

秋の「すいみんの日」

市民公開講座 2014 香川

500名様
[無料]

事前申し込みは不要です。
当日の受付時間に来場ください。

日 平成26年9月6日(土)

時 13:00~16:00(受付12:20)

場 サンポートホール高松・
大ホール

所 高松市サンポート2-1 高松シンボルタワー

◇JR高松駅から徒歩3分

◇ことでん高松築港駅から徒歩5分

◇高松港から徒歩2分

みんなで学ぼう 秋のすいみん週間

睡眠の問題は思春期からお年寄りまで多様です。国民の4人に1人以上が睡眠障害を抱えているといわれ、多くの人々にとって大切な健康問題です。そこで春と秋の「すいみんの日」を3月18日と9月3日に制定。今回、「みんなで学ぼう 秋のすいみん週間」をテーマに、市民公開講座を開催します。この講座では、①健康的な睡眠とは、②中高生が日中の眠気で困るときに考えられること、③高齢者ならではの睡眠の問題、④イビキが大きい、どうしよう、⑤睡眠薬とうまくつきあう方法とは、など様々な問題について取り上げます。秋のすいみん週間に、ご自身やご家族の睡眠の問題を見直してみませんか。

多くのご参加をお待ちしております。

秋の「すいみんの日」市民公開講座 2014香川 プログラム

司会：新野秀人 香川大学医学部地域連携精神医学講座 寄附講座教授

| | |
|-------------|---|
| 13:10～13:40 | 講演①「睡眠時無呼吸症候群」 綾川町国民健康保険陶病院 睡眠呼吸障害センター センター長 小林 隆一 |
| 13:40～14:10 | 講演②「睡眠健康法」 国立病院機構福山医療センター 精神科医長 水野 創一 |
| 14:10～14:40 | 講演③「思春期の眠気(ナルコレプシーなど)」 愛媛大学医学部附属病院 睡眠医療センター センター長 岡 靖哲 |
| 14:40～14:55 | 休憩 |
| 14:55～15:25 | 講演④「高齢者の睡眠」 愛媛労災病院 精神科部長 稲見 康司 |
| 15:25～15:55 | 講演⑤「睡眠薬の適正使用と減量・中止のめやす」 広島大学大学院医学系研究科精神神経医科学 講師 山下 英尚 |

質疑応答 それぞれの講演ごとに講師の先生が皆様のご質問にお答えいたします。

サンポートホール高松・大ホール

場所：〒760-0019

高松市サンポート2-1 高松シンボルタワー

TEL: 087-825-5000

- ◇JR高松駅から徒歩3分
- ◇ことடன்高松築港駅から徒歩5分
- ◇高松港から徒歩2分

・お申し込み方法

事前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500名様 [無料]

・受講に関するお問い合わせ先

(香川大学医学部地域連携精神医学講座内)

「すいみんの日」市民公開講座 2014 香川 事務局

TEL: 087-891-2167

問い合わせ時間：月～金 13:00～16:00(土日祝は除く)



春の「すいみんの日」

3月18日

秋の「すいみんの日」

9月3日