

えむぞうくん

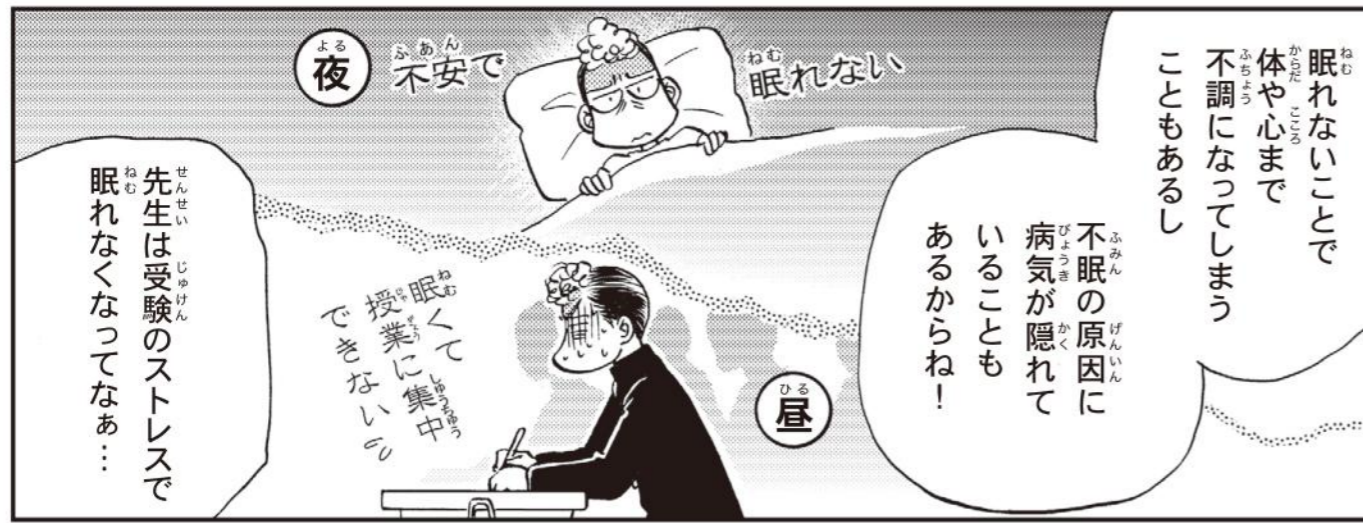
— 睡眠編 —

もしかして不眠症かも…だぞう!

旅行の前、テストの前、
眠れなくなることはよくあること…
でも、それが1ヵ月以上続いたら—
そこには病気が隠れているかもしれません!

作・画/あさみさとる

監修/西松能子 [立正大学心理学部 教授・博士(医学)]



眠れないことで
体や心まで
不調になってしまう
こともあるし

不眠の原因に
病気が隠れて
いることも
あるからね!

先生は受験のストレスで
眠れなくなってなあ…

眠くて
授業に集中
できない



うわあ〜
辛そう…
それで
どうしたん
ですか?

心配した親が
病院に連れて行って
くれたんだ

不眠症だって
診断されて
治療したよ!



イチローくんも
悩み事があったら
先生に相談してくれ!

力になる
からな!!

ぼくが眠れないのは
家の前の道で
夜間工事してて

その音が
うるさいから
なんだけど…

先生も
苦労したので
ござるなあ〜

ハハハ…
過ぎたことさ

まっいつか

はっ…はい



なんだってえ!!

最近
夜眠れなくてさ

うん…

イチローくん
顔色悪いよ
大丈夫?

おはよう…

おはよー



眠れないって
どんな風にか?

寝付きが悪いとか
夜中に目が覚めるとか
眠ったのに寝た気が
しないとか?

眠れないくらいで
大げさでござるなあ〜

いやいや!
不眠を甘く見ては
いかなのだよ!

山村先生