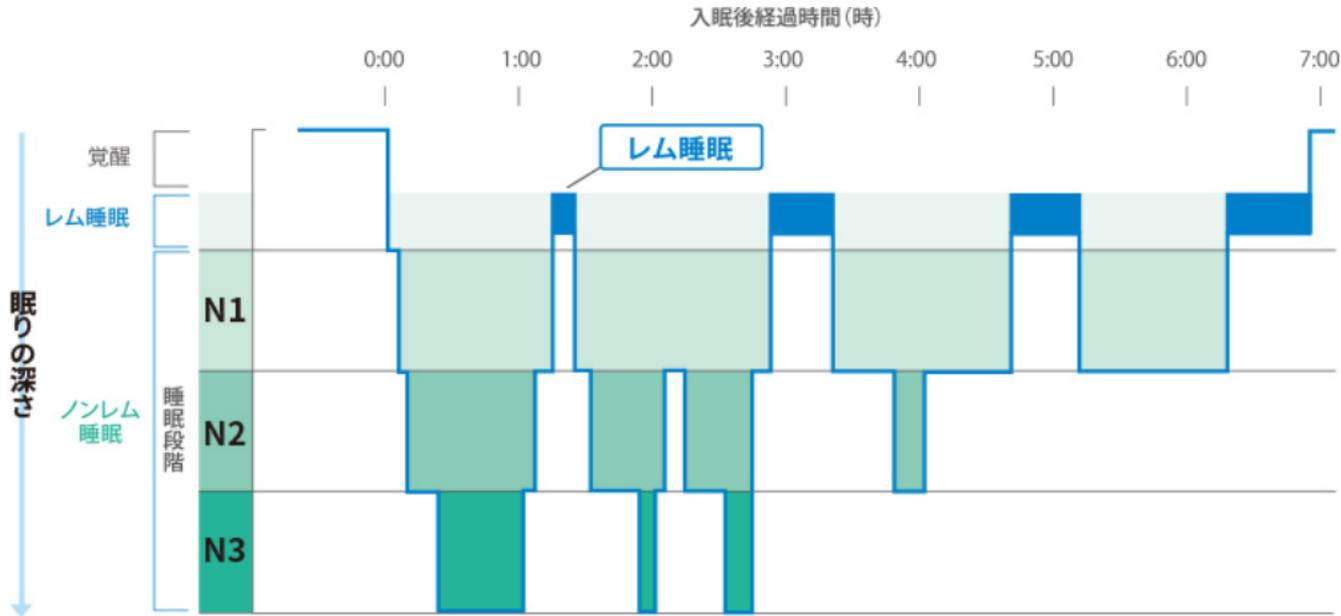


快適な明日を迎える



ノンレム睡眠
 N1:うとうと
 N2:すやすや
 N3:ぐっすり

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休んでいる	休んでいない
カラダ	少し緊張している	休んでいる
血圧・心拍	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
体温	低下している	ノンレムより上昇・増加傾向
目覚め	悪い	良い
夢	単純な夢・憶えていない	複雑な夢・憶えている

