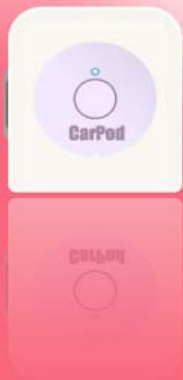
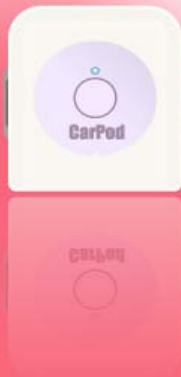
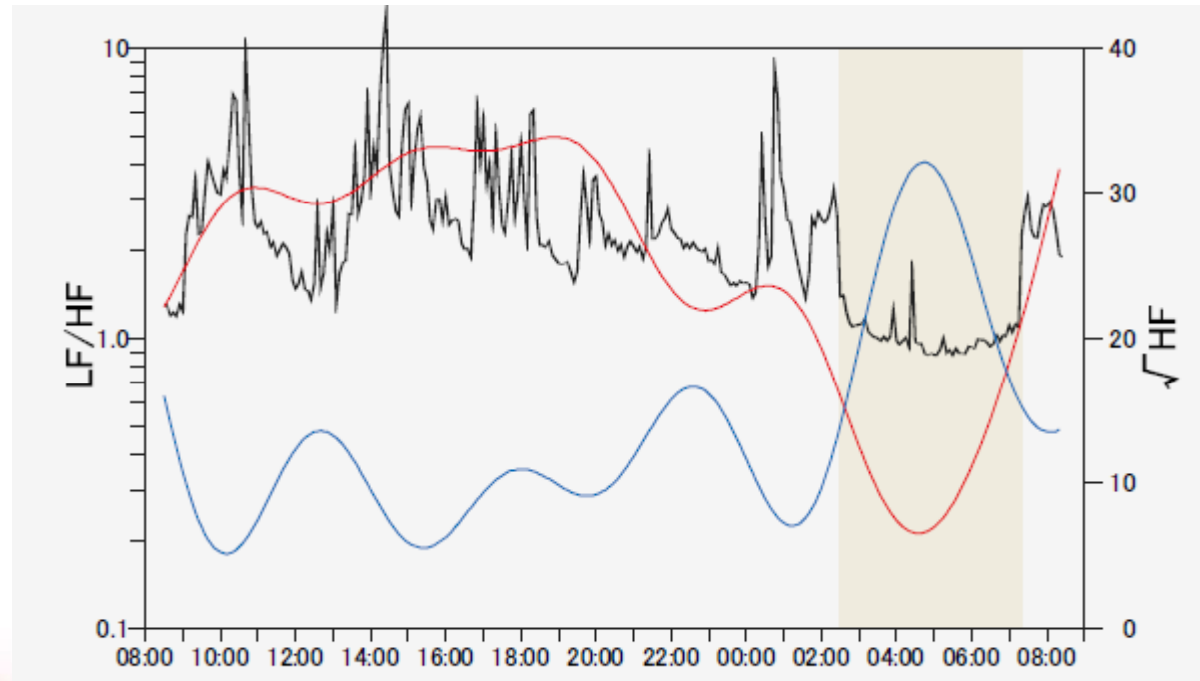


