

『夜の寝付きが悪い』事でお悩みの 小中学生の方へ

睡眠は人間にとって非常に大切なものです。

特に成長期のこどもの場合、心身の成長や健康にも大きな役割を担っています。夜なかなか眠れない・寝付けない等の影響により『朝決まった時間に起きられない』・『日中も眠気が強く学業や活動等に悪い影響が出る』様な事がかなり見受けられます。

更には『その様な思わしくない日中の活動』の影響で夜ますます眠れなくなる等の悪循環が認められる事もしばしばある様です。

当院では『睡眠習慣の見直し』等の相談も受け付けており、また必要に応じ『睡眠是正を目的とした薬の使用』等も検討させていただきます。ご希望の方・ご興味を持たれた方は、お問合せいただければ幸いに存じます。



医療法人社団松和会 池上総合病院附属クリニック

〒146-0082 東京都大田区池上6-3-10エトモ5階

電話 03-3751-6260