

睡眠ドックのご案内

※このドックは、「人間ドックにおける睡眠をターゲットにした新たな項目に関する研究」として実施されます。研究への参加に同意された方のみが利用できるオプションです。

睡眠ドックについて

日本人の4人に1人が睡眠に悩んでいるという報告があり、睡眠は現代的な社会問題のひとつとして認識されつつあります。睡眠の問題は自覚が難しいケースもあり、放置する事で生活習慣病や認知症などの健康問題のリスクが高まったり、重大事故につながったりする事も知られています。

このドックでは、ご自宅で5日間検査を行い、「睡眠不足」や「不眠」の頻度、「睡眠時無呼吸症候群」をはじめとする様々な「睡眠障害」の疑い、「夜間頻尿」や「心の病気」の深刻度などを総合的に調べることができます。

検査機器は、人間ドック受診時にお受け取りいただき、ご自宅で5日間（5晩）検査した後は宅配便にて返却できるため、何度も病院へ足を運ぶ必要はありません。

こんな方におすすめします

- ★よく眠れない方
- ★睡眠を詳しくチェックしたい方
- ★自分に合う睡眠の改善策を知りたい方
- ★睡眠時無呼吸などの睡眠疾患が心配な方
- ★昼間に眠気を感じる方
- ★睡眠不足と感じる方

検査内容

- ◆睡眠脳波測定
電極を額と耳の後ろに貼り付け、専用の機械で睡眠時の脳波を5晩続けて測定します。
- ◆酸素飽和度測定
指側型のリングセンサを装着し、睡眠中の血中の酸素飽和度を測定します。
- ◆質問票
普段の睡眠などに関する6種類（女性は5種類）の質問票に回答いただきます。

検査料金（実施曜日：木・金のみ）

33,000円（税込み）

筑波大学附属病院
つくば予防医学研究センター ☎029-853-4205 <http://www.yobou.hosp.tsukuba.ac.jp/>