サーカディアンリズムの凡例

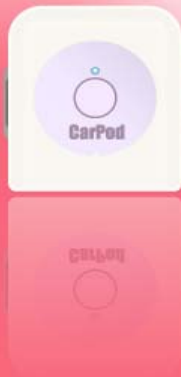
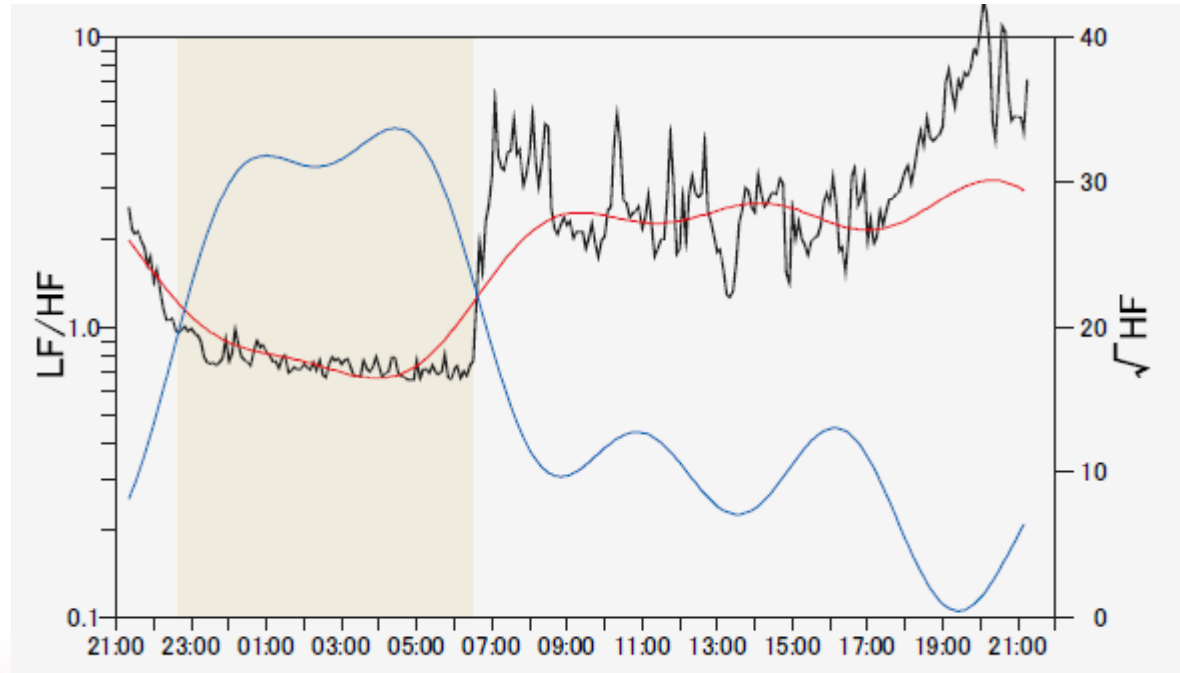


とても良い例（スコア5）



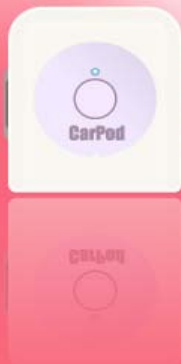
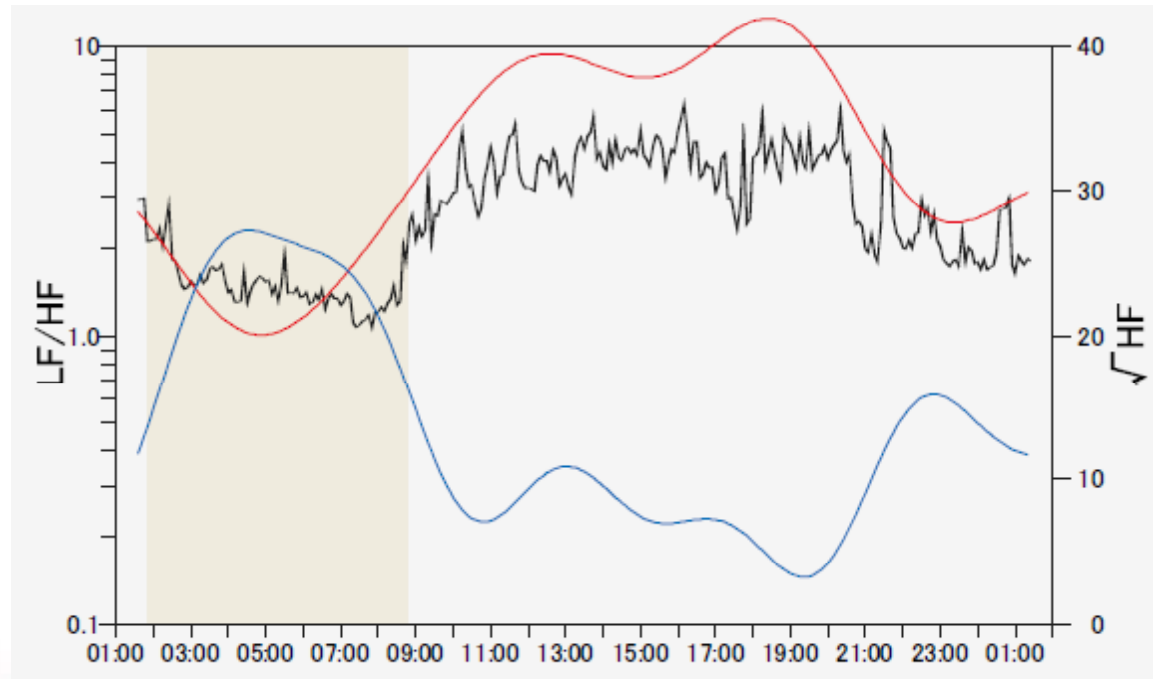
日中の交感神経は優位であるものの、副交感神経の働きもきちんとあり、夜間就寝中は副交感神経優位になり、交感神経、副交感神経ともにダイナミックな活動をしています。

