

ぐっすり眠れていますか？

脳波で

# 睡眠検査

InSomnograf

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。  
脳波計測と専門家の眼で、あなたの睡眠を客観的に評価します。

## 筑波大学と共同開発



睡眠学者 柳沢正史

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長  
株式会社 S' UIMIN 取締役 CSO 会長

睡眠覚醒を司るオレキシンを発見。睡眠研究 20 年以上。  
2016 年紫綬褒章、2019 年文化功労者、2023 年ブレークスルー賞、  
2023 年クラリベイト引用栄誉賞など多数受賞。



## こんな人にオススメ！



- ✓ ぐっすり眠れた気がしない
- ✓ 日中、イライラする・落ち込む・ボーっとする
- ✓ 良い睡眠が取れているか知りたい

- ✓ 将来の病気リスクが不安
- ✓ パフォーマンスをあげたい
- ✓ ダイエットに成功しない



## 睡眠不調は病気と関係

### 睡眠不足と関係

肥満      糖尿病

脳が眠れている時間は十分？

### レム睡眠と関係

認知症      糖尿病

レム睡眠は十分に取れてる？

### 不眠と関係

うつ病      心疾患

眠れないを放置していない？

### 睡眠時無呼吸と関係

脳卒中      突然死

睡眠時無呼吸、大丈夫？

## 検査でわかること



### 脳のぐっすり度

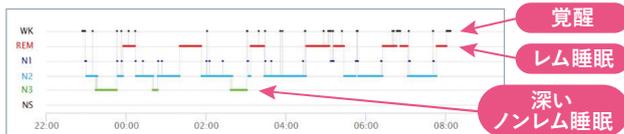
脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。



### 高精度な睡眠グラフ



レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。



### 専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルが見つかるかも。



### 専門家による睡眠改善アドバイス



評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。

