

Lifescoreレポート

本レポートを利用するにあたっての免責事項

- 1 本レポートは医師による診断ではありません。また、必要とする医療や医薬に置き換わるものではありません。
- 2 本レポートの情報の理解・利用、並びにその情報に基づく判断においては、利用者の皆様の責任において細心の注意を払って行ってください。利用者が本サービスで提供する情報に基づいて被ったいかなる損害についても、当社および監修者は一切の責任を負いかねます。
- 3 従来の自律神経測定方法は安静時に測定するものでしたが、本サービスは日常生活の中での自律神経を測定することが従来の方法と異なります。そのため、体の動き、呼吸、アルコール等の影響を受けている点を留意してください。
- 4 自律神経の解析方法やその解釈については、過去の論文や学会発表等の学術研究結果に加え、弊社独自の調査・研究結果に基づいておりますが、今後のその解釈や解析方法に変更がある可能性があります。



● Lifescoreサービスの評価方法について

測定メニューについて

Lifescoreサービスは、1日の「メンタルコンディション」と「フィジカルコンディション」を評価します。「メンタルコンディション」は、自律神経の状態からストレス・リラックス度合いや疲労度について、「起きているとき」、「行動ごと」、「寝ているとき」の3つの切り口から評価します。
 「フィジカルコンディション」は、3軸加速度から日常の中で「カラダを動かした時間」と歩いているとき、座っているときの「姿勢の美しさ」を評価します。最後に、「メンタルコンディション」と「フィジカルコンディション」のバランスからその日の「タイプ」を判定します。

総合評価		60点 / 100点	A: 20点 B: 10点 C: 5点として採点
メンタルコンディション ～自律神経状態～	起きているとき	自律神経バランス 自律神経のバランスが取れていた時間の長さが長いほどAになり、標準的だとB、少ないとCになります。	B
		トータルパワー トータルパワーが高いほど疲労度が少なく元気な状態です。トータルパワーが高いとA、標準的だとB、低いとCになります。	B
		行動分析 行動ごとの自律神経バランスを振り返って、自分の感覚に反してストレスに感じている行動がないか確認してみましょう。	
	寝ているとき	通常、寝ているときは起きているときと比べて、副交感神経が活発になります。寝ているときの副交感神経活動が上昇していればA、変化がなければB、逆に下降していればCになります。	A
フィジカルコンディション	カラダを動かした時間	日常生活の中でカラダを動かした時間を評価しています。2時間（ウォーキングで換算すると1万歩）を超えていればA、少ないとB、極端に少ないとCになります。	B
	姿勢の美しさ	歩いているときの姿勢と座っているときの姿勢を評価しています。背筋が伸びていればA、やや猫背だとB、かなり姿勢が悪いとCになります。	B
きょうのメンタル×フィジカルバランス		「起きているときの自律神経バランス」と「カラダを動かした時間」を組み合わせ「メンタル×フィジカルバランス」を4タイプに分類しています。	タイプI 興奮・エネルギーギッシュ

