



よく眠れない…

寝てるのに気分が晴れない…



睡眠障害 かも？！



**あなたの睡眠を
チェックしてください！**

～質の良い睡眠で体もこころも健康に～

START

あなたの“眠り”、どうですか？

CHECK!

- 寝つきがいつもより時間がかかる
- 夜間、睡眠途中で目が覚めることがある
- 希望の起床時間より早く目覚め、それ以上眠れないことがある
- 総睡眠時間が足りないと思う
- 全体的な睡眠の質に満足していない
- 日中の気分が落ち込んでいる
- 日中の活動がいつもより低下している
- 日中の眠気がいつもよりある



6つ以上当てはまる場合は、睡眠障害の疑いがありますので、かかりつけの医師や専門機関に相談しましょう。

宇部市内の睡眠障害を診療する医療機関

*医療機関によっては、紹介状が必要な場合もありますので、事前に連絡・確認の上、受診してください。

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
宇部協立病院	33-6111	波乗りクリニック	59-1173
宇部フロンティア大学附属文京クリニック	39-6031	西宇部病院	41-8190
大西クリニック	58-5191	富士消化器内科クリニック	22-5588
オクダ内科循環器科	44-4970	藤野内科	32-1521
尾崎循環器内科	51-4970	藤本内科・脳神経内科	29-1128
小沢内科医院	22-1515	扶老会クリニック	67-1167
小羽山クリニック	32-5117	扶老会病院	67-1167
くどうクリニック	67-0903	水木神経内科医院	31-9292
ささい放射線科	22-0331	村上内科胃腸科	33-1118
すがメンタルクリニック	45-2233	山口大学医学部附属病院	22-2068
土屋医院	33-8116		

(平成30年1月現在)

睡眠障害の 様々な原因

病気（かゆみ、痛み、
頻尿、喘息発作など）

イビキや無呼吸を指
摘されている、寝入
りの脚のムズムズ感
など

休日の寝だめ、
長時間の昼寝

ストレスや不安感
（対人関係、仕事上の問題、
近所とのトラブル、
友人・知人の死など）

寝酒、たばこ、
カフェイン

交代勤務、夜更かし、
時差ボケ、昼夜逆転
など

睡眠障害が
続くと

日中の眠気・だるさ・集中力低下・事故・生活習慣病・うつ病 など

※睡眠障害はその原因により治療法も異なります。
原因に応じた治療を受けることが重要です。

お問い合わせ

宇部市保健センター

TEL:0836-31-1777 / FAX:0836-35-6533