良い例（スコア4）



日中の交感神経の変動が乏しいようですが、副交感神経の変動はきちんとあり、夜間就寝中は副交感神経優位になり、交感神経、副交感神経ともにダイナミックな活動をしています。

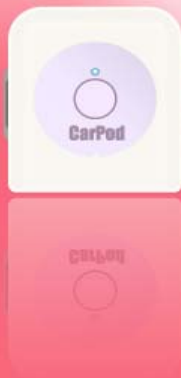
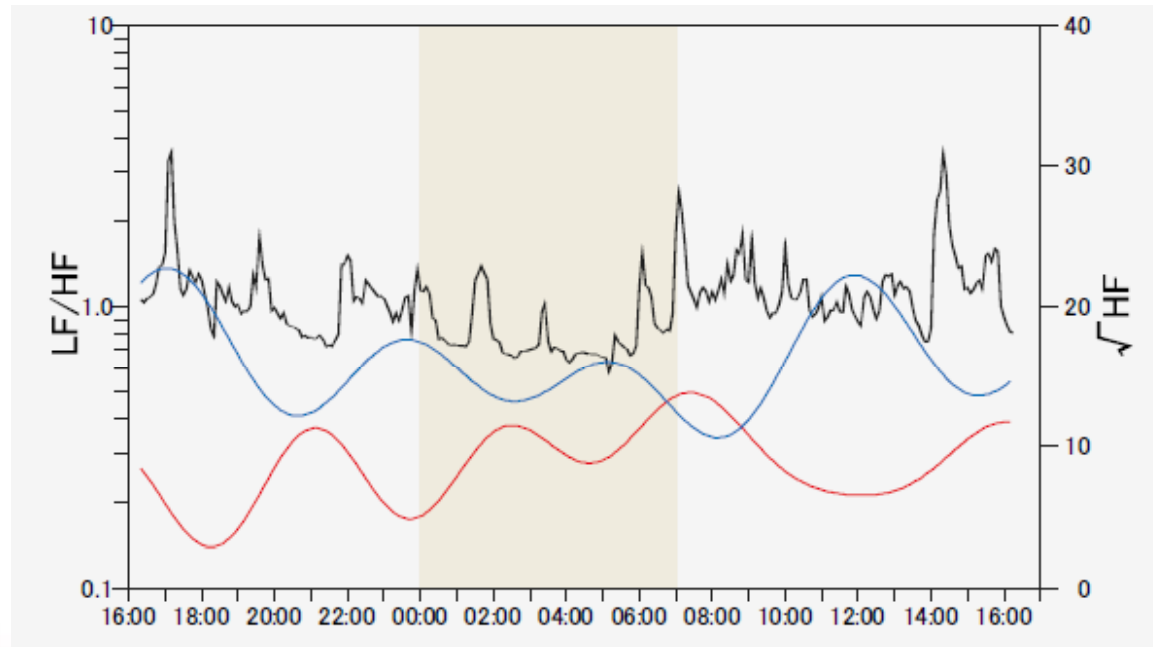
普通の例（スコア 3）



