

なかなか眠れない、
眠りが浅い、
明け方に目が
覚めてしまう。



現代人の5人に1人が不眠で悩んでいるともいわれます。
眠りが妨げられることで、集中力がなくなるなど、
生活にも障害が生じます。
睡眠障害は治療により、改善することができます。
体調に影響したり、うつ病が隠れたりしていることもあります。
専門医にご相談ください。

監修：慶應義塾大学 教授 大野 裕 先生