

試験結果報告書表紙

..... 疲労ストレス測定試験

令和4年1月27日

株式会社 ハッピートーク殿



ご依頼頂きました表題の件につきましてご報告申し上げます

記

報告書 No. R4-1-27-001

本件に付きましてお問い合わせは下記にご連絡ください

健康コントロール研究会 寺岡文雄
636-0105 奈良県生駒郡斑鳩町東福寺 1-5-31
Tel&Fax : 0745-74-5590
携帯電話 : 090-7352-2890
E-mail : teraokaf@m5.kcn.ne.jp

試験結果報告書

No. R4-01-27-001

令和4年1月27日

健康コントロール研究会

奈良県生駒郡斑鳩町東福寺115-31



<試験項目1 疲労ストレス測定 - ゼロ磁場製品>

供試試料 ゼロ磁場全身化粧水、全身化粧水 (コントロール)
ゼロ磁場マッサージローション、マッサージローション (コントロール)
ゼロ磁場ルームミスト、ルームミスト (コントロール)

測定条件 ①測定日時 令和4年1月10日～1月27日
②温湿度 20.1～20.5℃ 57～61%
③測定機器 株式会社村田製作所製 疲労ストレス計 MF-100
④被検者 72歳男性

測定方法 測定の仕方(装置の握り方や測定時の姿勢等)はメーカーの取扱説明書に従って行った。測定前5分間の安静後、椅子に座り目を閉じた状態で疲労ストレス度を測定した。疲労ストレス度を測定した。測定時間は2分間であった。

全身化粧水では顔、肩、胸に全体で3g塗布した後1時間後に、疲労ストレス度を測定した。その後、1時間安静にした後ゼロ磁場全身化粧水を同様に塗布した後1時間後に、疲労ストレス度を測定した。

マッサージローションも全身化粧水の場合と同様の手順で疲労ストレス度を測定した。

ルームミストは6畳の部屋に5g噴霧させた後1時間後に、疲労ストレス度を測定した。

なお、図説後の「 」内は疲労ストレス結果の見方(図16)の評価を示している。

結果

*全身化粧水

図1は塗布前、図2は全身化粧水塗布、図3はゼロ磁場全身化粧水塗布1時間後の疲労ストレス結果を示す。

表1に疲労ストレス測定数値を示す。表のバランス、偏差値および総拍数は本報告書最終ページの<疲労ストレス測定値の見方>で説明しています。

ストレス度(自律神経の交感神経と副交感神経)は人により異なり、また時間帯や環境にも大きく左右されます。本実験では、ストレスが安定した状態では効果が判断できないため、「健全」な状態から外れた状態を確認してから疲労ストレス度を測定した。

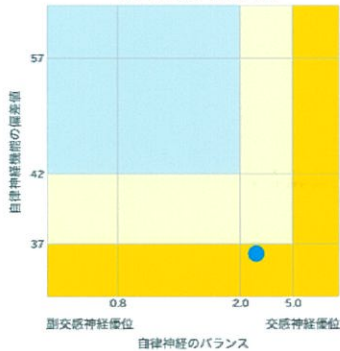
測定日時: 2022/01/20 13:08

あなたの疲労の総合判定



交感神経系/副交感神経系のバランスが崩れて交感神経系の軽度過緊張がみられ、自律神経機能活動が明らかに低下しています。慢性的な疲労が続いている方にみられる変化ですので、注意が必要です。体調不良が続くようでしたら、かかりつけの医師と相談しましょう。対処法としては、十分な睡眠時間を確保するとともに、規則的な生活をするように心がけましょう。また、常にリラックスをするのではなく、起床時には体操や熱めのシャワーを浴びるなどにより交感神経系の活動を高め、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るなど、ONとOFFのメリハリをつけることも大切です。

バランス=2.90 偏差値=32



測定日時: 2022/01/20 14:18

あなたの疲労の総合判定



交感神経系/副交感神経系のバランスが崩れて交感神経系の軽度過緊張がみられ、自律神経機能活動も少し低下しています。慢性的に疲労が続いている方にみられる変化ですので、注意が必要です。安静にしているてもこのような状態が続くようでしたら、不眠や中途覚醒などの睡眠障害に結びつく可能性もありますので、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リラックス法を取り入れられることをお勧めいたします。

