

S'UIMIN

(施設名)_睡眠検査(5晩)

睡眠評価レポート

ID sample_002

氏名 睡眠 太郎

計測期間 2023/3/12~
2023/3/16

ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

総合評価



睡眠障害が疑われます。
医療機関の受診をお勧めします。

【評価の目安】

- A: 健やかな睡眠です。睡眠障害を疑う所見はありません。
- B: 大きな問題はありませんが、生活・睡眠習慣に注意しましょう。
- C: 睡眠の改善が必要です。コメントを参考に改善に取り組みましょう。
- D: 睡眠障害が疑われます。医療機関の受診をお勧めします。
- E: その他（コメントをご確認ください）

評価理由

中等症以上の睡眠時無呼吸症候群に該当する疑いが高いです。精査のため早めに医療機関を受診してください。

おもな睡眠指標

5が年代別の理想で、4以上であれば良好です。



注意や対応を要する睡眠トラブル

睡眠トラブルのリスク評価の結果です。

【対応を検討すべき】

睡眠時無呼吸症候群

【注意を要する】

睡眠不足、不眠、不規則な生活、睡眠の質

< 総合判定と、睡眠トラブルのリスク評価について >

睡眠計測サービス「InSomnograf」は、睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答から、睡眠トラブルのリスクも踏まえ、睡眠を総合的に評価しています。

睡眠の指標が良好でも、睡眠トラブルの重大なリスクが認められれば、A～Dの総合評価は低くなる場合があります。

また、睡眠トラブルのリスク評価は、より良い睡眠をとるために日常生活で重視すべきポイントや、医療機関の受診を検討すべき睡眠トラブルを明らかにする狙いであり、診断を意図するものではありません。

ID

002 【睡眠 太郎】

検査日

2023/3/12～2023/3/16

おもな睡眠指標

● あなたの睡眠 (全晩の中央値)

評価

要改善 理想 (同年代)

睡眠指標	説明	結果
総記録時間	計測を開始してから終了するまでの時間で、「眠ろうとしていた時間」の目安となります。	6時間58分 0 2 4 6 8 10 12以上 [時間]
睡眠時間	実際に眠れていた時間です。目が覚めていた時間を除外し、脳波上、眠っていた時間を合計しています。	5時間27分 0 2 4 6 8 10 12以上 [時間]
睡眠効率	総記録時間のうち、実際に眠れていた時間の割合を示しています。寝付きや中途覚醒が長いと悪くなります。	81% 40以下 50 60 70 80 90 100 [%]
寝付き	眠ろうとしてから、眠るまでにかかった時間です。	35分 0 10 20 30 40 50 60以上 [分]
中途覚醒	睡眠の途中で目が覚めていた時間の合計です。	45分 0 30 60 90 120 150以上 [分]
深い睡眠の割合	最も深い睡眠(N3)の量を、睡眠時間に占める割合で示しています。一定以上取れていることが望ましいです。	2% 0 5 10 15 20 25 30以上 [%]
レム睡眠の割合	レム睡眠の量を、睡眠時間に占める割合で示しています。一定以上取れていることが望ましいです。	19% 0 5 10 15 20 25 30以上 [%]
睡眠段階の遷移回数/時	1時間あたりの睡眠段階が変わった回数で、睡眠の安定度の目安のひとつとなります。	13回 0 4 8 12 16 20以上 [回]
睡眠時間帯のずれ	毎日の睡眠中央時刻から判断される、睡眠の時間帯のずれを示しています。生活の規則正しさの目安となります。	3.4時間 0 1 2 3 4 5 6以上 [時間]

< おもな睡眠指標の評価について >

理想的な睡眠時間や睡眠の内容には個人差があり、たとえば5時間の睡眠で十分な人も、8時間の睡眠で不十分な人もいます。本ページの指標の評価はあくまでひとつの目安ととらえ、具体的な睡眠改善のポイントは、主観的に感じている眠気なども加味しながら、「睡眠トラブルのリスク評価」、「医師によるコメント・アドバイス」を参照してください。

