

# 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！

## 自宅で脳波を測定



## 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

## 選べる2つのプラン

睡眠を脳波から調べる理由は、睡眠の質を正確に知るためです  
睡眠の状態や種類は、脳波によって定義されます

		睡眠検査	睡眠検査 lite
計測晩数(脳波・血中酸素ウェルネス)		5晩	2晩
わかること	詳細な睡眠経過図 睡眠時無呼吸症候群のリスク評価 一般的な睡眠改善策	◎	◎
	睡眠の質・睡眠障害のリスク	◎	○
	専門家による 個別の具体的アドバイス	◎	×
レポートページ数		16ページ	4ページ

当院では自宅で出来る「睡眠検査」を行っております

# 睡眠検査の流れ



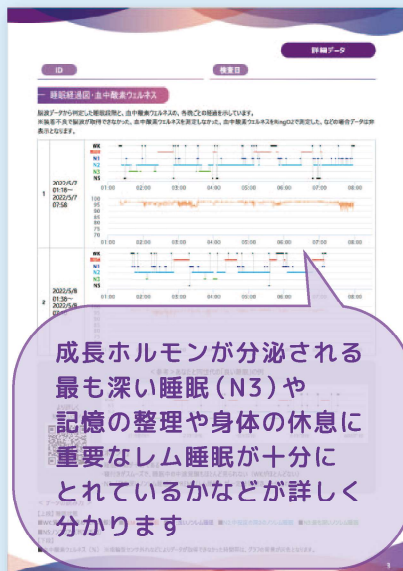
## 睡眠評価レポートの内容

睡眠検査(5晩)は個別のコメント・アドバイス付き!

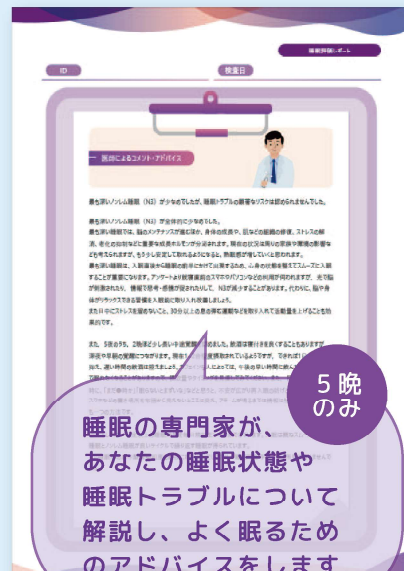


睡眠を5段階で分かりやすく総合評価

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



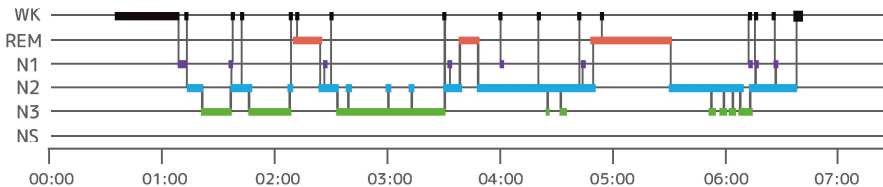
成長ホルモンが分泌される最も深い睡眠(N3)や記憶の整理や身体の休息に重要なレム睡眠(NREM)が十分とれているかなどが詳しくわかります



睡眠の専門家が、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

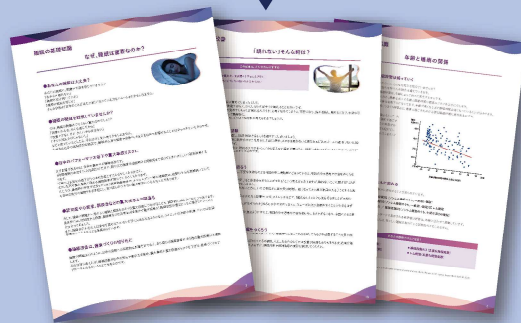
## 利用者の声

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!



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