バランス=2.63 偏差値=41

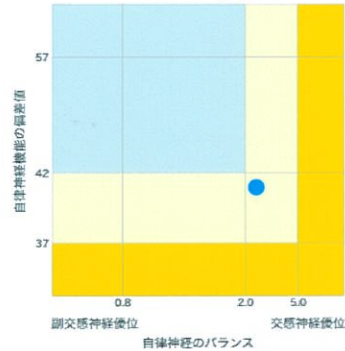


図 1. 塗布前 「疲労困憊」

図 2. 全身化粧水塗布 1 時間後 「疲労困憊」

測定日時: 2022/01/20 15:44

あなたの疲労の総合判定



交感神経系/副交感神経系のバランスはうまく保たれており、自律神経機能活動も正常です。自律神経機能は極めて良好な状態です。この状態を維持するように心がけましょう！

バランス=1.20 偏差値=47

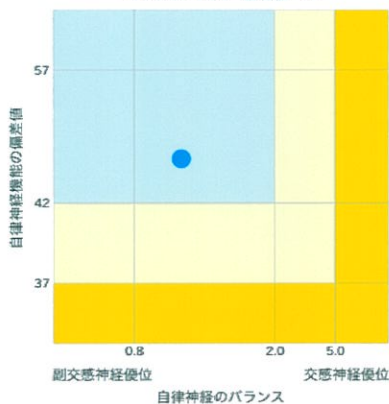


図 3. ゼロ磁場全身化粧水塗布 1 時間後 「健全」

表 1 全身化粧水塗布およびゼロ磁場全身化粧水塗布の疲労ストレス測定値

	塗布前	全身化粧水	ゼロ磁場全身化粧水
バランス*	2.90	2.63	1.20
偏差値**	32	41	47
総拍数***	141	124	121

図4と図5にゼロ磁場全身化粧水塗布前後の疲労ストレス結果を示す（30分後）。

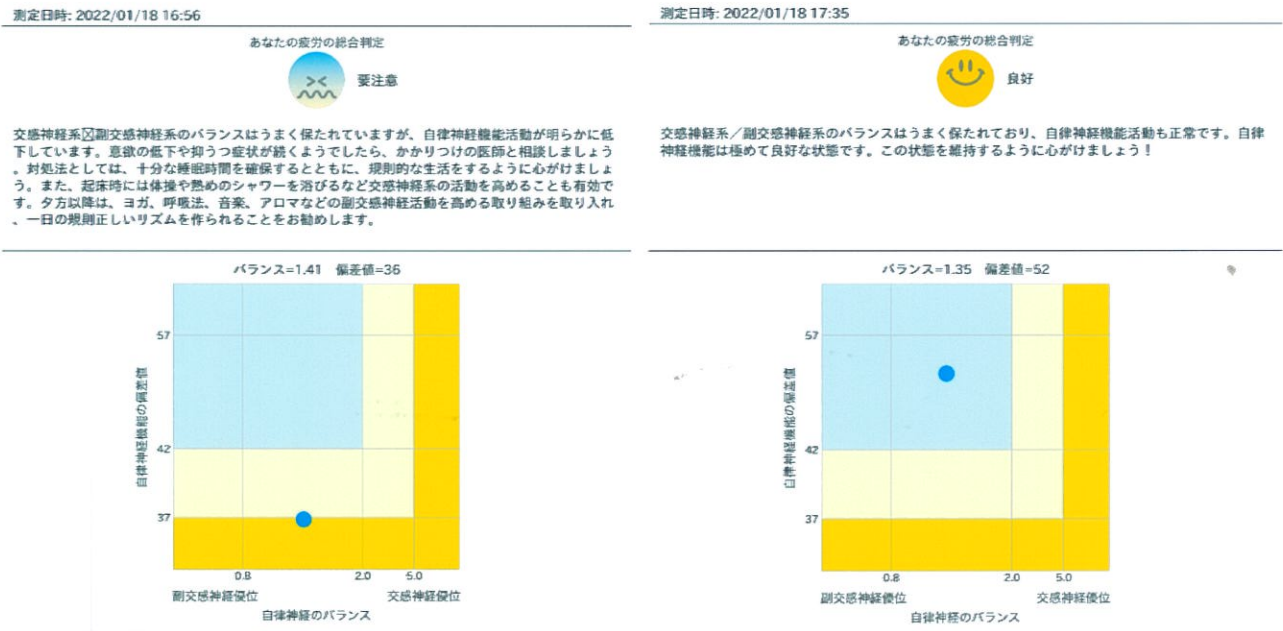


図4. 塗布 「眠い・だるい」

図5. ゼロ磁場全身化粧水塗布 「健全」

表2 ゼロ磁場全身化粧水塗布の疲労ストレス測定値

	塗布前	ゼロ磁場全身化粧水
バランス*	1.41	1.36
偏差値**	36	52
総拍数***	131	127

尚、本測定結果は供試試料および測定環境下での値であり、全ロットについての結果を報告するものではありません。

《全身化粧水のまとめ》

全身化粧水を塗布すると塗布前の「疲労困憊」状態と比較してストレス度は回復状態に向かう傾向は見られるが、ゼロ磁場全身化粧水を塗布すると「健全」状態まで回復した。また、ゼロ磁場全身化粧水では塗布30分後に「眠い・だるい」状態から「健全」状態まで回復した。

*マッサージローション

