



タイトル	「眠り」を知ることで素敵な一日の始まり とあなたらしい生活を
出展者名	エーザイ株式会社
出展概要	眠りのための手引きをリーフレットと動画で紹介します

出展内容詳細

約1分のセルフチェックで、あなたの眠りの状態をチェックしてみませんか？
日中の活動で不調を感じますか？注意力や集中力の低下がありますか？日中の眠気に困っていますか？
ひょっとしたら、不調の原因は不眠症かもしれません。
計8問の質問に答えて、あなたの眠りの状態を確認してみましょう。
当日は、良い眠りのための手引きとして、参考にさせていただけるリーフレットを用意しています。
不眠症の治療は薬によるものだけではありません。
生活習慣や睡眠衛生の改善なども不眠症の治療には大切な役割となります。
自己流の対処は治らないばかりか症状の悪化を招いてしまう可能性もあるため、医師の指導のもとで治療を行うことが大切です。
まずは、セルフチェックでご自身の眠りの状態を把握し、気になる方は医療機関への相談を検討してみてください。