



林田 健一

スリープ&ストレスクリニック

現代日本は、ストレスフルで多忙、不規則になりがちで、高齢化も加わり、子供からお年寄りまで眠りに問題を抱える人が増えています。

本講演では、眠れない、昼間に眠い、昼夜逆転や不規則、ねぼけ、睡眠中の感覚異常などの原因となる代表的な睡眠障害について、セルフケアや医療機関にかかるタイミング、診断や治療法についてお話しします。

皆様の毎晩の眠りを見直す良い機会になれば幸いです。