評価方法



● 起きているときの自律神経バランス

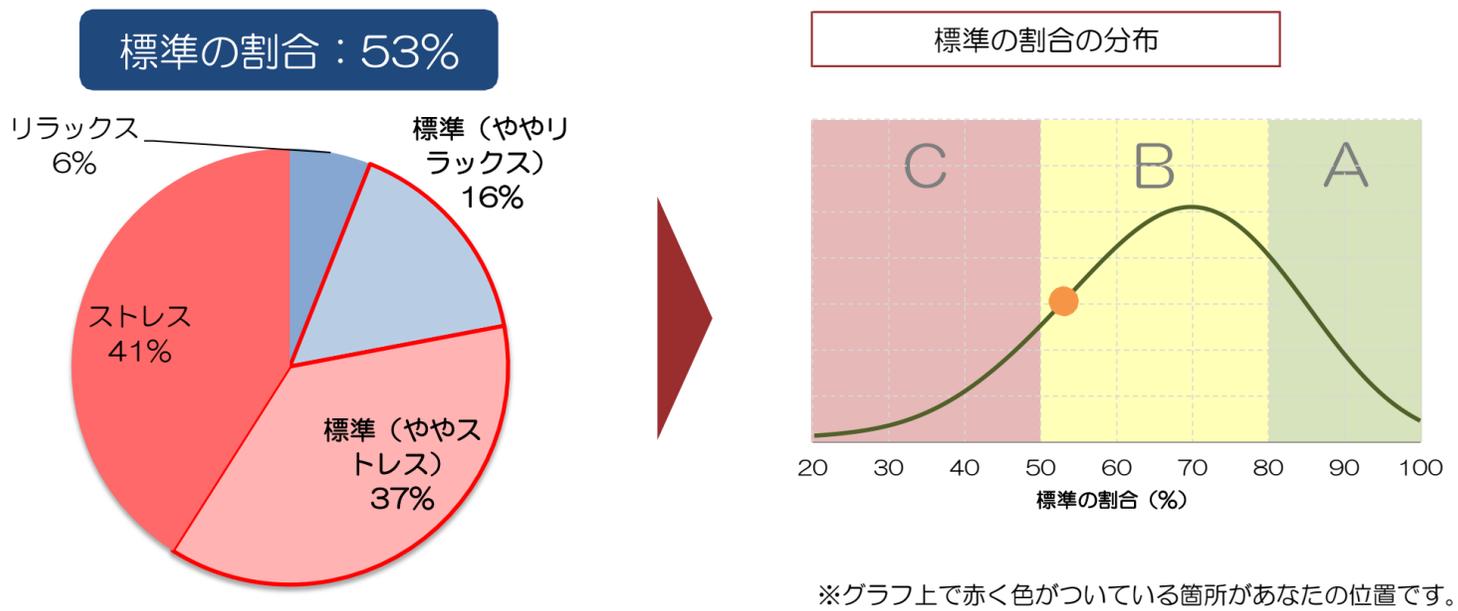
メンタルコンディション

ここでは、あなたの自律神経バランスが1日のうち、どのような状態であったかを時間割合で示しています。「標準」は自律神経のバランスが取れていた時間、「リラックス」は副交感神経が優位であった時間を示しています。特に注意しなければならないのは、交感神経過剰であった時間を示す「ストレス」の割合です。交感神経過剰な状態で長時間続くと血管が収縮し血流が悪くなります。その結果、肌や各臓器に酸素が行きにくくカラダの調子が悪くなりやすくなります。注意して見てみましょう。

評価
B

今回のあなた

今回、「標準」の割合が53%と普通だったため、評価はBになっています。また、「ストレス」の時間が最も長かったようです。



起きているときの自律神経バ

● 起きているときのトータルパワー

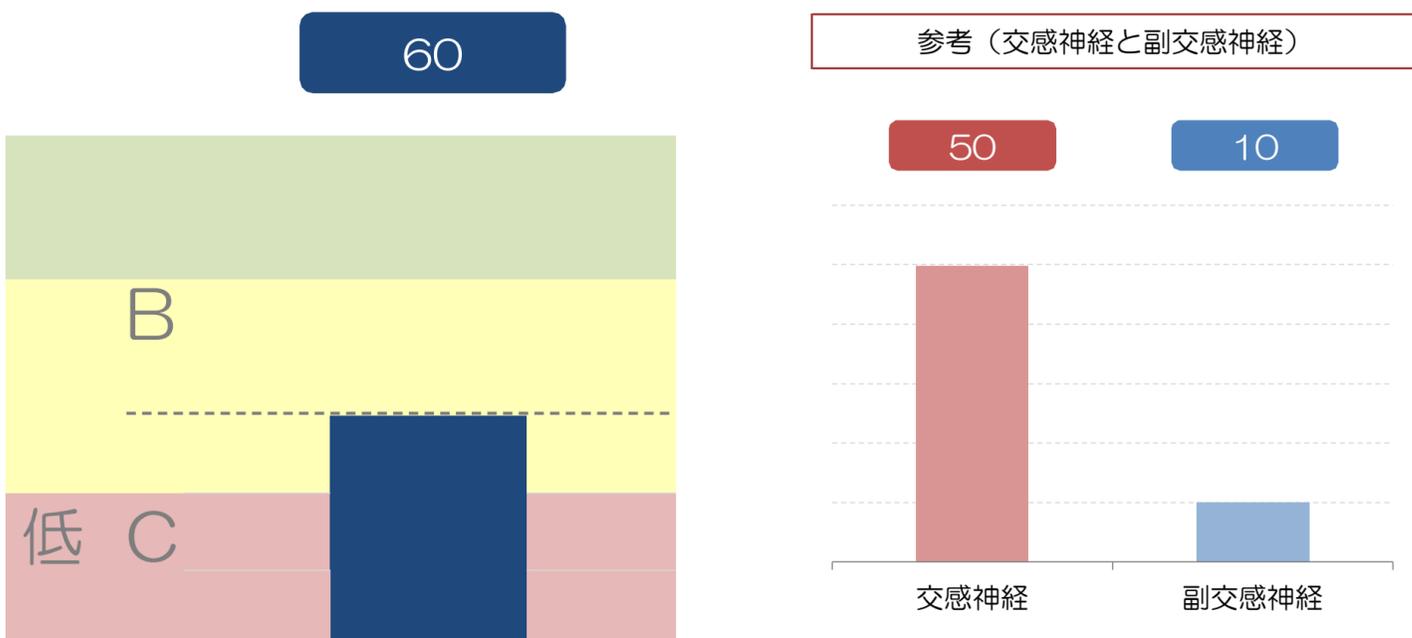
メンタルコンディション

ここでは、この日のあなたの自律神経の活動量（トータルパワー）がわかります。自律神経のバランスが良くても、トータルパワーが低いと慢性的に疲れが残っていて、やる気が出ません。一方、トータルパワーが高いと疲れにくく、活動的になれるます。

