

広告

企画・制作 毎日広告社

8/27-9/10
睡眠健康週間

9月3日は 睡眠の日

日本睡眠学会と精神・神経科学振興財団は、共同で3月18日と9月3日の年2回を「睡眠の日」、前後1週間を「睡眠健康週間」として、睡眠に関する知識普及や啓発活動を行っています。睡眠不足や睡眠障害や無呼吸症候群など、肥満、糖尿病、高血圧症の発症の危険因子といわれています。睡眠や食事などの生活リズムも、生活習慣病と密接な関連をもつことがあきらかになってきました。子供の睡眠障害も深刻です。睡眠が妨げられると、発育や学習、学力に障害などが見られます。睡眠医療の普及や適正な薬物療法の啓発など、睡眠に対する複合的な治療が必要になってきております。9月3日の睡眠の日を機会に、生活習慣を振り返り、十分な睡眠をとることで、健康増進につなげられることを考えてみませんか。お悩みの皆様、ぜひ、お近くの睡眠専門の医療機関へ相談してください。

常に実践
地域に根ざす

「今こそチカラに」

診療科33科 [土・日・夜間] 救急対応
がん治療からお産、人間ドックまで。

医療法人社団 東京品川病院
東京都品川区東大井6-3-22

許可病床数 400床
TEL. 03-3764-0511 大井町駅より 徒歩7分

**良眠につながる
運動リハビリを実施**

東京品川病院は、「睡眠時無呼吸症候群」の検査入院をされる方に、「良眠」につながる「運動リハビリテーション」プログラムをご案内しております。これは、「運動」と「良眠」の関係に着目し、検査で就眠される二時間前に院内施設で有酸素運動を実施して「良眠」を導き、信頼性の高い検査結果を提供する試みです。

医療法人社団 睡眠総合クリニック代々木

睡眠時無呼吸症候群	過眠症	ナルコプー	不眠症
むずむず脚症候群	周期性四肢運動障害	概日リズム睡眠障害	REM睡眠行動障害
覚醒障害	睡眠関連摂食障害	小児睡眠障害	などでお困りの方、ご連絡ください。

睡眠障害に対応できる総合睡眠診療施設です。「寝つけない」「再入眠に時間がかかる」「寝た感じがしない」などの問題にお悩みの方を対象にカウンセリングを行います。睡眠潜時反復検査(MSLT)や覚醒維持検査(MWT)により、客観的に日中の眠気を評価します。

医療法人社団 睡眠総合クリニック代々木
〒151-0053 東京都渋谷区代々木5丁目10-10
電話受付 / 10:00~17:00 (土日祝を除く)
03-6300-5401 (完全予約制)
https://www.somnology.com/

**各種睡眠障害に対応、
カウンセリングも実施**

各種睡眠障害に対応できる総合睡眠診療施設です。不眠症・リズム障害にお悩みの方を対象にカウンセリングを行っております。また、睡眠時無呼吸症候群の治療と共に睡眠潜時反復検査や覚醒維持検査により、客観的に日中の眠気を評価した上で治療を行っています。