— その他の検査結果

	説明	あなたの数値	評価の目安
アテネ不眠尺度	睡眠状態を主観的に評価する国際的な尺度で、点数が高いときには不眠症を疑います。 InSomnografの睡眠質問票内の回答を集計しています。 *回答結果は「詳細データ」参照	11点	5点以上で不眠症の存在を疑う目安になります。 1点～3点:不眠症の心配はありません。 4点～5点:不眠症の疑いが少しあります。 6点以上:不眠症などの睡眠障害の疑いがあります。
エプワース眠気尺度	日中の眠気を主観的に評価する国際的な尺度で、点数が高いときには睡眠時無呼吸症候群や過眠症(ナルコレプシー)などを疑います。 InSomnografの睡眠質問票内の回答を集計しています。 *回答結果は「詳細データ」参照	10点	点数が高いほど日中の眠気が強いことになります。 10点以下:睡眠障害を強く疑うほどではありませんが、点数が高いほど日中の眠気が強いことを示しています。 11点以上:「病的な眠気」があるとされ、睡眠時無呼吸などの睡眠障害の存在を強く疑います。

< 評価の目安について >

基準となる値とその評価についてはあくまで目安であり、あなたの睡眠障害の有無を確実に示すものではありません。



ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠トラブルのリスク評価

あなたの睡眠脳波と質問票回答を元に、睡眠衛生と睡眠トラブルを評価しました。

睡眠時間、睡眠不足



良好

不足気味の
可能性あり睡眠不足の
傾向あり早めの対応
が必要

毎日の睡眠時間が十分に足りているかを総合的に評価します。睡眠不足は、日中の眠気や倦怠感につながり、脳や身体の働きを鈍らせます。眠ろうとしている時間が少ないことや、不眠の影響などが要因として考えられます。

睡眠効率、不眠 (入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒)



良好



不眠の傾向あり



早めの対応が必要

なかなか寝付けなかったり、夜中に目が覚めて眠れなくなったりする不眠と、その日中の影響について、睡眠計測による客観的なデータと、質問票によるご本人の主観を照らし合わせて評価します。

生活リズム、概日リズム障害



良好

不規則生活の傾
向あり

早めの対応が必要

生活のために望ましい時間帯に、規則正しく眠ることができているかを総合的に評価します。体内時計の顕著な乱れが考えられる場合は、概日リズム障害の存在を疑います。

睡眠の質、熟眠障害



良好



浅眠化の傾向あり



早めの対応が必要

眠れている時間の睡眠の質を、おもに脳波計測の結果から総合的に評価します。睡眠の質が著しく悪い場合は、熟眠障害の存在や、その他の睡眠障害の影響を受けている可能性を疑います。

睡眠中の呼吸の状態、睡眠時無呼吸症候群

異常を疑う材料な
し

注意の必要あり



早めの対応が必要

睡眠中に呼吸が浅くなったり、止まったりする「睡眠時無呼吸症候群」のリスクを評価します。睡眠時無呼吸症候群は日中の強い眠気を誘発し、重大事故や将来の重大疾患のリスクを高めるため、早急な対策が必要になることがあります。

その他の睡眠トラブル



異常を疑う材料なし



注意の必要あり

四肢の不快感や動かしたい衝動が入眠を妨げる「むずむず脚症候群」や、夢の内容に反応して現実で身体を激しく動かす「レム睡眠行動障害」、日中に発作的な過度の眠気が生じる「過眠症(ナルコレプシー等)」などの睡眠トラブルのリスクを、質問票回答などから評価します。

< 睡眠トラブルのリスク評価について >

睡眠トラブルのリスク評価は、睡眠時の脳波と血中酸素ウェルネスの測定結果、質問票回答に関する見解であり、診断を意図するものではありません。

睡眠トラブルを有していても検査で十分な所見が認められない「偽陰性」や、当該睡眠トラブル以外の原因によってリスクが評価される「偽陽性」の可能性をご了承ください。

また、リスク評価に十分な計測結果や質問票回答が得られない場合は、一部またはすべての睡眠トラブルのスクリーニング判定がされないことがあります。

— 医師によるコメント・アドバイス



中等症以上の睡眠時無呼吸症候群に該当する疑いが高いです。精査のため早めに医療機関を受診してください。

合計5夜の睡眠測定。寝付きに30分以上と時間がかかっており不眠の傾向が見られました。入眠後にはノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルがある程度見られていました。ただし、頻回の短い覚醒と浅い睡眠（N1）が繰り返され睡眠が断片化される時間帯が全体的に目立ち、深い睡眠(N3)はほとんど認めませんでした。頻回な睡眠分断（ごく短時間の覚醒を何度も繰り返す状態）は、睡眠時無呼吸で認めることのある所見の一つであり、睡眠中の血中酸素ウェルネス測定では、特に第3夜において3%以上の低下が1時間あたり最大26回程度認められました（正常は5回未満）。アンケートによると睡眠時のいびきのご自覚があるとのことですが、今回の睡眠検査の結果から、中等症以上の睡眠時無呼吸時の存在が強く疑われます。日中の眠気も強いようですので、医療機関で呼吸フローの測定を含めた精査を受けてください。睡眠時無呼吸を放置すると日中の強い眠気や倦怠感の原因となり、重大事故や脳卒中などのリスクも高めますので、早めの対策を心がけましょう。

