今月は「眠気」に関する研究をご紹介します。メンタル不調の初期には睡眠のトラブルがみられることが多いです。睡眠は発症予防のためのセルフケアや職場での早期発見などにおいて重要なテーマですね。今後が期待される研究です。是非お読みください。

「眠気」の生化学的な実態に迫る
―睡眠要求を規定するリン酸化蛋白質群の同定―
^^^