

市民公開講座

睡眠・快眠学フォーラム in 熊本

爽やかな朝を迎えていますか？快眠学を一緒に学ぼう！

日時

12月14日(土) 15:00～17:00

会場

熊本城ホール 3F 大会議室 (A3・A4)

〒860-0805 熊本県熊本市中央区桜町3-40

参加費

無料

「いびき」「無呼吸」は睡眠時無呼吸症候群の症状です。睡眠時無呼吸症候群（SAS）は男性だけがなる病気ではありません。実は、妊娠中の女性や更年期の女性は、隠れ SAS が多いのです。更に、現代の日本の子どもは、世界でも最も睡眠時間が短いといわれています。睡眠不足は、子どもの学習や情緒に影響を及ぼします。睡眠障害や睡眠不足は「睡眠休養感」の低下の原因の一つです。睡眠休養感を改善し、心身ともに健康を目指しましょう。

本講演では、女性とお子さんの睡眠を中心に、睡眠障害や睡眠の重要性についてお話しします。

演題1

いびき・無呼吸・不眠 ～女性にもある睡眠時無呼吸症候群（隠れSAS!）～

社会医療法人芳和会 くわみず病院
院長 池上 あずさ 先生

演題2

今、子どもの睡眠が危ない！～子ども時代の睡眠の重要性～

社会医療法人芳和会 くわみず病院
副院長 兼 睡眠センター長 福原 明 先生

演題3

良い眠りで健康・長寿・幸福をめざす ～目覚めの休養感が深い眠りのバロメーター～

一般社団法人日本睡眠学会 理事長
久留米大学 学長 内村 直尚 先生

申込み

QRコードを読み取り申込みを行ってください。

バイタルエア・ジャパン(株) ホームページからも申込み可能です。

(<https://jp.vitalaire.com/>)



お申込みはこちらから

主催：社会医療法人芳和会 くわみず病院

お問い合わせ先：

バイタルエア・ジャパン株式会社（協賛企業）

jpaj-hoc-vitalairejapan@airliquide.com