また、平均睡眠時間が5時間半未満と、同年代で良好とされる量と比較して少ないです。休日等に、朝寝や昼寝で、平日と比べて長く眠ることが多いとのこと、適正睡眠時間に個人差があることは考慮する必要がありますが、適切な睡眠時間の目安は、平日も休日も同じ睡眠時間を保つうえで「昼間の眠気で困らない」程度です。今回の睡眠検査では、慢性的な睡眠不足に陥っている可能性も考えられます。まずは、睡眠時無呼吸の対策を優先して、次に睡眠不足への対策として睡眠時間を延ばして生活をしながら、気持ちよく起床するために必要な睡眠の量を探ってみてください。

今回の睡眠検査では、中等症以上の睡眠時無呼吸や睡眠不足、加えて就寝時間帯の夜型へのシフトが見られました。課題をクリアすることで、良い睡眠を取り戻すことができる可能性が十分にあります。上記のコメントやアドバイス集などを参考に、良い睡眠習慣を普段の生活に取り入れていきましょう。

ID

002 【睡眠 太郎】

検査日

2023/3/12～2023/3/16

睡眠に関する質問への回答結果

基本情報

身長(cm)	170	体重(kg)	76	BMI	26.3
睡眠計測サービスを利用する興味や期待、目的は、どんなことですか？（複数回答可）	よく眠れないと感じているので、客観的に確認したい / 睡眠時無呼吸症候群が心配なので確認したい / 日中の活力やパフォーマンス向上のために、良い睡眠を取りたい / 心身の健康や他の疾患の予防・改善のために、良い睡眠を取りたい				
ご自身の睡眠に関して、気になること、心配なこと、知りたいこと、具体的な症状などがあれば教えてください。	家族からイビキが酷いと言われており、睡眠時無呼吸症候群の可能性もあるのでと言われていた状況				

睡眠状況について（アテネ不眠尺度）

最近数ヶ月の間に、次のようなことがありましたか？週3回以上経験したものを選んでください。					
1	寝床についてから眠るまでに、どのくらい時間がかかりましたか？	すぐに眠れた	少し時間がかかった	かなり時間がかかった	とても時間がかかった、全く眠れなかった
2	睡眠の途中で目が覚めて困ることはありましたか？	困ることはなかった	少し困った	かなり困った	深刻だった、あるいは全く眠れなかった
3	希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？	特になかった	少し早く目覚めた	かなり早く目覚めた	とても早く目覚めた、あるいは全く眠れなかった
4	全体的な睡眠の質について、どのように感じていますか？	満足している	少し不満である	かなり不満である	とても不満である、あるいは全く眠れなかった
5	睡眠時間（眠れた時間）は足りていますか？	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りない、あるいは全く眠れなかった
6	日中は、気分良く過ごすことができているか？	問題なかった	少し気分が悪かった	かなり気分が悪かった	とても気分が悪かった
7	日中の身体や精神の調子はいかがですか？	問題なかった	少し悪かった	かなり悪かった	とても悪かった
8	日中の眠気はありましたか？	感じなかった	少し感じた	かなり感じた	激しく感じた

日中の眠気について（エプワース眠気尺度）

最近の生活の中で、以下のような状況になるとしたら、どのくらいとうとする（数秒～数分眠ってしまう）と思いますか？ 以下の状況になったことがなくても、その状況になればどうなるかを想像してお答えください。					
1	座って読書をしているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
2	座ってテレビを見ているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
3	人の大勢いる場所（会議・映画館・劇場など）で、座って何もしないとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
4	他の人の運転する車に、1時間以上休憩なしで乗っているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
5	午後に、横になって休憩をとっているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
6	座って人と話しているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
7	飲酒をせずに昼食後、座って静かにしているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い
8	自分で車を運転中に、渋滞や信号で数分間止まっているとき	眠ってしまうことはない	ときに眠くなる	しばしば眠くなる	眠くなることが多い

ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠の悩みについて

ここ数ヶ月の睡眠などについて、心当たりがある項目をすべて選び、該当する頻度にチェックを入れてください。

1	通勤中や日中に居眠りをする	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
2	アラームや家族などに起こされ、まだかなり眠いのを我慢して起床する	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
3	仕事や学校のスケジュールに合わせた時間に起きようとしても、起きられない	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
4	睡眠時間は十分なはずなのに、車の運転や会話などの社会活動中に強い眠気を感じたり、突然眠ったりする	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
5	睡眠中のいびきを自覚した、もしくは指摘された	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
6	睡眠中の一時的な呼吸の停止や息苦しさを自覚した、もしくは指摘された	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
7	入眠前や睡眠中に、脚の不快感や、脚を動かしたい衝動が繰り返したり、手足がピクピクと反動して動いたりする	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
8	睡眠中の歯ぎしりを指摘された、もしくは起床時に頭痛や顎の疲れを感じた	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
9	睡眠中の夢に現実の身体が反応し、大きな声を出したり激しく手足を動かしたりした	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
10	寝付く時や寝起きに、金縛りを経験したり、「人や動物が部屋にいたり、体に触れたりする」「体が宙に浮く」など現実感のある夢を鮮明に見た	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
11	日中にろれつが回らなくなったり、不自然に脱力することがあり、そのほとんどが感情が動いた（笑った・驚いたなど）ときに起こる	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
12	日中に食欲不振を感じたり、趣味が楽しめなくなったり、興味が薄れたりした	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
13	睡眠薬や精神安定剤を服用した	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
14	睡眠疾患が心配になったり、発症を感じたりする	該当しない	週1回未満	週1~2回	週3回以上	ほぼ毎日
15	休日等に、朝寝や昼寝で、平日と比べて計120分以上長く眠ることがありますか？	該当しない	月1回未満	月1~2回	月3回以上	ほぼ毎週、もしくは休日の半分以上で該当

※「該当しない」には「無回答」も含まれます。

睡眠に関する問題の治療状況

1	睡眠に関する問題でクリニックや病院に通院して治療中、もしくは治療したことがありますか？	現在も治療中	過去に治療したことがある	治療したことはない
2	前の質問で「現在も治療中」「過去に治療したことがある」と答えた方は、疾患（問題）や治療に関して分かる範囲で具体的に記入ください。			

睡眠経過図の見方

毎晩の就寝から起床までの詳細な睡眠経過です。一番上は覚醒状態で、上から2段目がレム睡眠、3～5段目はノンレム睡眠です。

< 記号の意味 >

- 覚醒(WK):目覚めている状態
- レム睡眠(REM):夢を見る睡眠
- ノンレム睡眠 1 (N1):浅い睡眠
- ノンレム睡眠 2 (N2):中程度の睡眠
- ノンレム睡眠 3 (N3):深い睡眠
- ノンスコア(NS):睡眠状態が判定不能

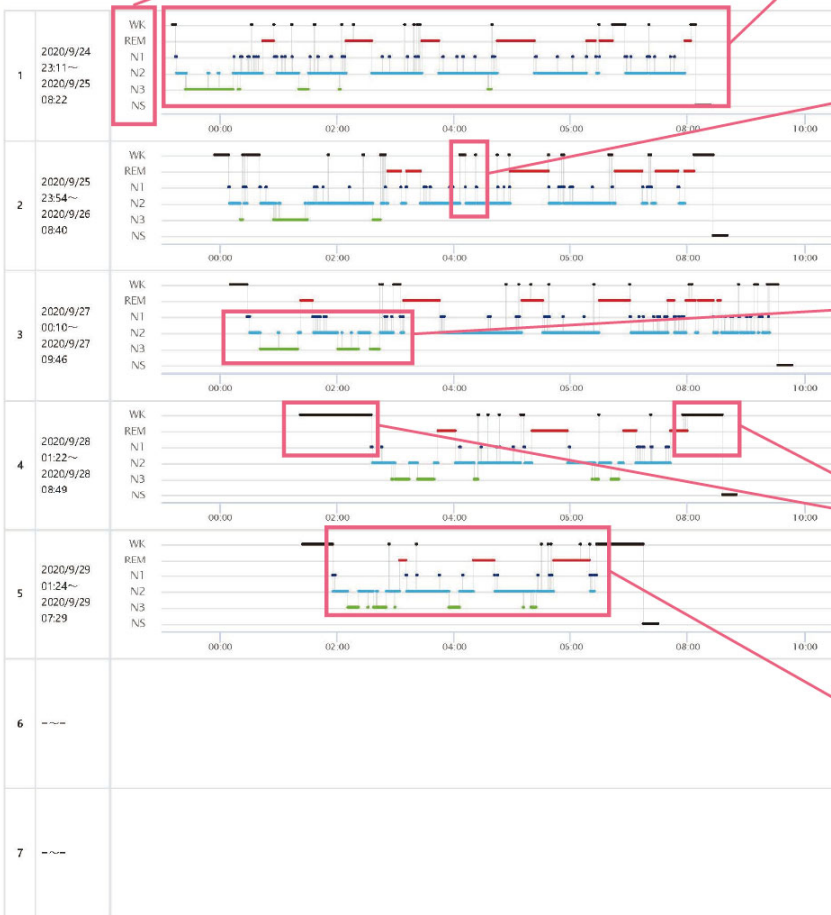
良い睡眠は、ノンレム睡眠とレム睡眠が交互にバランスよく現れます。睡眠後半はレム睡眠が多くなります。

