

スマホで進める「睡眠の質」改善プログラム

不眠障害治療支援アプリ「Medcle（メドクル）」のご案内

■ こんなお悩みはありませんか？

- ✓ 布団に入ってもなかなか寝付けない
- ✓ 夜中に何度も目が覚めてしまう
- ✓ 朝早く目が覚めてしまい、すっきり起きられない
- ✓ 睡眠薬を飲み続けることや、薬の副作用に不安がある

■ Medcle（メドクル）とは？

Medcle は、お持ちのスマートフォンを使って行う「不眠障害の治療用アプリ」です。

医師の処方のもと、保険適用でご利用いただける医療機器プログラムです。

★ 薬物療法とは異なる「認知行動療法（CBT-I）」を応用

睡眠薬で一時的に眠らせるのではなく、睡眠に対する考え方や生活習慣の癖を見直し、根本から「眠れる体質」へと整えていく治療法です。

■ Medcle が選ばれる 3つのポイント

1. チャット形式で毎日手軽にケア

毎日の振り返りをアプリ上で対話するように入力。

無理のないペースで無理なく続けられます。

2. あなた専用の「睡眠目標」を設定

毎日の睡眠記録をもとに、あなたに最適な就寝・起床時間をアプリが提示します。

3. 医師とデータを共有して治療をサポート

入力した記録は医師の管理画面にも共有されるため、

診察時にスムーズで確実な治療アドバイスが受けられます。

■ 治療の流れ（標準期間：9 週間）

STEP 1：医師による診察・処方

診察を受け、本アプリによる治療が適しているかを判断します。

処方されたシリアルコードを入力してアプリの利用を開始します。

STEP 2：第1週（準備期間）

毎日の「睡眠表」の記録と「睡眠衛生指導」を開始。

あなたの現状に合わせた目標就寝・起床時間を設定します。

STEP 3：第2～9週（実践期間）

朝と夕の1日2回、チャット形式で振り返りを実施。

「眠気検査」や不眠尺度のチェック（週1回）を行いながら、習慣を改善していきます。

STEP 4：継続的な診察・改善の確認

定期的に受診し、アプリのデータをもとに医師と一緒に治療経過を確認します。

■ よくあるご質問（Q&A）

Q. 市販の睡眠アプリやヘルスケアアプリと何が違うのですか？

A. Medcle は、厚生労働省より医療機器として承認を受け、臨床試験で効果が実証された「治療用アプリ」です。医師の処方が必要な点が一般のアプリと異なります。

Q. 費用はどのくらいかかりますか？

A. 保険適用となります（3割負担の方で医療費負担が発生します）。詳細は当院窓口または医師にご確認ください。

Q. スマートフォンの操作が苦手でも使えますか？

A. チャット形式で質問に答えていくわかりやすいデザインになっています。不安な点があれば当院スタッフへお気軽にお尋ねください。

【お問い合わせ・ご相談】

睡眠のお悩みや Medcle による治療について、まずはお気軽にご相談ください。