評価
B

今回のあなた

今回、トータルパワーは60と年齢相応だったため、評価はBになっています。疲れをためすぎないように気をつけましょう。



起きているときのトータルパ

● 行動分析

ここでは、1日の行動ごとの自律神経バランスを見ていきます。ある程度のストレスはもちろん必要ですが、自分では気づかずに「ストレス（交感神経過剰）」があまりに長時間続いている場合は要注意です。何か、無意識にストレスになることが潜んでいるかもしれません。測定日を振り返ってみてください。なお、「ギャップ有無」は、「計測値」と「気持ち」が一致している場合に、星マークがつきます。

	6:00 ~ 6:30	6:30 ~ 7:00	7:00 ~ 7:30	7:30 ~ 8:00	8:00 ~ 8:30	8:30 ~ 9:00	9:00 ~ 9:30	9:30 ~ 10:00	10:00 ~ 10:30	10:30 ~ 11:00	11:00 ~ 11:30	11:30 ~ 12:00	12:00 ~ 12:30	12:30 ~ 13:00	13:00 ~ 13:30	13:30 ~ 14:00	14:00 ~ 14:30	14:30 ~ 15:00
行動							食事	食事	炊事・掃除・洗濯	子どもの世話	子どもの世話	子どもの世話	食事	その他	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク	デスクワーク
計測値	ややストレス	ややリラックス	ややストレス	ややストレス				ややストレス	ややストレス	ストレス	ややストレス	ややストレス	ややストレス			ややリラックス	ややリラックス	ややストレス
気持ち							リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス	リラックス				
ギャップ																		
メモ										公園へ			外食		来週の準備			

	15:00 ~ 15:30	15:30 ~ 16:00	16:00 ~ 16:30	16:30 ~ 17:00	17:00 ~ 17:30	17:30 ~ 18:00	18:00 ~ 18:30	18:30 ~ 19:00	19:00 ~ 19:30	19:30 ~ 20:00	20:00 ~ 20:30	20:30 ~ 21:00	21:00 ~ 21:30	21:30 ~ 22:00	22:00 ~ 22:30	22:30 ~ 23:00	23:00 ~ 23:30	23:30 ~ 00:00
行動	デスクワーク	デスクワーク	身の回りの用事	その他の移動	その他の移動	趣味	趣味	趣味	趣味	趣味	飲み会							
計測値	ややストレス	ややリラックス	ややリラックス	ややストレス	ややストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ややストレス	ややストレス	ややストレス	ストレス	ストレス	ストレス	ややストレス	ややストレス	ややストレス
気持ち	普通	普通	普通	普通	普通						普通							
ギャップ	★	★	★	★	★						★	★				★	★	★
メモ						友人とバンド練習					反省会を兼ねて							

