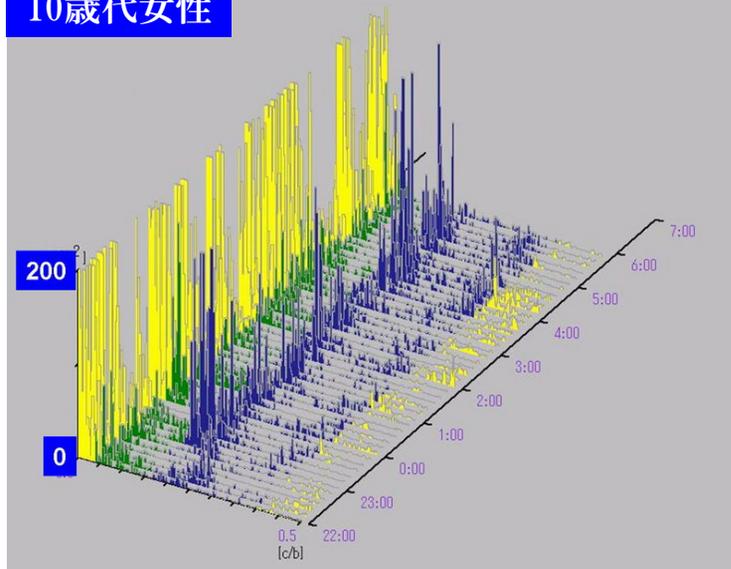


## パターン3 (安らぎ、平穩、休息など)

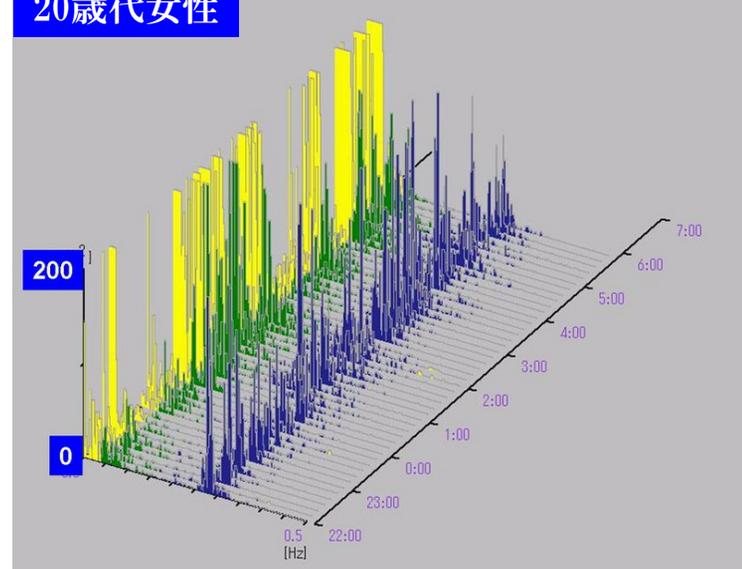
### 『LF成分が低く、HF成分が高い画像情報』

“うつうつした気分”ではない場合、夜間帯は、どんなに寝癖が悪い方であっても、熟眠することで、身体が要求する酸素必要量が少なくなります。ですから、脈も必然的に遅くなります(徐拍化)。この徐拍化は、すでに触れましたように、副交感神経活動が活発化する一方で、交感神経の緊張がやわらぐためです。日常生活のなかで“安らぎや休息する場面”、例えば、熟眠している夜間の時間帯に限らず、昼間“うたた寝”していても、自律神経は、徐拍化するように活動します。その徐拍化に向けた自律神経活動を画像情報で説明します。各年代の方々から得られた画像情報は、抑うつ状態にないの方々について記録したものです。

