ネムリミル独自のアプローチで分類した20種類の睡眠タイプについて、睡眠時間や就寝時刻、リラックス状態などから、解析・判定しました。

あなたの睡眠タイプ



夜型
緊張睡眠タイプ

昼型・夜型判定

夜型



あなたは、特に夜に活動力や集中力が高まる「夜型」タイプです

動物クロノタイプ判定

あなたの動物クロノタイプ



ライオン lion

夜を制する
マイペース睡眠スタイル
ライオン タイプ

動物クロノタイプ：ライオン

夜型 緊張睡眠タイプ のあなたへのアドバイス

ライオンは、狩りと食事が終われば休む時間を多くとることができますが、休息時も常に外敵を警戒しています。あなたも、睡眠時間を確保することができますが、ライオンのようにリラックスした状態の睡眠がとても少なく、脳がしっかりと休息をとれていないかもしれません。

夜型の睡眠リズムのせいか、脳と身体をしっかりと休めるためのリラックス状態の睡眠が少なくなっています。適切な生活リズムは人により異なりますが、夜型のリズムに適合する人は少ないといわれています。もし不調を感じるようであれば、生活リズムを見直してみるのが良いかもしれません。

◆睡眠タイプ一覧

睡眠タイプ	朝・夜型	動物
不規則型 不安定睡眠タイプ	不規則	タヌキ
早起き型 睡眠過不足タイプ	昼型	ヒツジ
睡眠過不足タイプ	昼型	バク
夜型 器用睡眠タイプ	夜型	キツネ
浅睡眠型 緊張睡眠タイプ	昼型	アザラシ
安定型 器用睡眠タイプ	夜型	ハリネズミ
不規則型 緊張睡眠タイプ	不規則	イルカ
早起き型 不安定睡眠タイプ	昼型	クマ
早起き型 器用睡眠タイプ	昼型	ウサギ
夜型 不安定睡眠タイプ	夜型	オオカミ

睡眠タイプ	朝・夜型	動物
不規則型 メリハリ睡眠タイプ	不規則	モグラ
緊張睡眠タイプ	昼型	ペンギン
不安定睡眠タイプ	昼型	シロクマ
理想の睡眠を体現 上質睡眠タイプ	昼型	ペガサス
夜型 緊張睡眠タイプ	夜型	ライオン
浅睡眠型 不安定睡眠タイプ	昼型	キリン
早起き型 緊張睡眠タイプ	昼型	パンダ
警戒型 緊張睡眠タイプ	夜型	フクロウ
器用睡眠タイプ	昼型	リス
睡眠充足型 不安定睡眠タイプ	夜型	コアラ

◆睡眠タイプとは

睡眠タイプとは、個人の睡眠パターンや睡眠のリズムを分類する考え方で、特に、いつ眠るにつきやすく、どの時間帯に活動的になるかの傾向を移行します。体内時計（概日リズム）などの影響を受け、一般的に「クロノタイプ」とも呼ばれることもあります。

ネムリミルでは、独自のアプローチで20種類の睡眠タイプに分類し、昼型・夜型と、動物の生態にたどった「動物クロノタイプ」をご案内しています。






自分の睡眠タイプを理解することで、集中力やエネルギーが高まる時間帯に合わせてスケジュールを調整するなど、日々のパフォーマンスが向上にお役立てください。



睡眠タイプ・動物クロノタイプの
詳しい説明はこちらから

●睡眠課題判定

ネムリミル独自のアプローチで分類した8つの睡眠課題について、あなたに当てはまるものをお知らせします。それぞれの睡眠課題の症状や原因、解決方法と対処アイテムに関するアドバイスをご確認いただき、睡眠改善、生活習慣の改善にお役立てください。

睡眠課題判定		ネムリミル独自のアプローチで分類した8つの睡眠課題について、あなたに当てはまるものをお知らせします。			
あなたの睡眠課題	入眠困難	中途覚醒	早朝覚醒	起床不良	
					
	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない	あてはまらない	
	低質睡眠	睡眠疲労	睡眠不足	日中睡魔	
					
	あてはまる	あてはまる	あてはまらない	あてはまらない	

【睡眠課題が 「睡眠疲労」 のあなたへのアドバイス】

「睡眠疲労」とは、回復の役割を果たすはずの睡眠が、逆に身体の不調の原因となっている状態のことをいいます。睡眠の質低下が原因のほか、寝具が身体に合わないことで身体を傷めている可能性があります。一般的な原因と解決法は次の通りです。

【原因】

- ・寝具が身体に合っていない
- ・長時間同じ姿勢で眠っている
- ・寝室や寝具、服装の温湿度調節が適切でない
- ・睡眠疾患がある（REM睡眠時行動障害など）

【解決法】

- ・布団、マットレス、枕など、寝具類を見直す。
- ・光や音などの刺激を寝室から取り除く、もしくは、耳栓やアイマスクなどの睡眠アイテムを使用する。
- ・調湿温機能のある寝具を使用する。空調の使い方を見直す。