※ 計測できていなかった時間帯は表示されません。

計測値	リラックス	標準（ややリラックス）	標準（ややストレス）	ストレス
気持ち	リラックス	普通	普通	ストレス

※ 食事中は交感神経が高まるため、「計測値」は「標準（ややストレス）」「ストレス」が出やすくなります。

行動分析

● 寝ているときの自律神経バランス

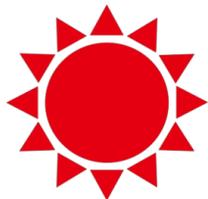
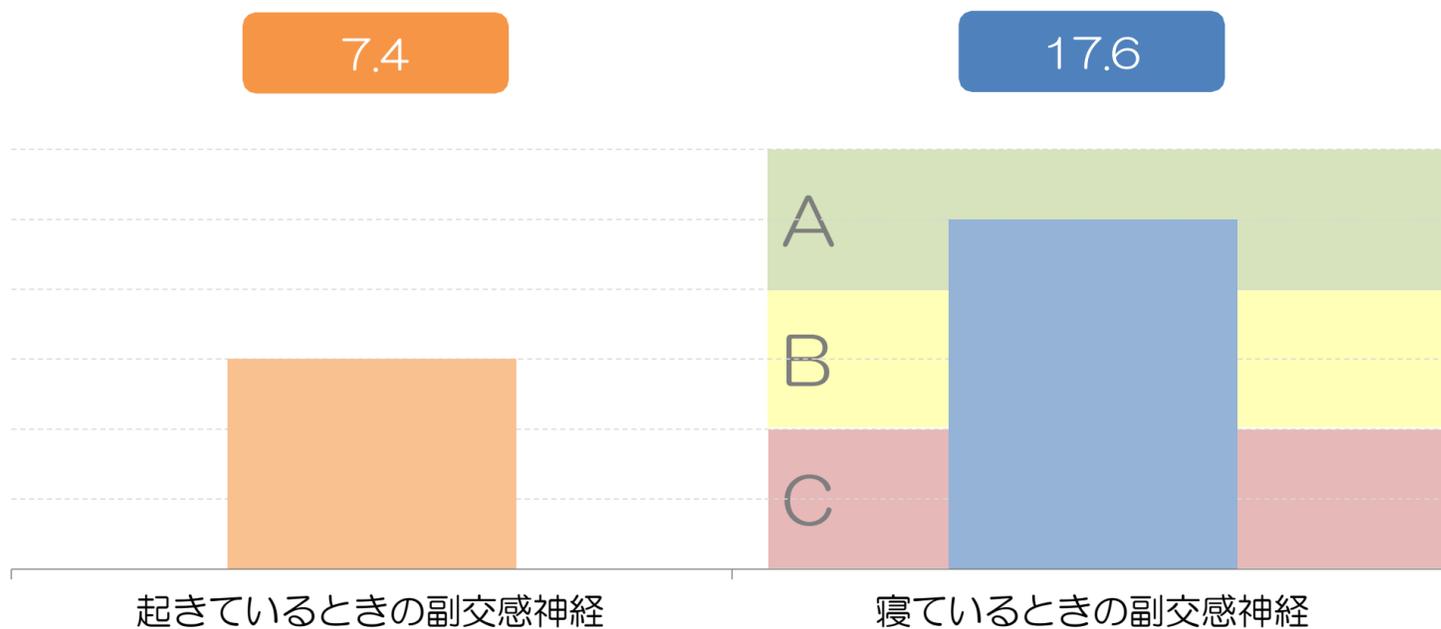
ここでは、寝ているときについて、カラダを休ませる役割を果たす副交感神経の活動度合いを評価します。一般的に、寝ているときは、昼間に受けたダメージや疲れをとるため副交感神経が高まり、カラダを修復すると言われています。そのため、起きているときに対して寝ているときの副交感神経が上昇しているかがポイントになります。

評価

A

今回のあなた

起きているときの副交感神経は8、寝ているときは18となっています。統計的に分析すると、睡眠中は副交感神経がきちんと上昇しているため、評価はAになっています。



寝ているときの自律神経バランス

健康雑学

自律神経とは？

自律神経とは、臓器や血流をコントロールしている、自分の意思でコントロールできない神経のことです。自律神経は、アクセルの役目をする「交感神経」と、ブレーキの役割を担う「副交感神経」で成り立っています。ココロとカラダが集中、緊張しているときには「交感神経」が優位に働き、逆にリラックスしている時は「副交感神経」が優位に働いています。この2つの神経は季節、天気、気圧でも変わりますし、朝から昼にかけては交感神経が優位になり、夕方から夜にかけては副交感神経が高まるといったように1日の中でも変動します。そのため、平日、休日、季節などいろいろな日に計測してみることで、自分の傾向を掴むことができます。

現代人はストレスから交感神経が優位になりがちで、交感神経が優位な状態が続くと血流が悪くなり、便秘や冷え性といった症状が出たり、免疫力低下を招きます。そのため、現代人にとって副交感神経をいかに高めるかが重要なテーマなのです。

