

脳波で

睡眠検査

ゆうべはよく眠れましたか？
いつもの寝室で、医療レベルの計測

睡眠検査でわかること

深く眠れているか

脳波計測により、睡眠の量と質を客観的に調べます。あなたの睡眠の良し悪しを、5段階で評価。



睡眠障害のリスク

睡眠時無呼吸などのリスクを調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルがあるかも。



睡眠改善の方法

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を医師がアドバイス。今よりもっと良い睡眠を。



筑波大学の睡眠研究所発!

世界トップレベルの睡眠研究拠点、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(IIS)と共同開発



機構長 柳沢正史

こんな人にオススメ



睡眠不調は病気と関係

認知症



レム睡眠は十分に取れていますか？

レム睡眠が1%減るごとに、認知症リスクが9%増加するという研究結果があります※。

※Matthew P, et al. Neurology 2017;89:1244-1250

睡眠検査ならわかる!

レム・ノンレム睡眠の正確な量や割合

肥満



自分の本当の睡眠時間は十分ですか？

健康な人が強制的な「睡眠不足」で2週間を過ごした実験では、一日の摂取カロリーが308kcal、体重が0.5kg、腹部内臓脂肪が7.8cm²それぞれ増えました※。

※Covassin N, et al. J Am Coll Cardiol. 2022;79(13):1254-1265

脳が眠っている本当の睡眠時間

脳卒中・心疾患 睡眠時無呼吸、大丈夫ですか？

糖尿病



睡眠時無呼吸症候群の場合、脳卒中リスクが2倍、冠動脈疾患発症リスクが1.7倍(重症の場合)に高まる報告や、2型糖尿病発症のリスク因子(1.4倍)となることが示されています※。

※循環器領域における睡眠呼吸障害の診断・治療に関するガイドライン(2023)より抜粋

睡眠時無呼吸のリスク

うつ病



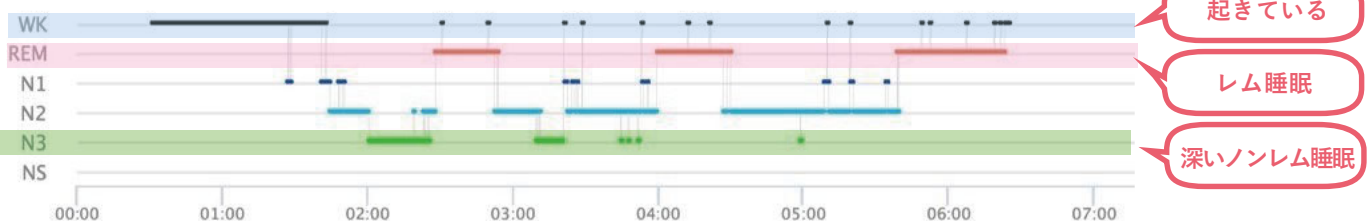
「眠れない」を放置していませんか？

うつ病になると90%近い人が何らかの不眠症状を伴うとする報告※1があります。また、若いころに不眠があった人はそうでなかった人と比べ、その後うつ病になる割合が約2倍高かったという調査結果もあります※2。

※1厚生労働省健康局 健康づくりのための睡眠指針 2014
※2Chang, PPet al. Am J Epidemiol 146:105-114(1997)

中途覚醒などの客観的な不眠

睡眠検査ならわかる!



検査の流れ



自宅で睡眠時の脳波を測定する検査です。(自費検査)
※入院は不要です。

自分で**3分**で
付けられます！



レポートの内容

睡眠を5段階で分かりやすく総合評価

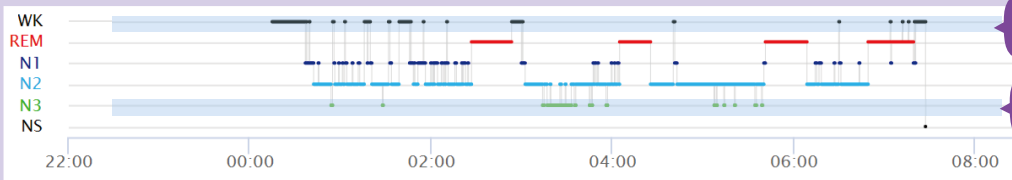
睡眠時無呼吸や不眠などの睡眠障害リスクもわかる

あなたの睡眠段階（5段階）の経過がわかります。

睡眠検査(5晩)は個別のコメント・アドバイス付き！

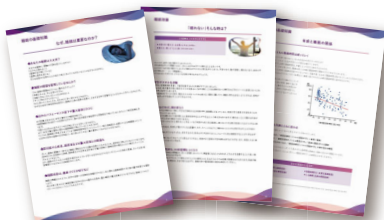
5晩のみ
睡眠の専門家が、あなたの睡眠状態や睡眠トラブルについて解説し、よく眠るためのアドバイスをします

あなたの睡眠段階（5段階）の経過がわかります。



柳沢正史 監修

睡眠改善アドバイス集
(全36頁)がついてきます！



睡眠計測結果から
あなたに必要なアドバイスを
更にピックアップ

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けられています。「睡眠改善アドバイス集」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。

あなた専用アドバイス	あなた専用アドバイス
睡眠の基礎知識	睡眠障害の基礎知識
なぜ、睡眠は重要なのか? P3	睡眠不足症状群について P21
睡眠と年齢の関係 P4	睡眠時無呼吸症候群について P22
レム睡眠とノンレム睡眠、深い睡眠と深い睡眠 P5	過眠症(ナルコレプシー)について P23

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

睡眠検査の特徴

POINT 睡眠を最も
01 詳しく正確に



脳波計測だから
スマートウォッチ
より詳しく

POINT 自宅で簡単に
02 検査ができる



いつもの寝具で
いつもの睡眠を



POINT 費用負担が
03 少ない

<参考>

一般的な睡眠脳波の精密検査
平均価格(入院費用等の諸経費を含む)

1晩 約32,000円

当社調べ:日本の医療機関(病院)8施設

検査プラン

選べる2つのプラン

	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 個別の具体的なアドバイス	◎
レポートページ数	16ページ	4ページ
こんな人にオススメ	<ul style="list-style-type: none"> 詳しくしっかり調べたい 医師からアドバイスが欲しい 各種睡眠障害のリスクを知りたい 	<ul style="list-style-type: none"> 手軽に安く調べたい 睡眠段階の経過を見たい 睡眠時無呼吸のリスクを知りたい

利用者の声

寝付きと寝起きが悪く、自分の睡眠に何か問題があるのではと心配になり受けました。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もあり、しばらく続けてみると寝付きが良くなり、朝もすっきり起きられるようになりました。



メディア掲載

- ・NHK Eテレ「NHKアカデミア」
- ・読売テレビ「ウェークアップ」
- ・BS11+「報道ライブ インサイドOUT」
- ・WIRED Japan「Tech Support」
- ・日本経済新聞、朝日新聞デジタル

他

代表の柳沢が出演

- ・NHK総合「クローズアップ現代」
- ・日本テレビ「世界一受けたい授業」
- ・TBSテレビ「サンデージャポン」

検査の詳細

睡眠に関する情報が
知りたい方はこちら

