

ストレス レベル



- ストレス
- ストレスと健康
- 心拍変動とストレス
- Heloウェアラブル・デバイスでストレス度チェック

HELO[®]

ストレスレベル

Stress

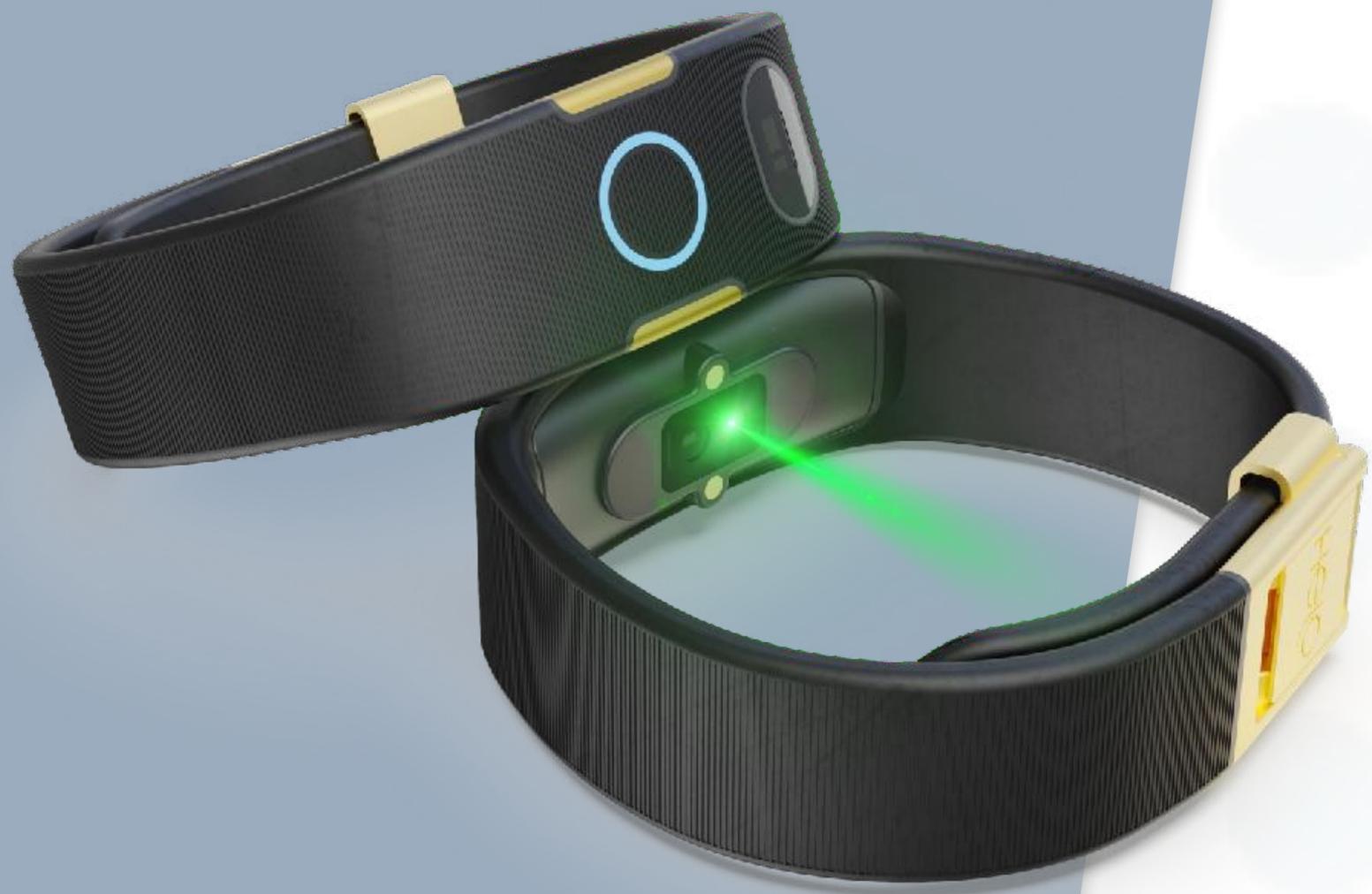
- ストレスは、社会的および環境的要因からの脅威や刺激に対する身体の防御機能です。ストレスに対するほとんどの反応は無意識下で発生し、自律神経系によって制御されています。ストレスを特定し、対処し、軽減する試みは、健康結果の改善につながる可能性があります。なぜなら、慢性的なストレスは心血管疾患を含む精神疾患および病的状態のリスク要因と認識されているからです。研究によれば、低い変動性は高いストレスと関連しています。
- 心拍変動（HRV）は、隣接する心拍間の時間の変化を測定するもので、ストレスを評価するための有用な代理指標となり得ます。HRVは、組織の血液量の変化を監視する光学技術である光電式脈波法（PPG）を使用して正確かつ効果的に測定できます。



ストレスと健康

- ストレスとは、環境刺激に対する生物の生理的、生物学的、心理的な防御機能です。
- これらの行動の多くは、人間では自律神経系（ANS）によって引き起こされ、対象を損傷から守ることを目的としています。自律神経系は主に無意識に作用し、心拍数を含む身体機能を調節する制御システムです。
- その有害な健康への影響を考えると、人々が早期にストレスを認識し管理するのを助けることは、困難に対処し、健康への有害な影響を防ぐのに役立ちます。これは、ストレスを取り除くことを望むよりも、個人が課題に対処するためのツールと知識を提供することが現実的です。





心拍変動とストレス

- HRVは、全般的な健康状態、特にストレスの有用な指標です。心拍変動（HRV）は、心血管疾患、うつ病、心理的ストレスなどの慢性疾患の監視および診断に役立つ生理学的パラメータです。
- 光電式脈波法（PPG）は、様々な波長の光を使用して皮膚を照らし、光検出器で反射光を監視することで、光吸収の変化を分析して血液量の変化を推測する技術です。これにより、HRVを簡単に記録することができます。

Helo ウェアラブルでストレス度チェック

Heloのユニークなウェアラブルデバイスは、PPG機能を使用したストレスモニタリングが可能です。このウェアラブルデバイスには、HRVを含むさまざまな要因を判断するためのPPG機能があります。Heloのウェアラブルデバイスは、Heloが開発した独自のアルゴリズムを使用してHRVデータを分析し、ストレスレベルの上昇を特定してユーザーに通知します。データによって、ユーザーはストレスおよびメンタルヘルスを管理するための最良の方法を適用できます。これらの情報は、必要に応じてユーザーが医師の助言や支援を求めることにも役立ちます。





重要

一部の機能はすべての市場で利用できるわけではありません。
Helo製品およびサービスは、ウェルネスをサポートするために設計されており、病気やその他の医療状態の診断、治癒、緩和、治療、または予防を目的としたものではありません。
利用者は、医療に関する決定前に、医師または他の資格を持つ医療専門家に相談する必要があります。

HELO[®]

未来を創造、ライフ・セン
シング・テクノロジー™



Heloページで
さらに発見！
www.helohealth.com

Version 1.0 - 1.2023

Copyright © Helo Health™ | All Rights Reserved