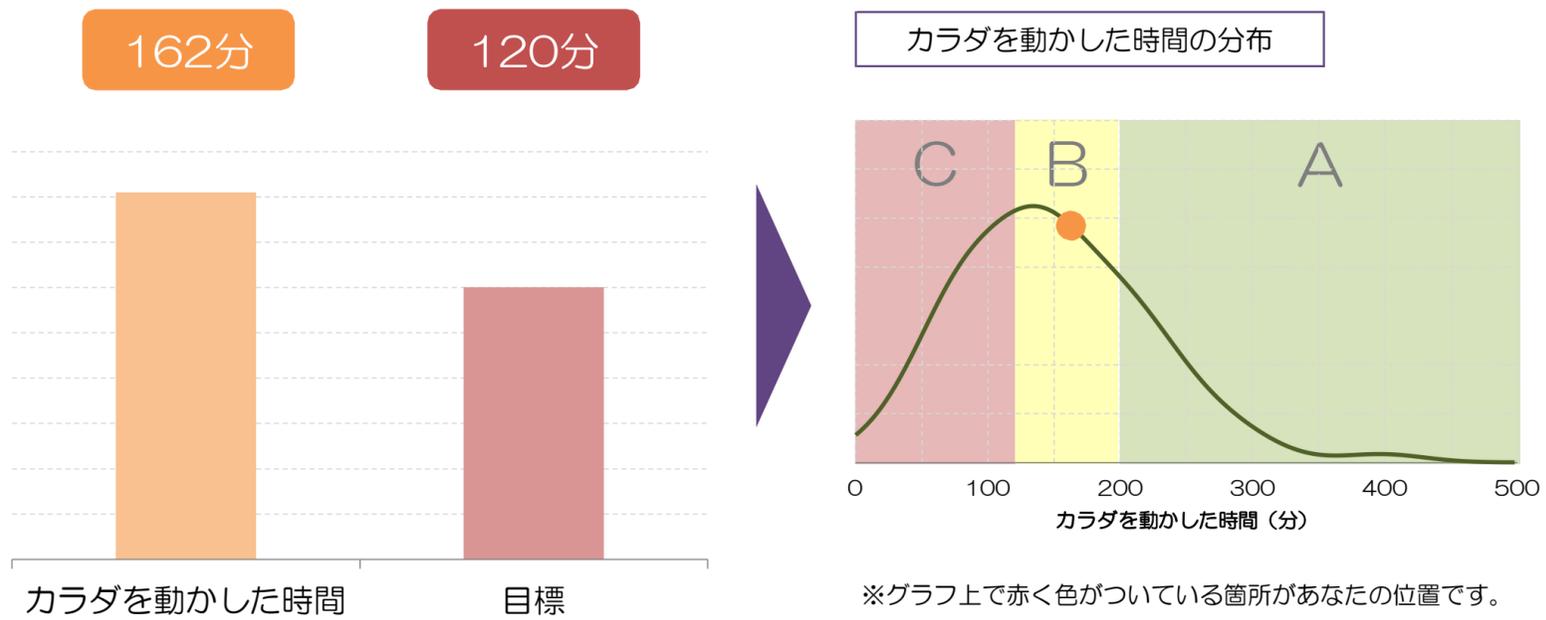
● カラダを動かした時間

ここでは、意識的に運動した時間だけでなく、日常生活の中で歩いたり、走ったりした時間も含めて「カラダを動かした時間」として評価します。一般的に、健康を維持するために1日1万歩、普通の人であればだいたい2時間くらいのウォーキングに相当します。足りなかった人は、自分の運動習慣を見直してみてください。

評価
B

今回のあなた

カラダを動かした時間は162分と目標の120分を上回っているため評価はBになっています。この調子で日ごろから意識的にカラダを動かしてください。



カラダを動かした時間

健康雑学

生活習慣病を予防しよう！

「メタボリックシンドローム（メタボ）」という言葉は、2006年のユークャン新語・流行語大賞トップテンにノミネートされるほど、身近な言葉になりました。しかし、メタボリックシンドロームとは何か、なぜ怖いのかを知っている方は意外に少ないのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を言います。過剰な内臓脂肪は、糖尿病、高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を引き起こしやすくなり、さらには心筋梗塞や脳卒中のような命に直結する病気になりやすくなってしまいます。メタボリックシンドロームはまさに「万病のもと」と言っても過言ではありません。このように非常に怖いメタボリックシンドロームですが、自覚していない、もしくは自覚していても自ら予防対策を行う人が少ないため、2008年に40歳から74歳の方を対象にいわゆる「メタボ健診」が義務化されました。健診でわかるより前に予防するにはどうしたらよいのでしょうか。それには適度に体を動かすことが何より大切です。Lifescoreで算出された「カラダを動かした時間」はいかがでしょうか。短かった人は、自分の運動習慣を見直してみましよう。

