

ぐっすり眠れていますか？



# 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

### レム睡眠と関係



認知症



糖尿病

脳が眠れている時間は十分？

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？



## 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みつかるかも。



## 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、睡眠改善に取り組めます。



## 検査の流れ



## 選べるふたつのプラン

	5晩プラン	2晩プラン
計測晩数 (脳波・血中酸素ウェルネス測定)	5晩	2晩
わかること	脳のぐっすり度、睡眠グラフ 専門家による総合判定、 睡眠時無呼吸のリスク判定 専門家による専用アドバイス、 睡眠障害リスク判定	○ ○ ○
検査結果レポートページ数	16ページ	8ページ
こんな人にオススメ	・詳しくしっかり調べたい ・専門家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	・手軽に安く調べたい ・睡眠グラフを見たい ・睡眠時無呼吸のリスクを知りたい
料 金	28,600円(税込)	19,800円(税込)

## 検査の特徴



※当検査は自費検査です。

今メディア  
で大注目!

NHK  
日本テレビ  
テレビ朝日  
TBSテレビ  
BS11+  
「おはよう日本」「NHK NEWS」「カズレーザーと学ぶ。」「世界一受けたい授業」「徹子の部屋」「林修の今知りたいでしょ!」「ニュースキャスター」「サンデージャポン」「報道ライブ インサイド OUT」

日本経済新聞 東洋経済オンライン  
ビジネス誌「PRESIDENT」 科学雑誌「Newton」  
WIRED Japan 「Tech Support」  
宝島社「大人のおしゃれ手帖」  
マガジンハウス「Tarzan」  
など

検査をご希望の方は、当院のスタッフまでお声かけください。

銀座医院 健康管理センター



東京都中央区銀座4-12-15 歌舞伎座タワー16階

Tel 03 - 3541 - 3340

受付時間 8:30~17:00 休診日 日・祝日

無料 かんたん睡眠チェック

迷ったらまずこちら!  
スマホで3分、無料!  
質問に答えてあなたの  
睡眠をチェック!  
検査オススメ度もわかる!