図6は塗布前、図7はマッサージローション塗布、図8はゼロ磁場マッサージローション塗布1時間後の疲労ストレス結果を示す。

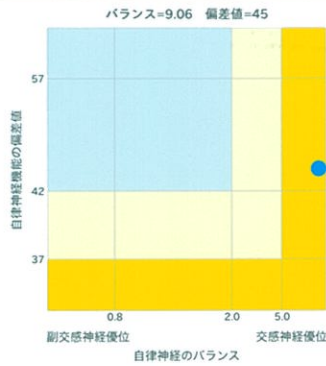
測定日時: 2022/01/23 13:24

あなたの疲労の総合判定



要注意

交感神経系/副交感神経系のバランスが大きく崩れて交感神経系の過緊張がみられます。自律神経活動は正常範囲ですが、心身のストレス状況下においてみられる変化の一つですので、時間をおいて再検査をお勧めします。このような状態が続くようでしたら、体調不良の原因となりますので、ヨガ、呼吸法、音楽、アロマなどの副交感神経活動を高めるリラクゼーション法を取り入れられるようにしましょう。なお、このような状況が続いている場合は、不眠や中途覚醒などの睡眠障害に結びつくこともありますので、注意が必要です。



測定日時: 2022/01/23 14:33

あなたの疲労の総合判定



注意

交感神経系/副交感神経系のバランスが崩れて交感神経系の軽度過緊張がみられますが、自律神経機能活動は正常です。軽度のストレス時にみられる変化ですので、時間をおいて再検査をされることをお勧めします。安静にしているにもかかわらずこのような状態が続くようでしたら、ヨガ、呼吸法、音楽、アロマなどの副交感神経活動を高めるリラクゼーション法を取り入れられることをお勧めいたします。

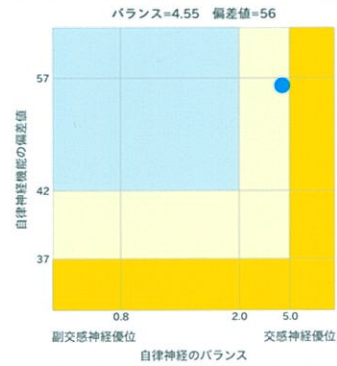


図6. 塗布前 「やる気」

図7. マッサージローション塗布 「やる気」

測定日時: 2022/01/23 15:36

あなたの疲労の総合判定



良好

交感神経系/副交感神経系のバランスはリラックス状態にあり、自律神経機能活動も活発な状態です。睡眠や休息をとるのには適しており、理想的な状態です。時に、仕事や勉強をするときに活動モードに切り替えることができない場合がありますので、抑うつ、意欲の低下などがみられるようでしたら、再検査をお勧めします。