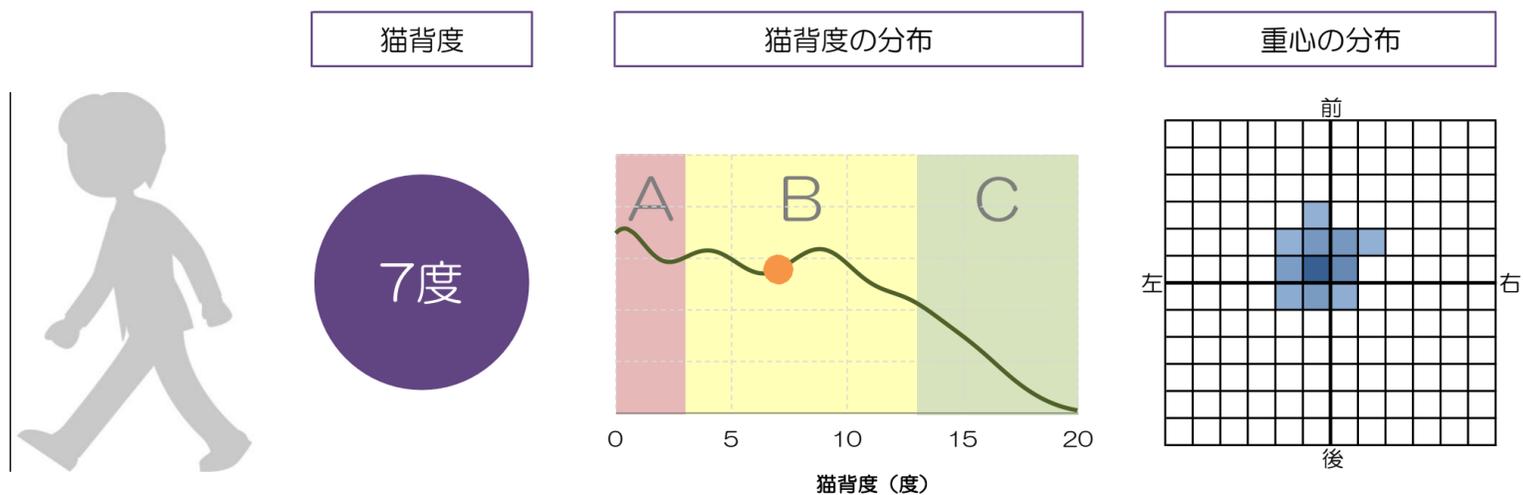
● 姿勢の美しさ～歩いているとき～

ここでは、あなたの歩いているときの姿勢を見ています。姿勢が悪いと見た目だけでなく、呼吸が浅くなったり、首の痛み、肩こりを引き起こします。特に猫背は長期化すると内臓に負担をかけ、様々な病気を引き起こすリスクがあるため、猫背度を算出しています。ここでの評価は、歩いているときと座っているときの猫背度の平均値を使用しております。