その他の課題に関する
アドバイスはこちらから

◆睡眠課題一覧

	症状	原因	解決方法	対処アイテム
入眠困難	寝つきが悪い。 なかなか眠れない。	<ul style="list-style-type: none"> ・ブルーライト暴露 ・睡眠位相の後退 ・深部体温低下の阻害 ・睡眠環境(雑音・光) ・精神問題(ストレス・不安など) 	<ul style="list-style-type: none"> ・夕方以降ブルーライトを避ける ・朝日をしっかりと浴びる ・適切な入浴、気温 ・音や光が認知されない環境に ・適切な寝具の使用 ・入眠儀式的導入 	<ul style="list-style-type: none"> ・照明 ・入浴剤 ・寝具、パジャマ ・耳栓 ・遮光カーテン ・アロマなど
中途覚醒	夜中に目が覚める。尿意による覚醒、悪夢を見る。	<ul style="list-style-type: none"> ・雑音、光 ・尿意(水分過多・頻尿) ・寝床内気候 ・悪夢による覚醒 	<ul style="list-style-type: none"> ・音や光が認知されない環境に ・就寝前の水分摂取を制限 ・適切な寝具の使用 ・横向き寝で眠る 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳栓 ・遮光カーテン ・寝具、パジャマ ・抱き枕、枕
早朝覚醒	朝方に目が覚める。朝起きてしまい、再度入眠できない。	<ul style="list-style-type: none"> ・必要睡眠時間の変化(加齢) ・睡眠リズムの乱れ ・雑音、光 ・寝床内気候 	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時間を少し遅らせる ・朝日をしっかりと浴びる ・音や光が認知されない環境に ・適切な寝具の使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・耳栓 ・遮光カーテン ・寝具、パジャマ
起床不良	寝起きが悪い。 起床できない。 二度寝してしまう。	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠リズムの乱れ ・睡眠の質が悪い ・睡眠時間の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝日をしっかりと浴びる ・睡眠時間を確保する 	<ul style="list-style-type: none"> ・タイマー照明 ・CBDなど
低質睡眠	睡眠の質が悪い。 眠りが浅い。 適切なノンレム睡眠が取れていない。	<ul style="list-style-type: none"> ・深部体温低下の阻害 ・雑音、光 ・寝床内気候 ・その他 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な入浴、室温 ・音や光が認知されない環境に ・適切な寝具の使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴剤 ・寝具、パジャマ ・耳栓 ・遮光カーテン ・CBDなど
睡眠疲労	疲れが取れない。 睡眠することにより体が痛くなる。 睡眠での疲労回復が機能していない。	<ul style="list-style-type: none"> ・寝具が合わない ・睡眠の質が悪い ・睡眠時間の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な寝具の使用 ・睡眠時間を確保する 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝具、パジャマ ・CBDなど
日中睡魔	日中眠くなる。 昼寝時間が長くなる。	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の質が悪い ・適切な昼寝がとれていない ・睡眠時間の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・カフェイン摂取 ・昼寝用寝具 ・睡眠時間を確保する 	<ul style="list-style-type: none"> ・CBDなど ・コーヒー ・昼寝枕

●睡眠のギャップ判定（測定値と実感値に差異があるか）

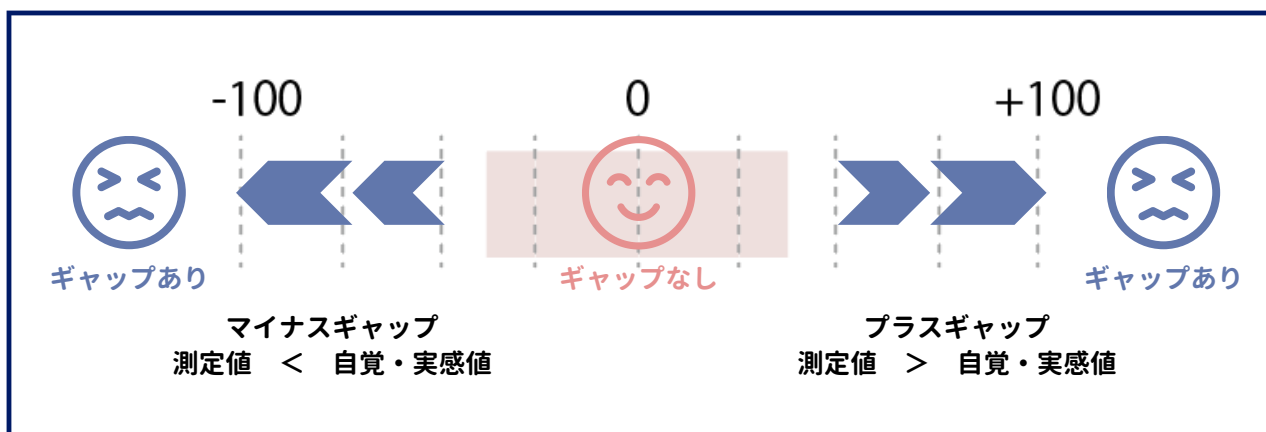
睡眠ギャップ判定	あなた自身の睡眠について、自覚・実感している内容と、機器による計測データの差異を可視化、数値化した指標です。			
機器による実測値と 自覚のギャップ	睡眠の質	睡眠の量	入眠時間	中途覚醒
	ギャップなし	ギャップなし	ギャップあり	ギャップあり