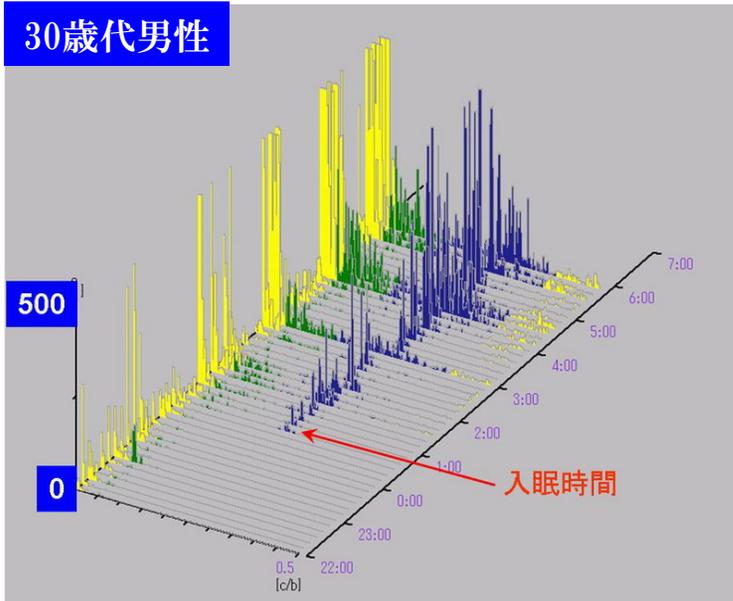
10歳代女性



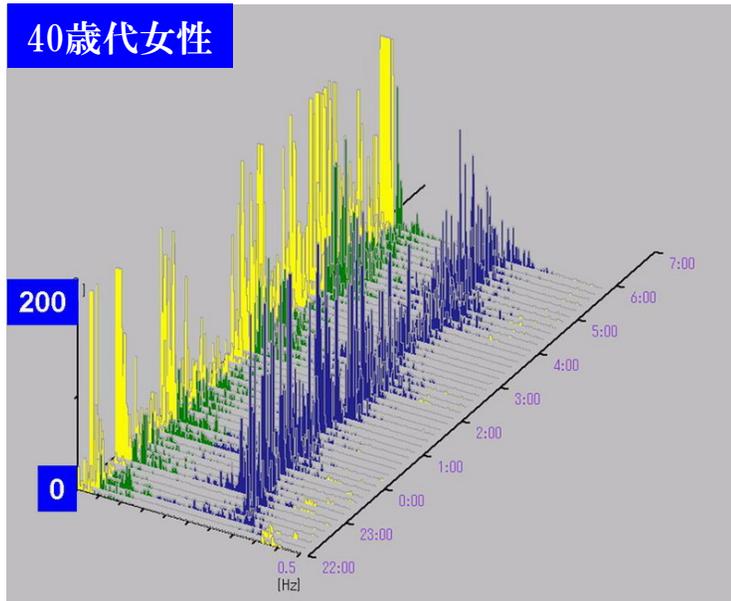
20歳代女性



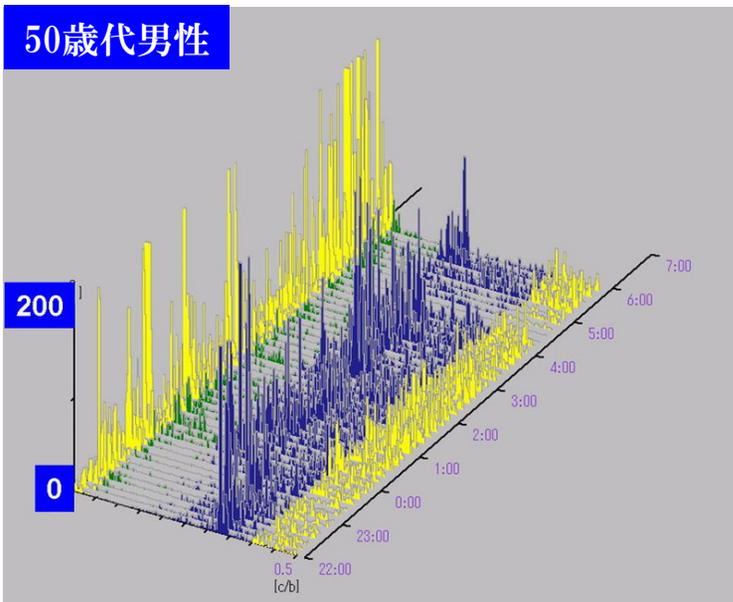
30歳代男性



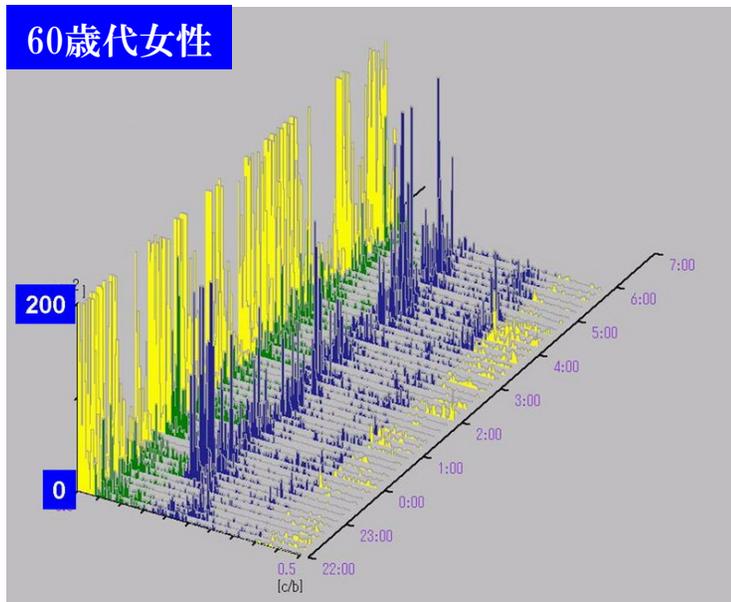
40歳代女性



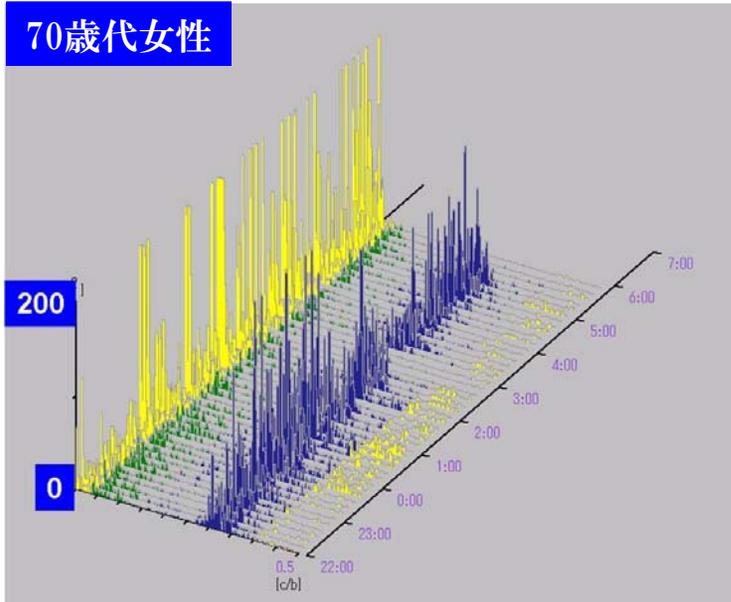
50歳代男性



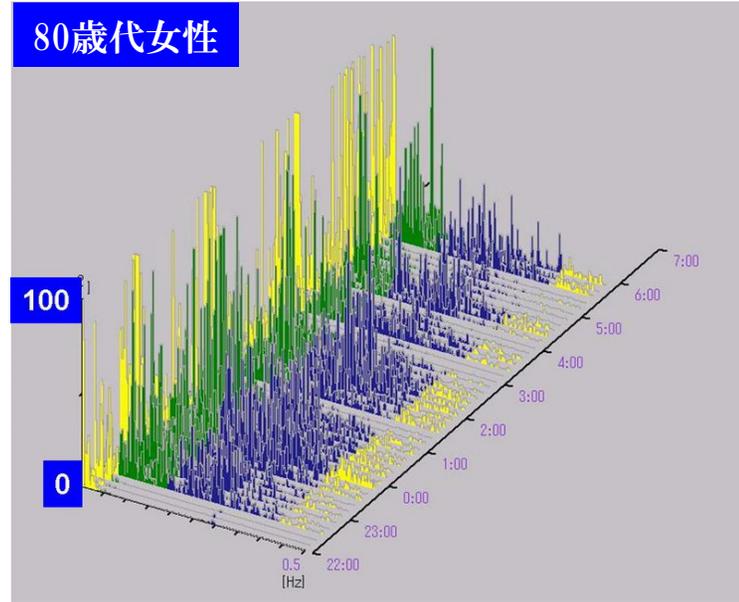
60歳代女性



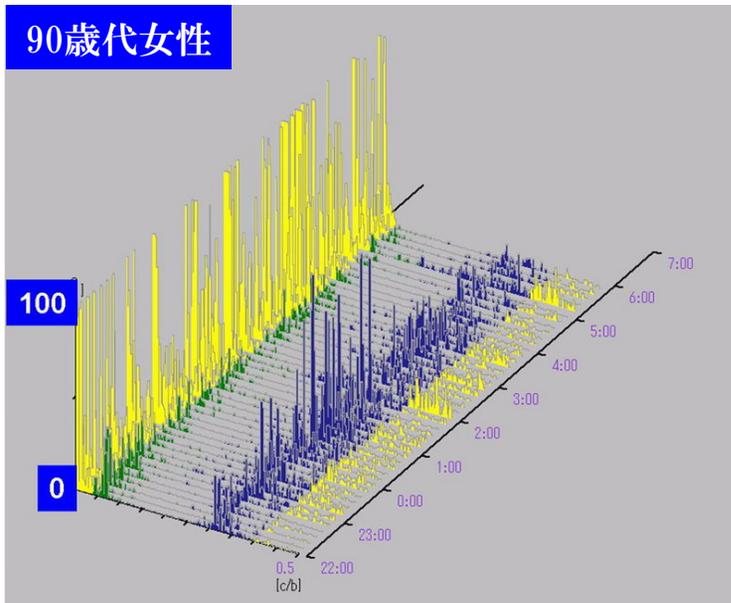