評価
B

今回のあなた

歩いているときの猫背度は7度なので、評価はBになります。また、歩いているときの重心は安定しているようです。



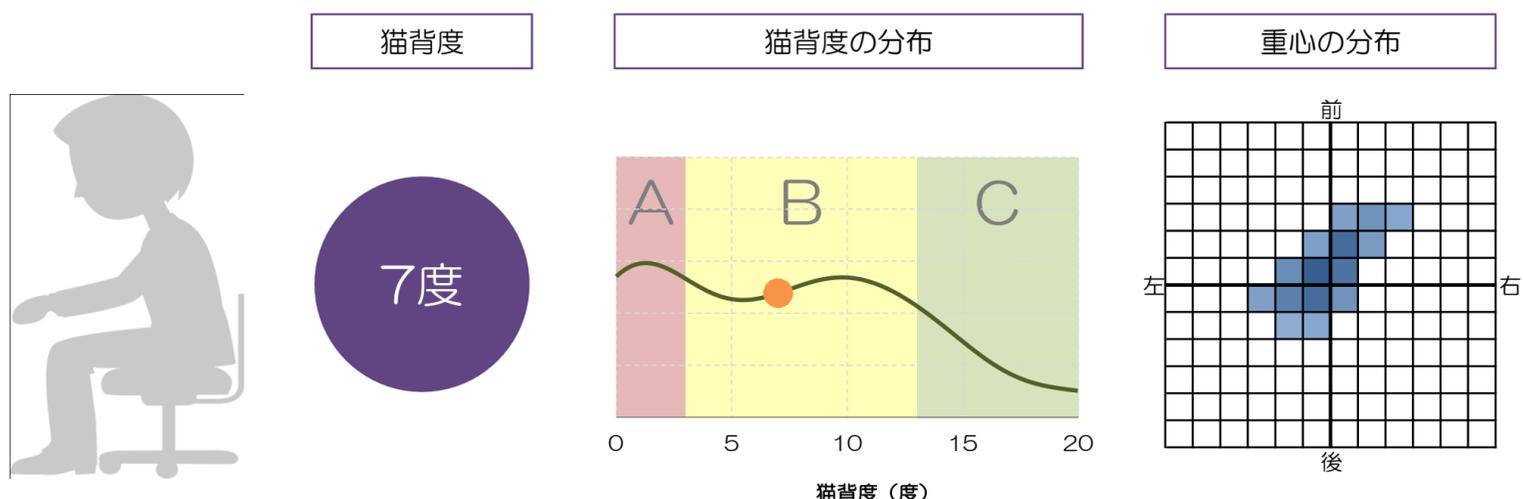
姿勢～歩いているとき～

● 姿勢の美しさ～座っているとき～

ここでは、あなたの座っているときの姿勢を見ています。ここでも歩いているときと同じように、猫背度を算出しています。デスクワークの長い人は注意が必要です。

今回のあなた

座っているときの猫背度は7度なので、評価はBになります。また、座っているときの重心は安定しているようです。



姿勢～座っているとき～



● きょうのメンタル×フィジカルバランス

メンタル×フィジカルバランス

「起きているときの自律神経バランス」と「カラダを動かした時間」を組み合わせ、「メンタル×フィジカルバランス」を4タイプに分類しています。この日、あなたがどのタイプで過ごしたのかを知ることができます。

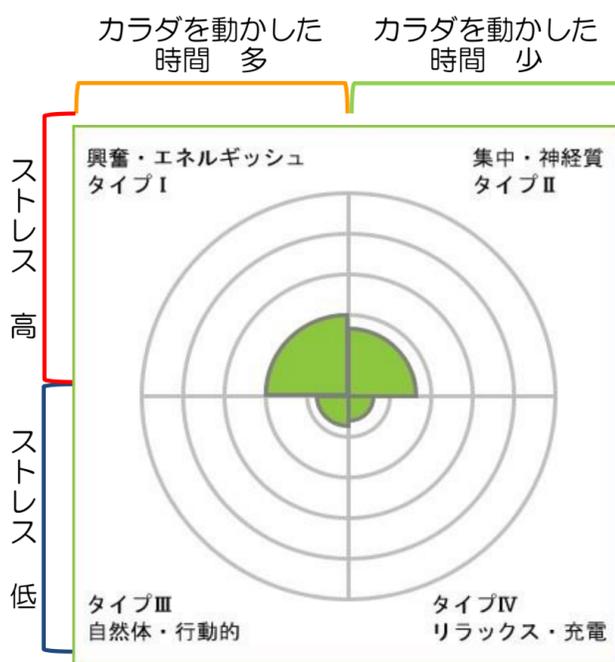
あなたのタイプは

興奮・エネルギータイプ

です

今回のあなた

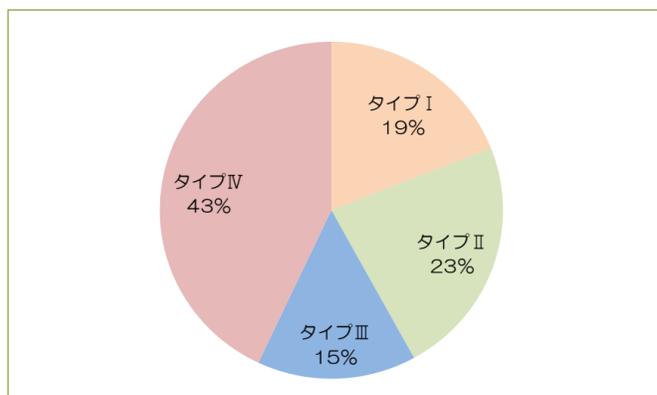
今回のあなたのタイプは、タイプⅠの興奮・エネルギータイプです。ストレス割合が高く、カラダを動かした時間が多いためです。



タイプ判別

今回のあなたのタイプは **タイプⅠ** 興奮・エネルギータイプⅠに該当する人は全100人中19人です。

タイプ別割合



きょうのメンタル×フィジカルバランス

健康雑学

ゆっくり呼吸すると健康に良い？

毎日必ずしている呼吸ですが、実は呼吸方法によって、自律神経を整える事ができます。

呼吸をゆっくりすると、血流がよくなり、筋肉が弛緩してカラダをリラックスさせることができます。

わかりやすい例が「緊張したとき」です。緊張した状態は、呼吸が浅くなり交感神経も優位になりすぎます。そのため、血流が悪くなり、体や頭に血液がいきにくくなり良いパフォーマンスができなくなります。そのようなときに、深呼吸をすると、抹消の血流量が増加し、副交感神経を上げることができます。

その結果、交感神経と副交感神経のバランスを良くすることができるわけです。

呼吸法は現段階でわかっている自律神経をコントロールする方法の1つですが、今後も「健康雑学」の中で自律神経バランスを整えるための手軽な方法を紹介していきます。



測った後に・・・

自律神経はその名前のおりコントロールできないものと思っている方も多いのではないのでしょうか？実は、自律神経をコントロールするメソッドは少なからずあることが、わかってきています。