記憶には残らないごく短い覚醒反応が、寝返りの時などに記録されます。極端に頻繁に繰り返す場合は、睡眠時無呼吸などを疑います(参考事例①)。

最も深い睡眠(N3)がどれだけ取れているかも、睡眠の質を見る重要な指標になります。

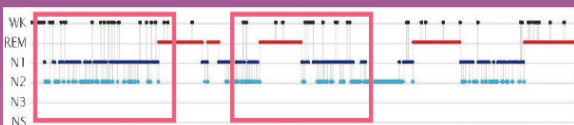
寝付きに時間がかかっていたり、夜間や早朝に目が覚めて眠れなくなったりすることが多いようであれば、不眠症を疑う材料になります(参考事例②)。

睡眠時間が短い場合にも注意が必要です。このような睡眠が続けば「睡眠不足」に陥っている可能性があります。



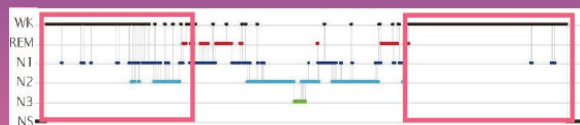
< 参考事例① > 睡眠時無呼吸の疑い

深い眠りの最中に、ごく短い覚醒段階を何度も繰り返しています。



< 参考事例② > 不眠症の疑い

寝付きに時間がかかり、十分に眠れないまま目が覚めて眠れなくなってしまっています。



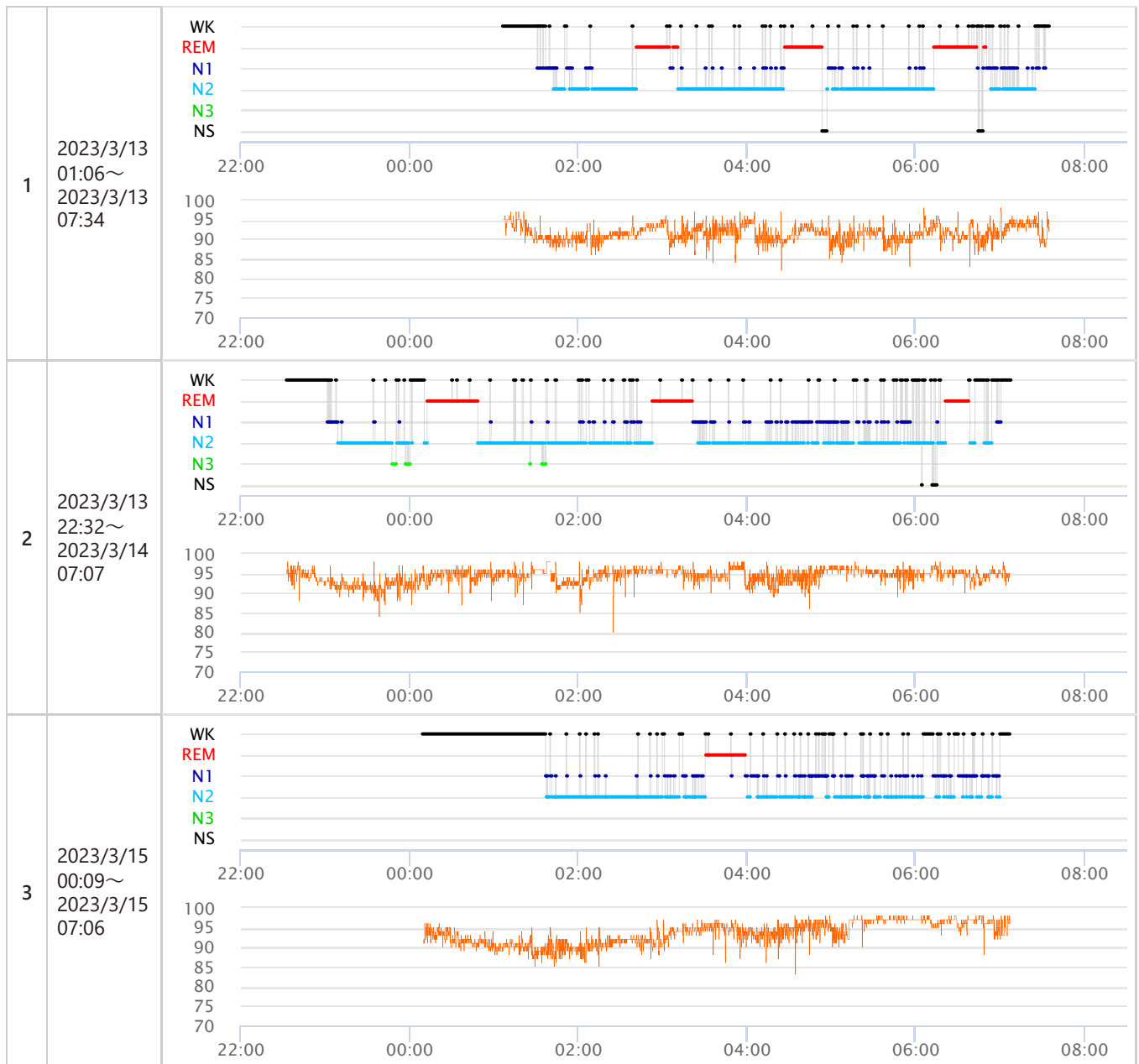
ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠経過図・血中酸素ウェルネス（1～3晩目）