睡眠ギャップは、ネムリミルの独自の判定項目です。あなた自身の睡眠について、機器による計測データと、自覚・実感している内容との差異を可視化、数値化した指標です。マイナスのギャップでもプラスのギャップでも、理想的な範囲からの乖離が大きい場合、睡眠の質や心身の状態にマイナスの影響を与えます。

睡眠ギャップがあると、睡眠の状態を正しく把握することが難しく、自身では睡眠の改善が必要なのかどうか判断ができません。こういった部分で睡眠改善が必要なのか、または現在の睡眠環境を維持したままの方が良いのかなどの判断は、計測データを参考にしてください。

特に、睡眠の質、中途覚醒の有無は、睡眠休養感とも関わる項目なので、ギャップを自覚すると同時に、改善のためのアクションを起こすことをおすすめいたします。

【ギャップグラフの見方】



■マイナスギャップ（自覚・実感しているよりも、測定値の方が悪い）の場合

自覚がないうちに、睡眠の質が低下している可能性があります。

■プラスギャップ（自覚・実感しているよりも、測定値の方が良い）の場合

「眠れていない」という感覚により満足感が低下し、日中の活動などに対してマイナスに作用する可能性があります。

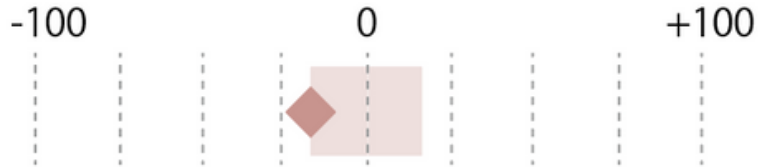
睡眠の質ギャップ

測定値=C判定

自覚値=どちらとも言えない



ギャップなし



マイナスギャップ（測定値<自覚）の場合は、実際に睡眠の質が低い可能性があります。プラスギャップ（測定値>自覚）の場合でも「眠れていない」という感覚により満足感が低下し、日中の活動に対してマイナスに作用する可能性があります。

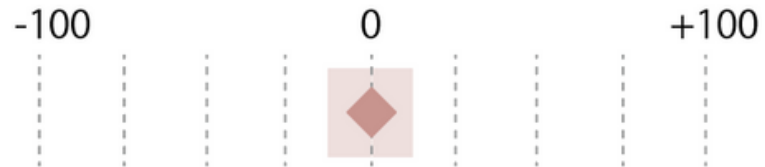
睡眠の量ギャップ

測定値=7.4時間

自覚値=7.0時間



ギャップなし



マイナスギャップ（測定値<自覚）の場合は、睡眠の量が不足している可能性があります。プラスギャップ（測定値>自覚）の場合でも、「眠れていない」という感覚により満足感が低下し、日中の活動などに対してマイナスに作用する可能性があります。

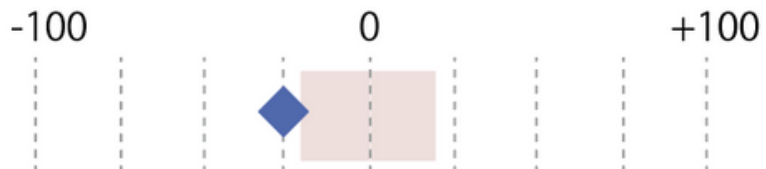
入眠時間ギャップ

測定値=24分

自覚値=5分以内



ギャップあり



マイナスギャップ（測定値<自覚）の場合は、入眠時間に問題がある可能性があります。プラスギャップ（測定値>自覚）の場合でも、「寝つきがスムーズでない」感覚が続き、苦手意識を持つようになると、実際の入眠時間にも影響を及ぼす可能性があります。

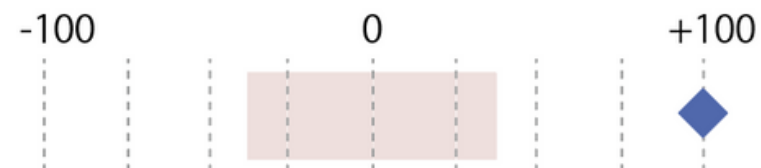
中途覚醒ギャップ

測定値=0回

自覚値=よくある



ギャップあり



マイナスギャップ（測定値<自覚）の場合は、自覚しているよりも中途覚醒が多い可能性があります。プラスギャップ（測定値>自覚値）の場合でも、「目が覚めてしまう」という感覚により睡眠の満足感が低下、実際の睡眠の質にも影響を及ぼす可能性があります。

ネムリミル【睡眠の総合判定レポート】【あなたの睡眠習慣レポート】が、睡眠の質が低下することで高くなるリスク（病気や障害）に対して、早期対処や生活改善、さらに医療機関を受診するきっかけとなり、生活の質の向上に役立てていただけますと幸いです。

レポートの結果でご不明な点がございましたら、以下までお問い合わせください。

■ネムリミル カスタマーサポート
info@nemulinil.jp

■ネムリミルHP
<https://nemulimil.notema.jp>