交感神経、副交感神経ともにダイナミックな活動をしています。高めた交感神経の変動に呼応するように副交感神経が抑え込まれているような波形の変化をしています。（現代人に多いです）

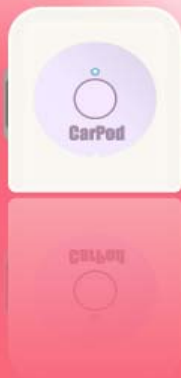
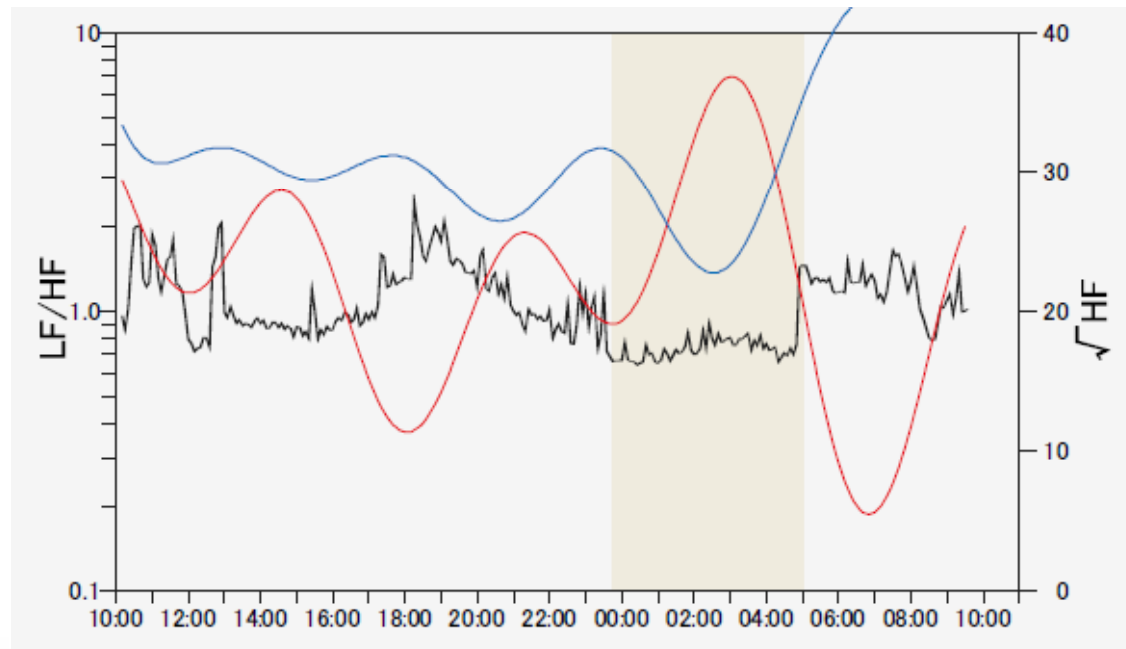
ただ、夜間就寝中はきちんと副交感神経優位になっています。