脳波データから判定した睡眠段階と、血中酸素ウェルネスの、各晩ごとの経過を示しています。

※装着不良で脳波が取得できなかった、血中酸素ウェルネスを測定しなかった、血中酸素ウェルネスをRingO2で測定した、などの場合データは非表示となります。



< データの読み方 >

【上段】睡眠状態 ※寝返りや体位などにより電極の接触状態が良好でなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

- WK:覚醒（目覚めている状態）
- REM:レム睡眠
- N1:浅いノンレム睡眠
- N2:中程度の深さのノンレム睡眠
- N3:最も深いノンレム睡眠
- NS:ノンスコア（判定不能）

【下段】

■血中酸素ウェルネス（%） ※指輪型センサ外れなどによりデータが取得できなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

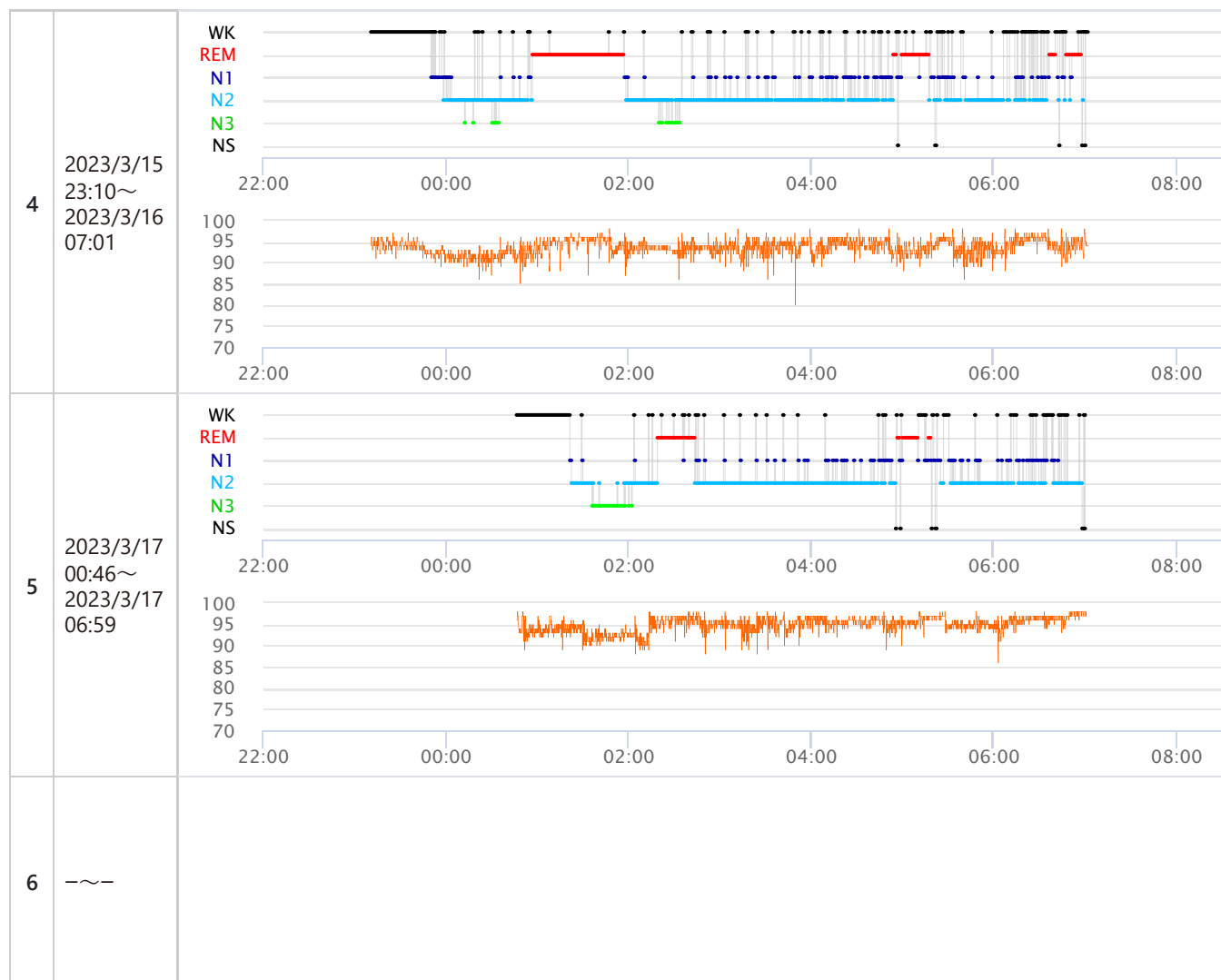
ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

