

サンプル 太郎 様

1. Dr. 遠藤による あなたの睡眠の総合評価は...

あなたの睡眠パターン:

眠りの浅いパターン



スリープクリニック調布 遠藤拓郎 院長

睡眠の質・リズムの規則性・寝つき・途中で目覚める回数と時間から、睡眠パターンを評価しています。

2. Dr. 遠藤より あなたへの睡眠アドバイス

眠りが浅いパターンです。深く眠っている時間が少ないため、脳も体も休息できません。眠りの浅い日が続いているため、睡眠環境を点検することをおすすめします。

眠る時刻と起きる時刻が不規則です。規則的にすることで良い睡眠のリズムができ、質の良い睡眠になるでしょう。寝つくまでの時間が長めの日があります。眠くなってから布団に入る方が、早く眠りに落ちることができるかもしれません。日中の活動量はますますです。多くすることで、脳や体の回復をするためにより良い睡眠をとることができるかもしれません。

日中の眠気がひどい、頭がすっきりしないなどの症状がある場合は、早めに睡眠専門医に受診することをおすすめします。

本サービスは診療・診断行為ではありません。

既に医師より診断・治療・指導を受けている方は、本サービスのレポートを持って医師にご相談下さい。