悪い例（スコア2）



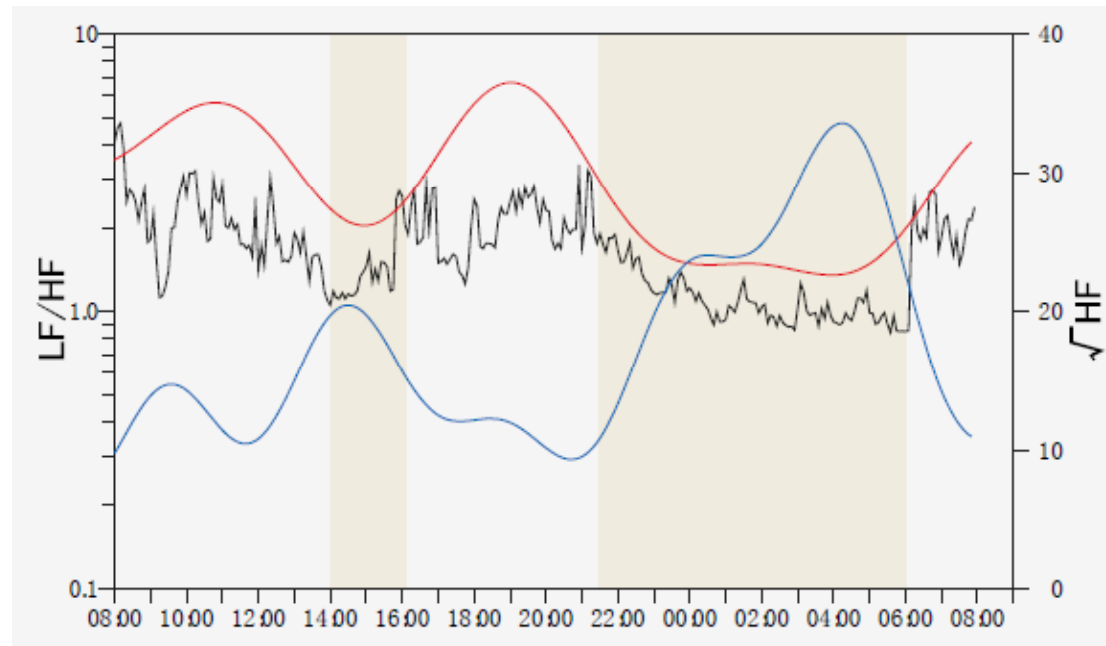
交感神経、副交感神経ともにダイナミックな活動をしていません。
起床時にかけて唯一、交感神経と副交感神経の逆転は見られますが、
それ以外は常時、副交感神経のほうが高位を保っています。

非常に悪い例（スコア1）



交感神経、副交感神経ともにダイナミックな活動をしているように見えますが、交感神経と副交感神経のグラフが逆(青と赤が逆)なら非常に良い例ですが、全く逆転しています。