睡眠経過図・血中酸素ウェルネス（4～6晩目）

脳波データから判定した睡眠段階と、血中酸素ウェルネスの、各晩ごとの経過を示しています。

※装着不良で脳波が取得できなかった、血中酸素ウェルネスを測定しなかった、血中酸素ウェルネスをRingO2で測定した、などの場合データは非表示となります。



< データの読み方 >

【上段】睡眠状態 ※寝返りや体位などにより電極の接触状態が良好でなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

- WK:覚醒（目覚めている状態）
- REM:レム睡眠
- N1:浅いノンレム睡眠
- N2:中程度の深さのノンレム睡眠
- N3:最も深いノンレム睡眠
- NS:ノンスコア（判定不能）

【下段】

■血中酸素ウェルネス（%） ※指輪型センサ外れなどによりデータが取得できなかった時間帯は、グラフの背景が灰色となります。

ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

測定夜ごとの睡眠指標

No.	1	2	3	4	5	6
検査日	2023/3/13 ～ 2023/3/13	2023/3/13 ～ 2023/3/14	2023/3/15 ～ 2023/3/15	2023/3/15 ～ 2023/3/16	2023/3/17 ～ 2023/3/17	
消灯時刻	1:06	22:32	0:09	23:10	0:46	
点灯時刻	7:34	7:07	7:07	7:01	7:00	
総記録時間(TRT)(分)	389 (6h29m)	515 (8h35m)	418 (6h58m)	471 (7h51m)	374 (6h14m)	
入眠時刻	1:30	23:01	1:36	23:50	1:21	
入眠潜時(分)	25	29	88	40	35	
睡眠中央時刻	4:33	3:04	4:22	3:26	4:11	
最終覚醒時刻	7:32	7:00	6:59	6:58	6:57	
最終覚醒後床上時間(分)	3	7	8	3	3	
中途覚醒時間(分)	37	70	45	55	35	
総睡眠時間(TST)(分)	328 (5h28m)	417 (6h57m)	286 (4h46m)	377 (6h17m)	304 (5h04m)	
睡眠効率(%TRT)	84%	81%	68%	80%	81%	
覚醒反応指数	-	-	-	-	-	
睡眠段階の総時間 (分)	REM	81	79	27	89	35
	N1	45	65	78	58	45
	N2	196	264	181	216	200
	N3	0	7	0	12	21
睡眠段階の出現率(%TST)	REM	24.7%	18.8%	9.3%	23.6%	11.3%
	N1	13.7%	15.6%	27.3%	15.3%	14.6%
	N2	59.7%	63.2%	63.2%	57.2%	65.6%
	N3	0.0%	1.7%	0.0%	3.1%	6.9%
レム潜時(分)	71	71	114	67	58	
睡眠段階の遷移回数	71	108	86	112	81	
睡眠段階の遷移回数/TRT (時)	11.0	12.6	12.3	14.3	13.0	