「メンタル・コンディション」の項目のうちひとつでも「B」または「C」があった方は、以下で紹介する自律神経改善メソッドをチェックしてみてください。

● 「起きているときの自律神経バランス」が「B」または「C」だった方へ

ワン・ツー呼吸法

自律神経と呼吸の間には密接な関係があり、特に吐く息を長くすると、副交感神経が活性化することが知られています。ワン・ツー呼吸法とは、息を吸う長さを1、息を吐く長さを2とする呼吸法で、副交感神経が活性化させる力があります。



口角をあげる

「笑い」は副交感神経を活性化させますが、普段から口角を上げるだけでも副交感神経が上昇するというデータがあります。気がついたときに笑顔を作ってみてください。



十分な水分補給

水を飲むと自律神経バランスが整うことがWINフロンティアの実験でもわかっています。1日1～2リットルの水をこまめにとるのが重要です。また、炭酸水も胃腸を適度に刺激するため便秘の改善のほか、血行促進も期待できます。



夜のウォーキング

昼間デスクワークが多い人は血流が悪くなっています。夕食後に最低30分のウォーキングを行うと血流が良くなり、副交感神経も上昇します。このとき激しい運動は、交感神経を高めてしまうので、あくまでもウォーキングであることが重要です。



タッピング・セラピー

タッピング・セラピーとは、全身の経路（ツボを結んだ線）を指先でかるくトントンと叩くことで自律神経のバランスを改善させるメソッドです。ストレスを感じたときに手首を指先で軽くタップしてみてください。





● 「起きているときのトータルパワー」が「B」または「C」だった方へ

十分な睡眠

睡眠は副交感神経が高まり、カラダをリカバリーしてくれる効果があります。逆に睡眠不足になると血流が悪くなり、何をしても副交感神経が上がらなくなります。自律神経を意識するなら、まず基本として、十分に睡眠をとるように心掛けてください。



● 「寝ているときの自律神経バランス」が「B」または「C」だった方へ

寝る前にストレッチ

アスリートが運動後に行うストレッチは「ヒーリング」といい、副交感神経を上げてくれます。アスリートでなくとも日常生活でも寝る前に行うことで副交感神経が高まり、睡眠の質の改善につながります。

※ストレッチ方法の詳細は、学研「セル・エクササイズ」をご覧ください。



40℃のお風呂に15分

副交感神経を上げる入浴方法は、39～40℃のお湯に、最初の5分は首まで浸かり、その後10分は半身浴にするのがベストです。直腸温度を上げすぎず、深部体温を適正に保ち、血流もよくなります。入浴後は水を飲むのを忘れずに！



寝る前は間接照明でリラックス

ストレスがかかったまま睡眠に入ると交感神経が上がったままになってしまいます。寝る前はテレビや携帯電話など刺激になるものを避け、間接照明に切り替えてリラックスできる雰囲気を作ってください。





● Lifescoreをご利用頂きました皆様へ

この度は、WINフロンティアのLifescoreサービスをご利用いただき、誠にありがとうございました。このレポートは医療診断を行なったものではありませんが、自律神経等を24時間を測定することで、あなたの1日のメンタル・フィジカルの状態を把握し、日常生活リズムを見直していただく手助けとなるものです。何かご不明な点がございましたらお問い合わせ下さい。

● 監修者の紹介

矢作直樹 東京大学医学部教授

略歴

昭和56年金沢大学医学部卒業。その後、麻酔科を皮切りに救急・集中治療、外科、内科、手術部などを経験。平成11年東京大学大学院新領域創成科学研究科環境学専攻および工学部精密機械工学科教授。平成13年東京大学大学院医学系研究科・医学部救急医学分野教授および医学部附属病院救急部・集中治療部部長。現在に至る。

主な著書

『人は死なないーある臨床医による摂理と霊性をめぐる思索』
(バジリコ)

小林弘幸 順天堂大学医学部教授

略歴

日本体育協会公認スポーツドクター。平成4年、順天堂大学大学院医学研究科（小児外科）博士課程を修了後、ロンドン大学附属英国王立小児病院外科、トリニティ大学附属医学研究センター、アイルランド国立病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任。その後、現職に至る。

主な著書

『なぜ、「これ」は健康にいいのか？～副交感神経が人生の質を決める』（サンマーク出版）

『「これ」だけ意識すればきれいになる。～自律神経美人をつくる126の習慣』（幻冬舎）

『便活ダイエット～便秘外来の医師が教える、排便力がアップする11のルール～』（ワニブックス）

『ちょっと盗み聞きしたくなるスーパードクターの健康会議』
(共著、東洋経済新報社)