

## 朝の寝起きがつらい方へ

医療法人財団 愛生会 浜野クリニック

夜は特に問題がないのに、朝だけつらい……。 そんなお悩みはありませんか？

- 朝、なかなか起きられない
- 起きた瞬間から強い倦怠感がある
- 頭が重い・体がだるい
- 夜は元気に過ごせているのに、朝だけ不調を感じる

これらは、睡眠リズムの乱れや自律神経の不調、ストレスなどが原因となって  
いる可能性があります。

### ■ 当院でできること

浜野クリニックでは、朝のつらい症状に対し、患者様一人ひとりに合わせた治療や生活改善のご提案を行っています。

- 睡眠に関する相談・検査
- 自律神経やホルモンバランスのチェック
- 生活リズム改善のアドバイス
- 必要に応じたお薬のご提案



お気軽にご相談ください。

"朝のつらさ"は、改善できる症状です。 まずは一度、当院をご相談ください。



**SAITO MEDICAL GROUP**

向き合うのは、あなたの人生