

Q & A

睡眠についての疑問に答える

- Q 1 人間はどれくらい寝たらよいのか？
- Q 2 夢を見るのは良いことか、悪いことか？
- Q 3 部屋は暗くして寝たほうがよいか？
- Q 4 アルコールやカフェインの睡眠への影響は？
- Q 5 運動療法は睡眠障害に有効か？
- Q 6 どんな枕がよいか？
- Q 7 高齢者によくみられる睡眠障害とは？
- Q 8 更年期によくみられる睡眠障害とは？
- Q 9 閉塞型睡眠時無呼吸を生じやすい顔貌とは？
- Q 10 睡眠時無呼吸を生じやすい歯並びとは？