70歳代女性



80歳代女性



90歳代女性



みられますように、抑うつ状態にない方は、夜間帯から早朝にかけて、心拍数(脈拍数)を遅くする副交感神経の活動が、その逆の作用をもつ交感神経に対して優勢に推移します。**パターン2**や**パターン4**とは、明らかに異なる画像情報です。また、熟眠されている時間帯は、年齢や性別に関係なく、副交感神経活動が優勢なため、**パターン3**の場合、**LF/HF**が1以下になります。

抑うつ状態にない方の場合、夜間帯の**LF**成分、**HF**成分、および**LF/HF**の各平均値は、現時点で次のような成績を得ています。

**LF**成分: **264ms<sup>2</sup>**  
**HF**成分: **448 ms<sup>2</sup>**  
**LF/HF**: **0.6**

下の表には、九名の方々から得られた交感神経と副交感神経の活動情報を数字に置きかえて示しています。なお、自律神経活動は、同じ年齢層であっても、個人個人で明らかに異なります。

年代	LF成分	HF成分	LF/HF	総合成分
10	267	692	0.4	3335
20	419	695	0.6	3806
30	373	953	0.4	4355
40	263	797	0.3	2186
50	112	1036	0.1	2297
60	306	951	0.3	4950
70	118	768	0.2	2030
80	479	519	0.9	1761
90	57	254	0.2	1358