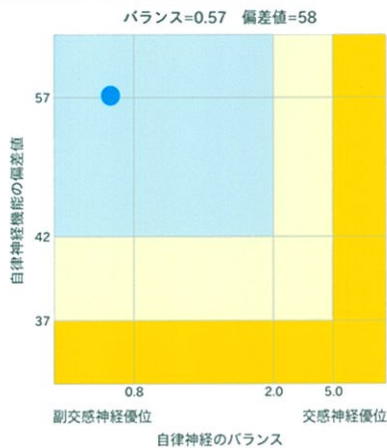


図8. ゼロ磁場マッサージローション塗布 「健全」

表3 マッサージローション塗布およびゼロ磁場*マッサージローションの疲労ストレス測定値

	塗布前	マッサージローション	ゼロ磁場マッサージローション
バランス*	9.06	4.55	0.57
偏差値**	45	56	58
総拍数***	157	137	132

尚、本測定結果は供試試料および測定環境下での値であり、全ロットについての結果を報告するものではありません。

《マッサージローションのまとめ》

交感神経優位の緊張状態（図6塗布前、図7マッサージローション塗布）であってもゼロ磁場マッサージローションを塗布すると「健全」な状態まで回復した。

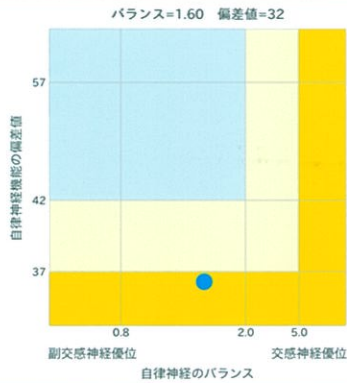
*ルームミスト

測定日時: 2022/01/24 10:03

あなたの疲労の総合判定



交感神経系と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明らかに低下しています。意欲の低下や抑うつ症状が続くようでしたら、かかりつけの医師と相談しましょう。対処法としては、十分な睡眠時間を確保するとともに、規則的な生活をするように心がけましょう。また、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ことも有効です。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。



測定日時: 2022/01/24 11:05

あなたの疲労の総合判定



交感神経系と副交感神経系のバランスが崩れて交感神経系の軽度過緊張がみられ、自律神経機能活動が明らかに低下しています。慢性的な疲労が続いている方にみられる変化ですので、注意が必要です。体調不良が続くようでしたら、かかりつけの医師と相談しましょう。対処法としては、十分な睡眠時間を確保するとともに、規則的な生活をするように心がけましょう。また、常にリラックスをするのではなく、起床時には体操や熱めのシャワーを浴びるなどにより交感神経系の活動を高め、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るなど、ONとOFFのメリハリをつけることも大切です。

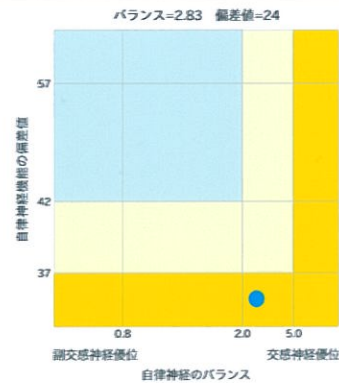


図 9. 散布前 「眠い・だるい」

図 10. ルームミスト散布 「疲労困憊」

測定日時: 2022/01/24 11:59

あなたの疲労の総合判定



交感神経系と副交感神経系のバランスが崩れて交感神経系の軽度過緊張がみられ、自律神経機能活動も少し低下しています。慢性的に疲労が続いている方にみられる変化ですので、注意が必要です。安静にしていてもこのような状態が続くようでしたら、不眠や中途覚醒などの睡眠障害に結びつく可能性もありますので、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リラックス法を取り入れられることをお勧めいたします。

