

## 測定結果表(自律神経年齢)

ID :

性別 : 男性

年齢 : 42 才

測定日 :

### 1. 疲労・ストレス測定 (心拍・脈拍変動による交感神経・副交感神経測定)

判定 - 🟡 : 注意				自律神経の働き ccvTP (年齢により基準値が変わります)	基準値	高値	極高値
	説明	結果	基準値				
心拍数 (回/分)	測定時間中の平均値です	68	60~100	自律神経の働き ccvTP (年齢により基準値が変わります)	基準値	高値	極高値
LF/HF (-)	交感神経と副交感神経のバランスを示す指標です	1.22	0.8~2.0				
TP (msec <sup>2</sup> )	自律神経機能全体の働きを示す指標です	505.67	加齢とともに低下します。				
ccvTP (%)	TPを測定時間中の心拍数で補正した値です	2.50					
自律神経機能年齢	あなたの自律神経機能は、同年齢の下位75%以下です。52才相当です。						

自律神経のバランス LF/HF

### 2. 自律神経評価

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低下しています。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ようにしましょう。また、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。

測定結果にて何度も要注意が出る場合は、医師にご相談下さい。

### 3. 用語の説明

LFとHF	心拍変動のスペクトル解析から得られるパワー値を周波数帯0.04~0.15Hzで積分したものをLF(Low Frequency)と呼び主に交感神経成分が含まれる。また周波数帯0.15~0.4Hzで積分したものをHF(High Frequency)と呼び副交感神経成分が含まれる。
LF/HF	交感神経と副交感神経のバランスを表す。図示されているように通常2.0以下が正常、2.0以上5.0以下が注意、5.0以上は要注意となる。
TP (トータルパワー値)	自律神経機能全体の働きを示す指標。加齢に伴い数値は減少する。この数字はLFとHFの総和で表す。(LF+HF)
ccvTP	自律神経機能の働きを示す指標。心拍数が高い場合はTPが高く出る為、TPを測定時間中の心拍数で補正した値。

監修

倉恒 弘彦  
(医師)

田島 世貴

小泉 淳一

関西福祉科学大学 健康福祉学部学部長

大阪市立大学 医学部付属病院 疲労クリニカルセンター客員教授

兵庫県立リハビリテーション中央病院 小児科医長

国立大学法人 横浜国立大学大学院 工学研究院 教授