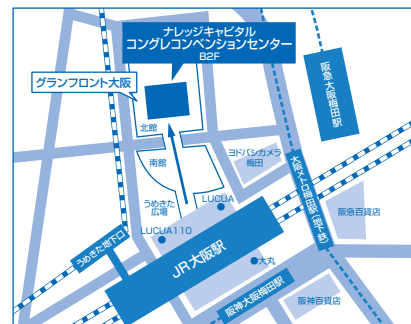


みなさんは、よく眠れていますか？ ……なかなか寝つけない、途中で目が覚める、たくさん寝ても疲れが取れない……眠りに関する悩みは人それぞれですが、不眠症は、今や日本人の30～40%が悩む国民病と言えます。睡眠が記憶力や集中力、疲労回復に良いことはご存じだと思いますが、他にも免疫力、生活習慣病、認知症などさまざまな病気のリスクとも関係します。漫然と長時間寝ることがいいのではなく、朝気持ちよく目覚める上質な睡眠のために、医師、薬剤師、栄養士、臨床検査技師それぞれの専門的な立場から、お話いたします。ぜひご聴講ください。



テーマ 質の高い睡眠のために

会場

グランフロント大阪

コングレコンベンションセンター（ルーム3）

〒530-0011 大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪 北館B2F

日時

令和6年12月8日(日)

午後1時30分～午後4時20分

定員・入場料

200名・無料 [要申込]

プログラム

基調
講演

あなたの病気は睡眠が原因かも??

睡眠は運動・栄養と並ぶ健康維持の三要素の一つです。不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害が、高血圧や不整脈、逆流性食道炎、肥満症などの疾患に関連していることがあります。睡眠と関連する疾患を踏まえて睡眠改善について解説します。

愛仁会 千船病院 呼吸器内科・リハビリテーション科 部長 住谷 充弘 先生

講演
I

睡眠検査でわかること

1998年に、診療、検査、治療全てをチームで行う米国型の睡眠医療センターとして、当時日本で2番目に大阪に開設され、現在に至るまでチーム医療を行っています。睡眠医療センターの受診から検査までの流れや終夜睡眠ポリグラフィ（PSG）の実際をご紹介します。

互恵会 大阪回生病院 睡眠医療センター
技師長 藤井 陽子

講演
II

不眠症と薬

現在、一般成人の30～40%が何らかの不眠症状を有しており、60歳以上では半数以上が有していると言われています。

このように不眠症は特殊な病気ではありません。そこで、睡眠の仕組みと睡眠薬について知ることで、良質な睡眠に繋がめよう。

一般社団法人 大阪府薬剤師会 理事 杉浦 文仁

講演
III

知っておきたい！質の良い睡眠をとるための「食生活」

朝眠くて朝ごはんを食べられない、夜トイレに起きる回数が多いなどなど、睡眠のお困りごとを食事の工夫で改善できるかもしれません。睡眠の質を落とさないための、食事のとり方やアルコールやカフェインとの上手な付き合い方も踏まえて、お話いたします。

大阪公立大学医学部附属病院栄養部 管理栄養士 小松原 彩乃

下記URLもしくはWEBシステムよりお申込みください

<https://forms.gle/HjmH7HdPP2osGZ7L6>



※お申込内容は、本フォーラムの関連業務以外には使用いたしません。