

VM600ソフト（株疲労科学研究所）を用いた自律神経機能評価

私たちの心臓や胃腸の働き、体温、血圧、発汗といった身体のさまざまな機能は、意識しなくても自動的にコントロールされています。このような調節を担っているのが「自律神経」です。近年の研究により、ストレス状態が長く続くと、立ちくらみ、動悸、頭痛、発汗異常、下痢・便秘など、さまざまな不調が起こることがわかってきました。これらの症状には、自律神経の働きの乱れが関係しています。

自律神経の状態は、心電図や脈波から得られる心拍のリズムをもとに「周波数解析」を行うことで、交感神経（活動モード）や副交感神経（リラックスモード）のバランスを客観的に評価できます。これにより、疲労やストレスの状態を推測することができます。

今回の測定では、計測器「MF100」（株村田製作所）を用いて、安静に目を閉じた状態での心拍と脈拍の間隔を正確に測定します。そのデータをFMCCサーバーに送信することで、あなたの自律神経の状態を示す「自律神経機能偏差値」や「自律神経バランス」をVM600ソフト（株疲労科学研究所）にて算出します。

その結果をもとに、「脳疲労度」や「ストレス度」といった、わかりやすい健康指標を提供しています。なお、自律神経の活動は年齢とともに低下する傾向があります。そのため、どの年代でも比較可能なように、加齢の影響を補正した「自律神経機能偏差値」（特許第6650440号）を用いて評価を行っています。

本解析では、心拍数の変化から自律神経の働きを確認しています。

疲弊・抑うつ状態 ▼

ストレスに対する抵抗力がなくなってきた状態。抑うつ状態の時にもみられる。仕事のON/OFFがうまくコントロールできていない人では、リラックスしている時にもみられる

▼ 慢性ストレス状態

ストレスが蓄積し、疲労が慢性化した状態

「脳疲労度」とは？

脳疲労度は、「100 - 自律神経偏差値」で算出されます。VM600ソフトでは、20万人以上の計測データをもとに、自律神経機能の偏差値を導き出しています。

たとえば「脳疲労度50」は、同年代の平均的な自律神経活動と一致しており、年齢相応の活動レベルを示します。

自律神経の活動が低下すると、脳疲労度は高くなります。これは、**ストレスや過労による「脳の疲れ」が進んでいるサイン**です。

ストレス度（自律神経のバランス）：

自律神経バランスは、交感神経（活動）と副交感神経（回復・癒し）の比率を表します。

- ・リラックス状態：比率 1 以下
- ・軽度のストレス状態：2 以上
- ・強いストレス状態：5 以上

この数値により、現在の緊張度やストレスの影響を可視化することができます。

総合健康度評価

タイプCの測定解析アプリでは、質問紙（VAS）による主観的評価と、自律神経機能の客観的評価を組み合わせた「総合健康スコア（100点満点）」を表示します。スコアとともにイラスト付きのフィードバックを提供し、**生活習慣改善やストレス対策のアドバイス**をご提案します。



（VM600ソフトは医療機器ソフトではありませんので、疾病の診断、治療若しくは予防を目的とは致していません。）

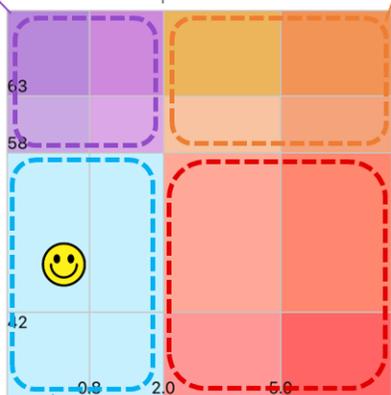
現時点のストレス度

リラックス ← → 緊張

疲労 ↑

現時点の脳疲労度

元気 ↓



正常 ▲

安静状態で副交感神経も働き機能も高い良い状態

▲ 急性ストレス状態

ストレスに対して抵抗している状態。仕事をバリバリこなしているお仕事モードでもみられる変化