

**～Q&A サイト初！睡眠専門外来の医師が睡眠の悩みに回答～
24 時間回答の健康 Q&A サイト『カラダメディカ』で専門的な「睡眠相談」が可能に！**

(株)エムティーアイが運営する、24時間現役医師などが答えるスマートフォン向け健康 Q&A サイト『カラダメディカ』は、11月27日(木)より、睡眠専門外来に勤務する医師による「睡眠相談」を開始します。

『カラダメディカ』は、電話やメールで24時間365日、ユーザーの質問・疑問に現役医師や看護師・薬剤師などが回答してくれる便利なサービスです。

当サイトでも、サービス開始時より睡眠に関する相談が多数寄せられており、不眠の悩みは、なかなか自分でコントロールすることが難しいため、最近では専門外来を訪れる人も増えるなど、社会問題にもなっています。

こうした背景を元に、本日より「睡眠相談」のメニューを追加します。専門外来の医師が睡眠の悩みに回答するのは当サイトだけの試みで、ストレス社会に暮らす現代人の悩みを、より細やかにサポートします。

◆ストレスの多い現代人にとって「睡眠」の良し悪しは健康維持のための深刻な問題！

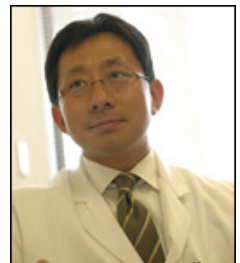
厚生労働省が本年3月、11年ぶりに「健康づくりのための睡眠指針2014」を改定、新たな指針を発表するなど、睡眠への関心は高く、健康を考える上でも大切な要素となっています。睡眠に悩む人は、生活習慣病・うつ病のリスクが高まるなど、不眠と健康との因果関係も明らかになってきています。

また「運動」や「食事」に比べ、自分でコントロールしにくい「睡眠」は改善が難しく、最近では専門外来を設ける医療機関も増えています。自己判断で薬に頼る前に、こうした専門外来の医師に相談することで、自らの睡眠や生活リズムを把握して生活習慣を見直すことで、睡眠の悩みが改善されることも少なくありません。

◆Q&A サイト初！睡眠専門外来の現役医師に睡眠相談ができる！

これらの背景から『カラダメディカ』では、眠りに関する不安や疑問に対し、睡眠専門外来に勤務する医師が、原則24時間以内※にメールで回答するメニューを追加します。

実際にクリニックには、睡眠時無呼吸症候群、ナルコレプシーなどの疾患から、遅寝遅起き、睡眠麻痺による金縛りなど、一見病気とはわからない症状まで、様々な患者が訪れます。それらを診察している経験豊富な現役医師が、的確で専門的なアドバイスをしてくれます。



＜遠藤拓郎医師＞

＜睡眠相談メニューについて＞

● 睡眠専門外来の勤務医がメールでの相談に回答

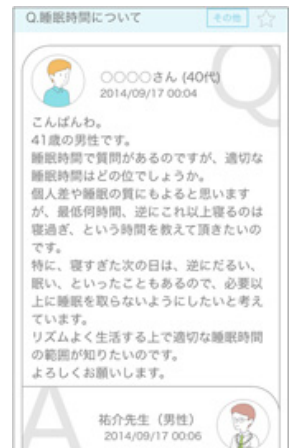
都内に睡眠専門外来を展開する「スリープクリニック」の遠藤拓郎院長※をはじめとする、専門外来の医師がメールでの相談に回答します。

※遠藤拓郎医師:「スリープクリニック調布」院長、睡眠医療認定医師、精神保健指定医、精神科専門医で、活動量計を使った睡眠診療を行っている。「4時間半熟睡法」「朝5時半起きの習慣で、人生はうまくいく!」「女性のための睡眠バイブル」など著書多数

● 24時間以内に回答がもらえる

スマートフォンサイトなので睡眠専門外来のない地域でも、睡眠についての素朴な疑問から専門的な質問まで、原則365日24時間以内に回答がもらえます。

※2014年の1月～10月の実績では、平均回答時間13分。メールでの質問は1人につき1カ月3問まで可能。





サイト名	カラダメディカ
サイト概要	現役医師や薬剤師・看護師・保健師など医療専門家が、電話やメールで 24 時間 365 日、疑問・質問に回答してくれる健康 Q&A サイトです。様々な診療科目別に病気や体調管理、介護などに関する相談ができるほか、医学書や過去の Q&A も閲覧でき、健康に役立つ情報が満載です
課金額(税込)	月額 324 円
アクセス方法	スマートフォンで、『カラダメディカ』で検索、または、 https://spkaramedy.mopita.com/ にアクセス

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室

TEL :03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター

E-mail : lnln_medica@cc.mti.co.jp