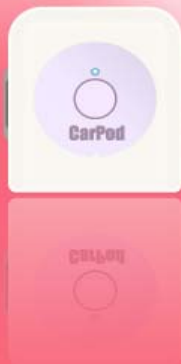
就寝前の飲酒の一例



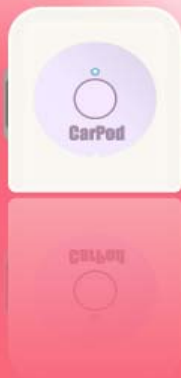
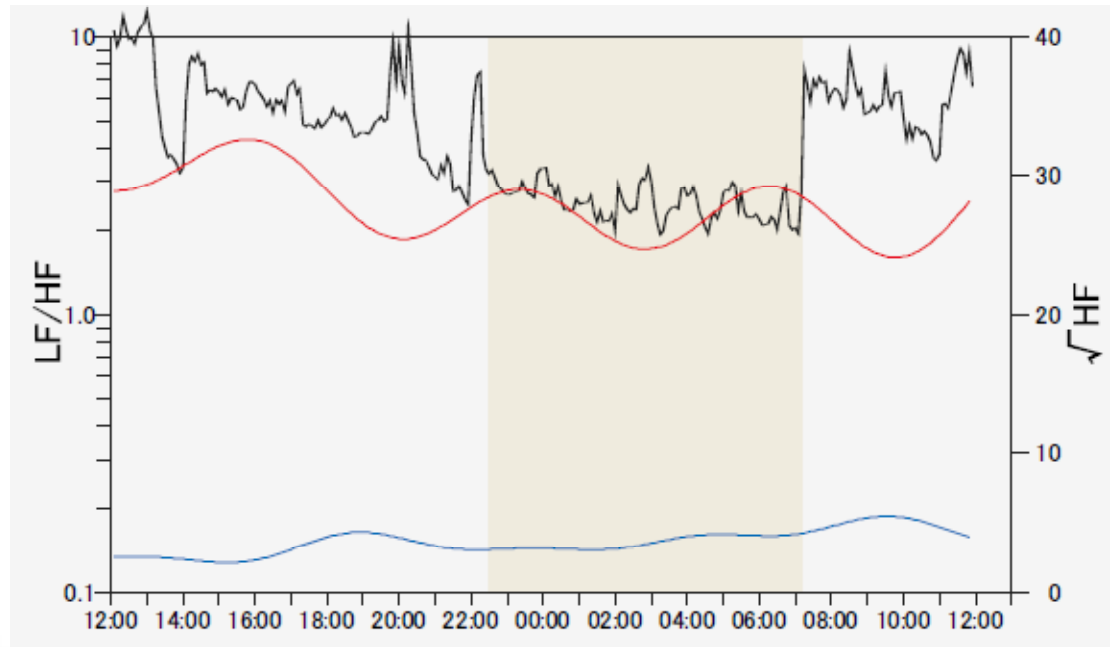
心拍数の推移(黒グラフ)は就寝時高く、起床に向けて下がって来ます。

逆に副交感神経は起床に向けて高まるのが分かります。

これは飲酒をすると心拍数が上昇しそのまま就寝してしまう為に起こる現象で、よりよい睡眠の為には就寝時にはアルコールが抜けているのが望ましい状態と言えます。



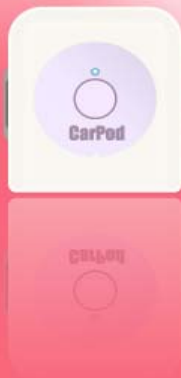
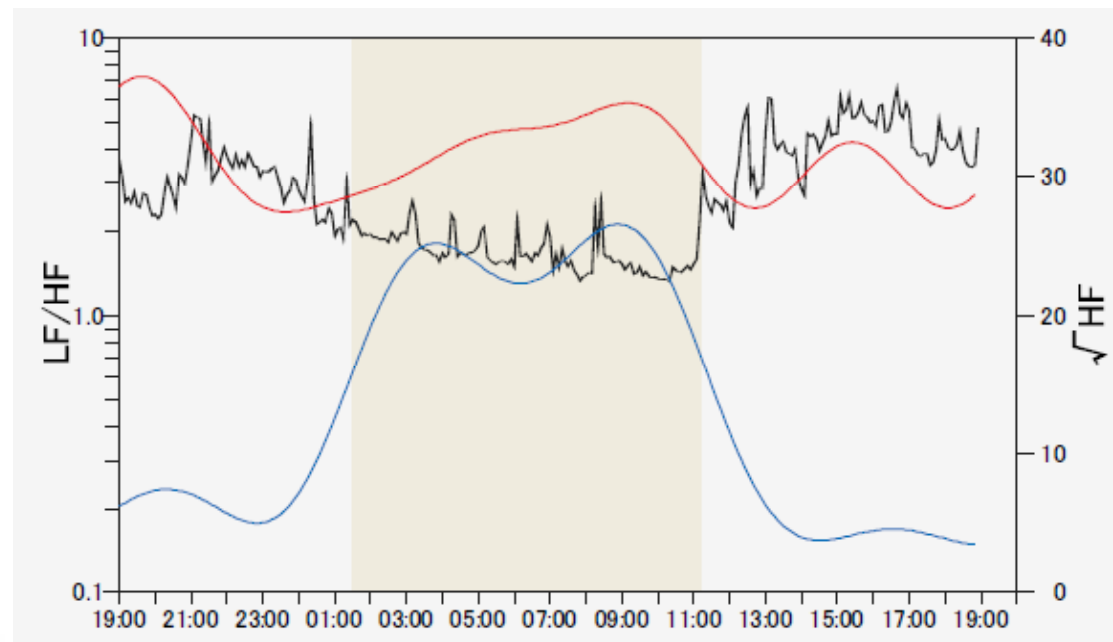
うつの一例