ID 002 【睡眠 太郎】

検査日 2023/3/12～2023/3/16

測定夜ごとの血中酸素ウェルネス・脈拍

検査日		2023/3/13 ～ 2023/3/13	2023/3/13 ～ 2023/3/14	2023/3/15 ～ 2023/3/15	2023/3/15 ～ 2023/3/16	2023/3/17 ～ 2023/3/17	-
血中酸素ウェルネス	最高値(%)	98	98	98	98	98	-
	平均値(%)	91	94	94	93	95	-
	最低値(%)	82	80	83	80	86	-
	3%低下回数(回)	123	131	124	157	100	-
	低下指数(回/時)	22.5	18.9	26.1	25.0	19.7	-
	90%未満時間(分)	53.8	6.1	19.8	7.7	1.7	-
脈拍	最高値(拍/分)	95	101	97	96	91	-
	最低値(拍/分)	40	43	53	49	46	-



ADVICE

あなたへの睡眠改善アドバイス

— あなたへの睡眠改善アドバイス

より良い睡眠を得るためのアドバイスや睡眠の基礎情報についてご紹介します。別冊「睡眠改善アドバイス集」のうち、今回の睡眠計測結果から特にあなたに読んでほしい内容に印がついています。「[睡眠改善アドバイス集](#)」（マイページにアクセスできる方は、そちらからもご覧いただけます）を開き、自分専用のアドバイスを確認して睡眠改善に役立ててください。

睡眠改善
アドバイス集▶



あなた専用アドバイス

睡眠の基礎知識

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-----|
| <input checked="" type="checkbox"/> | なぜ、睡眠は重要なのか? | P.3 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠と年齢の関係 | P.4 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | レム睡眠とノンレム睡眠、浅い睡眠と深い睡眠 | P.5 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠の量と質の関係 | P.6 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠改善のアプローチ | P.7 |

睡眠の課題と原因の整理

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | あなたの睡眠不足の原因は? | P.8 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 眠れない、睡眠が浅い・不安定の原因 | P.9 |
| <input type="checkbox"/> | 眠れているのに不満 | P.10 |

睡眠改善

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠時間を確保しよう | P.11 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 日中の仮眠の上手な取り方 | P.12 |
| <input type="checkbox"/> | 適正睡眠時間を確かめよう | P.13 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 良い眠りの準備は日中から | P.14 |
| <input type="checkbox"/> | コーヒーやお酒の影響を確かめよう | P.15 |
| <input type="checkbox"/> | 就寝環境をチェックしよう | P.16 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 眠る前に目が覚めることしてませんか? | P.17 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 「眠れない」そんなときは? | P.18 |
| <input type="checkbox"/> | 夢を見ることに不安を感じる方へ | P.19 |
| <input type="checkbox"/> | 睡眠の追及は適度に | P.20 |

あなた専用アドバイス

睡眠障害の基礎知識

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠不足症候群について | P.21 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 睡眠時無呼吸症候群について | P.22 |
| <input type="checkbox"/> | 過眠症(ナルコレプシー等)について | P.23 |
| <input type="checkbox"/> | むずむず足症候群について | P.24 |
| <input type="checkbox"/> | レム睡眠行動障害について | P.25 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 不眠症について | P.26 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 概日リズム障害について | P.27 |

睡眠とその他のトラブルの関係

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活習慣病と睡眠 | P.28 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 生活習慣病と睡眠時無呼吸症候群の関係 | P.29 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 肥満と睡眠の関係 | P.30 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | ダイエット成功の鍵を握る睡眠 | P.31 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 血管の病気、心疾患と睡眠 | P.32 |
| <input checked="" type="checkbox"/> | 脳の病気、認知症と睡眠 | P.33 |
| <input type="checkbox"/> | 肌のトラブルと睡眠 | P.34 |
| <input type="checkbox"/> | 月経前の睡眠トラブル・更年期の睡眠 | P.35 |

(施設名)_睡眠検査(5晩)

睡眠評価レポート

(株)S'UIMINお問合せ窓口

検査についてご質問がございましたら、
お気軽にお問い合わせください。

< 開設時間 >

平日 9:00～12:00 , 13:00～17:00

< お問合せ先 >

電話相談 番号：050-3173-1549

メール相談 mail：service@suimin.co.jp