

## コロナ禍で？利用者が急増

### 本紙の睡眠自動診断コーナー

2021年2月

世界中を襲う未曾有のバイオハザードとなったコロナ禍で多くの方が睡眠に悩んでいるようです。ぐっすりーぷ SAS 支援会はホームページで睡眠の自己診断を自動で行うサービスを無料で提供しておりますが、2020 年前半から徐々に利用が増え、同年の第 4 四半期には利用者が一万人に達しました。在宅勤務で時間の制約が緩くなって自己のクロノタイプ（体内時計の偏り）に支配された生活を送っていると、社会的時差ボケ（睡眠負債）で過眠や不眠が生じてしまいます。この自動診断では睡眠の質をピッツバーグ法、眠気をエプワース法で診断して即座に結果をお示しします。利用者のクロノタイプも算出してお示しますが、自分勝手な改善を試みると、本紙の 3 巻 12 号、8 巻 11 号、9 巻 5 号（本紙のバックナンバーはホームページ）で解説したように昼夜逆転までクロノタイプが悪化することもあります。クロノタイプの異常は睡眠学に詳しい日本睡眠学会の医科専門医や歯科専門医にご相談いただきますようお願い申し上げます。