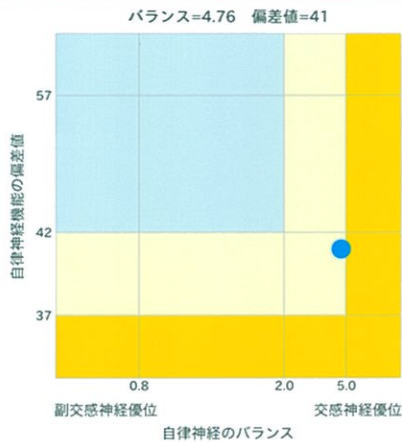


図 11. ゼロ磁場ルームミスト散布 「疲労困憊」

表4 ルームミスト散布およびゼロ磁場ルームミストの疲労ストレス測定値

	噴霧前	ルームミスト	ゼロ磁場ルームミスト
バランス*	1.60	2.83	4.75
偏差値**	32	24	41
総拍数***	199	191	147

尚、本測定結果は供試試料および測定環境下での値であり、全ロットについての結果を報告するものではありません。

《ルームミストのまとめ》

ルームミスト散布の場合には6畳の部屋に散布するため、全体としてゼロ磁場ルームミストにおいても濃度が低くなり、回復は遅くなったと思われる。

《《ゼロ磁場試料のまとめ》》

ゼロ磁場全身化粧水、ゼロ磁場マッサージローションおよびゼロ磁場ルームミストに共通した効果は「総拍数」がコントロールと比較して低下していた。また、「眠い・だるい」、「疲労困憊」および交換神経優位（緊張）の「やる気」から「健全」な状態へ移行していた。

＜疲労ストレス測定結果の見方＞（メーカー説明書からの引用）

バランス*；副交感神経と交感神経のバランスで、2.0より小さいと副交感神経優位（リラックス）で、2.0より大きいと交感神経優位（緊張）にある。

偏差値**；自律神経機能（働き度合い）を示す。歳を取ると自律神経の働きは低下する。そのため年齢相応を偏差値50として42を正常範囲としている。

総拍数***；測定時間内の心拍数

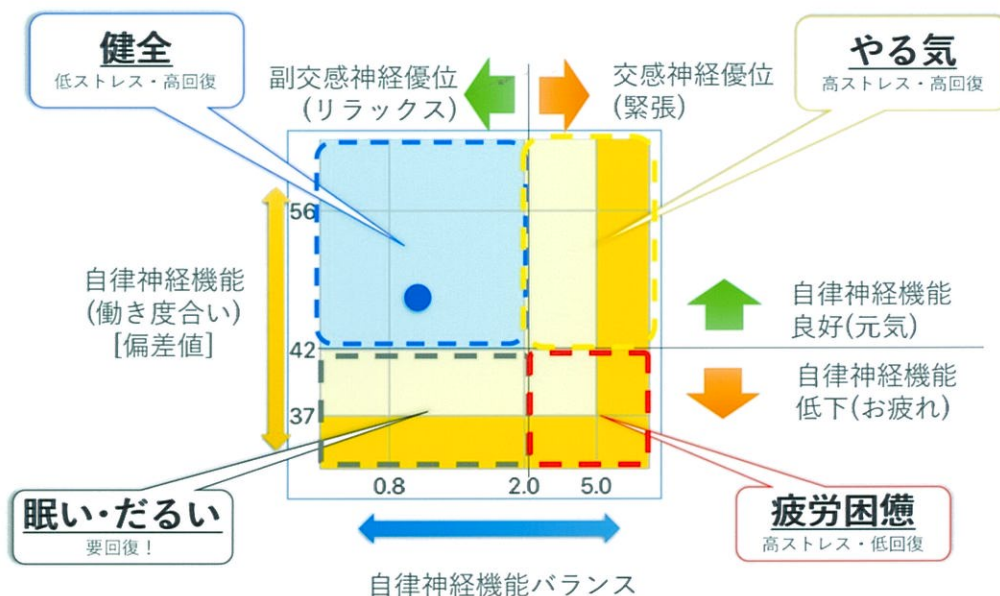


図 16. 疲労ストレス測定結果の見方