

9/3 秋の「すいみんの日」

3/18 春の「すいみんの日」



秋の「すいみんの日」 市民公開講座2019 福岡

ぐっすり眠って健康で幸せな人生を!

現在、日本では国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えており、自覚していない人も含めると、

さらに多くの人が睡眠にかかわる健康に問題があるといわれています。

そこで春と秋の「すいみんの日」が3月18日と9月3日に制定されました。

睡眠にまつわる市民公開講座を通して、睡眠の専門家が睡眠障害や適切な睡眠について
分かりやすく説明します。この機会にご自身やご家族の睡眠習慣を見直してみませんか。

200名様
[無料]

事前の申し込みは不要です。
当日の受付時間に来場ください。
先着順に受け付けいたします。

日時

2019年9月7日[土]

14:00-17:00 [受付13:30~]

会場

アクロス福岡 7階 大会議室

福岡市中央区天神1丁目1番1号

- 共催：学校法人久留米大学・公益財団法人神経研究所 睡眠健康推進機構
武田薬品工業株式会社
- 後援：公益社団法人福岡県医師会・一般社団法人日本睡眠学会

14:00-14:05 **開会挨拶** 内村 直尚 久留米大学 教授

14:05-15:05 **第I部 講演** 座長 | 小曾根 基裕 久留米大学 准教授

不眠による心身への影響 一働き方改革は睡眠改革から一 … 内村 直尚 久留米大学 教授

本当は怖い「いびき・無呼吸」の正体! … 江崎 和久 睡眠科学研究所江崎歯科内科医院 院長

睡眠時無呼吸症候群の診断と治療 … 津田 徹 霧ヶ丘つだ病院 院長

15:05-15:20 **休憩**(15分)

15:20-16:20 **第II部 講演** 座長 | 津田 徹 霧ヶ丘つだ病院 院長

朝が起きられない・昼間眠くて仕方ない その原因と治療法 … 有吉 祐 有吉祐睡眠クリニック 院長

不眠の治療 … 小曾根 基裕 久留米大学 准教授

不眠症状の陰にひそむうつ病やムズムズ脚症候群 … 土生川 光成 久留米大学 講師

16:20-17:00 **第III部 質疑応答** 座長 | 内村 直尚 久留米大学 教授

講師一同(講師一同が皆様のご質問にお答えいたします)



会場 **アクロス福岡7階 大会議室 へのご案内**
福岡市中央区天神1丁目1番1号

- 西鉄福岡(天神)駅から徒歩10分
- 地下鉄空港線天神駅16番出口から徒歩5分
- 地下鉄七隈線天神南駅5番出口から徒歩7分
- バス停アクロス福岡・水鏡天満宮前から徒歩0分



●お問い合わせ先

久留米大学医学部神経精神医学講座「市民公開講座」

TEL: 0942-31-7564 [土・日・祝日を除く10:00~16:00]