

睡眠自動診断サイト 利用者が急激に増加

2018年4月

睡眠自動診断サイトをご利用いただきました皆さまのデータを分析して、今年の日本睡眠学会にも日本に在住する人の睡眠や睡眠障害の実態を報告する予定です。昨年は、睡眠負債と言う流行語のおかげでご利用が少し増えました。その矢先の本年三月には、どういうわけか爆発的に増加して、およそ二週間で100名以上の方にご利用いただきました（3月15日現在）。そのうち増加の原因を分析してみますが、やっと私たちの地道な研究が世の人の注目を集めつつあるのかもしれない。

いまでも体内時計が遅れた児童が不用意に早起きさせられ、さらに体内時計を遅らせてしまう事例が後を絶ちません。そんな不幸な子供たちを守るため、睡眠習慣の科学的な分析法とそれに基づく適切な睡眠衛生指導法を啓蒙したいと思います。