ある心療内科の患者さんのサーカディアンリズムです。

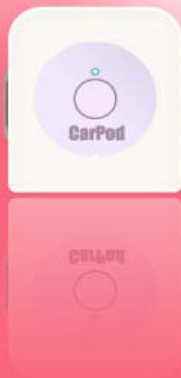
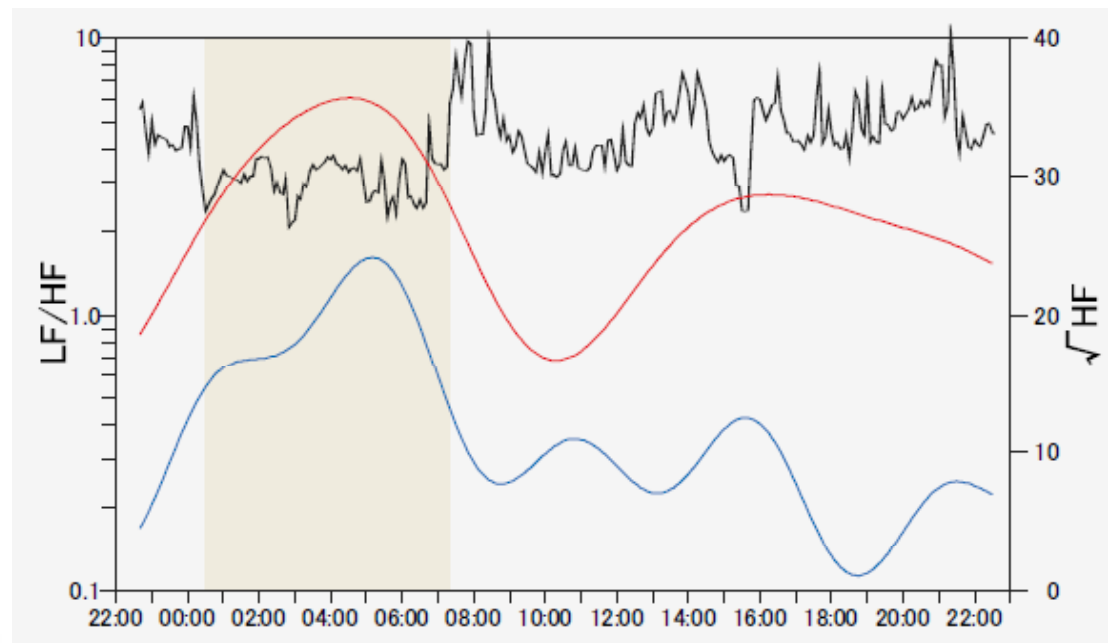
交感神経は若干の変動がありますが、副交感神経は全くと言っていいほど変動がありません。

睡眠時無呼吸の一例（1）



心拍数の推移(黒のグラフ)を見ても睡眠中にハッキリと分かる心拍の上昇があり、これが元で交感神経が高まります。副交感神経も高まっていますので本人に眠れないという自覚症状は無いと思います。

睡眠時無呼吸の一例（2）



心拍数の推移(黒のグラフ)を見ても睡眠中にハッキリと分かる心拍の上昇があり、これが元で交感神経が高まります。副交感神経も高まっていますので本人に眠れないという自覚症状は無いと思います。