

クロノタイプで体内時計の年間推移を観察

2018年7月

体内時計はヒトの睡眠に重要な役割を持つ指標です。睡眠歯科センターと片平歯科クリニックでは深部体温を使った生理指標で体内時計を研究しておりますが、測定できる例数が少なく年に亘る推移を観察することは困難でした。今回はぐっすりーぷのホームページ上の自動診断サイトから得た3年分の資料からクロノタイプ（MSF）の年間推移を観察できることを見事に証明しました。日本睡眠学会で報告します。

