

# ゆうべはよく眠れましたか？

最近ぐっすり眠れない  
これって不眠症？



家族からいびきを指摘される



将来の認知症や心疾患などが心配

日中の気分や調子を上げたい

睡眠の質を詳しく正確に知りたい

昼食後に眠くなるのを抑えたい



「脳波」を測る「睡眠検査」がおすすめです！

## 睡眠検査でわかること

脳波解析ならではの  
詳しい睡眠の質

あなたの  
睡眠トラブルのリスク

あなたに合わせた  
睡眠改善アドバイス

## 睡眠検査の流れ

1

睡眠アンケート  
を回答します。



2

自宅で5晩の睡眠、  
2晩の血中酸素ウェル  
ネスを測定します。



3

睡眠の総合評価  
レポートが届きます。

※レポート内容は  
変更になる  
場合があります。

あなたに合わせた  
アドバイスと  
医療機関の紹介  
(必要な方のみ)つき



当院では自宅で出来る「睡眠検査」を行っております

# 最新の睡眠検査でお悩みを解決します

## 睡眠評価レポートの内容

REPORT 01 睡眠評価レポート

ID: 105 検査日: 2020/9/24 ~ 2020/9/29

**総合評価**

睡眠を5段階で分かりやすく総合評価

睡眠の改善コメントを参考に改善に取り組みましょう

睡眠時間や睡眠の質はもちろん、不眠や睡眠中の呼吸状態についても詳細にレポートします

睡眠トラブルの疑い

おこな各種指標

REPORT 05 睡眠評価レポート

ID: 105 検査日: 2020/9/24 ~ 2020/9/29

**医師によるコメント・アドバイス**

睡眠の専門家か、あなたの睡眠状態や睡眠トラブルについて解説し、よく眠るためのアドバイスをします

DATA 03 詳細データ

ID: 105 検査日: 2020/9/24 ~ 2020/9/29

**睡眠経過図**

成長ホルモンが分泌される最も深い睡眠(N3)や記憶の整理や身体の休息に重要なレム睡眠が十分にとれているかなどが詳しく分かります

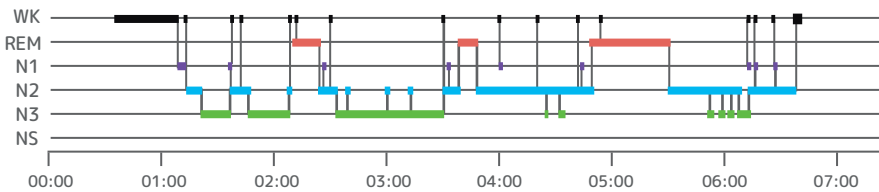
## 利用者の声



寝付きと寝起きが悪く、自分の睡眠の質になにか問題があるのではないかと心配になり申し込みました。

検査を受けると、睡眠の質がとても詳しく分かりました。「体内時計が後ろ倒しになっていて、その結果入眠が遅れているが、眠れている時間の睡眠の質は良い」と丁寧な説明もありました。

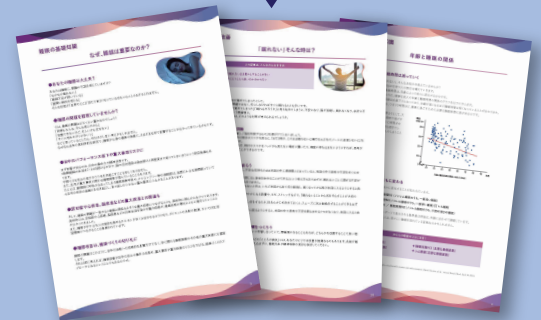
体内時計を調節するための具体的な睡眠改善アドバイスがあり、しばらくの間続けてみると寝付きが良くなり、朝もスッキリ起きられるようになりました。



この方のある晩の睡眠経過図。入眠に時間がかかっているが、一度眠れると、最も深い睡眠(N3)やレム睡眠(REM)が十分とれている。

※レポートには計測した晩数分の睡眠経過図が掲載されます

## 睡眠改善のための情報もご提供!



### 項目例

- 「眠れない」そんなときは?
- 良い眠りの準備は日中から
- 睡眠と年齢の関係
- 睡眠の質と量の関係
- 生活習慣病と睡眠

より良い睡眠をとるための  
**30項目以上のアドバイスを掲載**

睡眠に関する情報が知りたい方はこちら

