

2023年度メンタルヘルス公開講座

# 私たちの健康と睡眠

よく眠ることができる1日のスタートは快適です。うまく睡眠がとれなかった次の日は、こころや体の不調がおこりやすくなります。睡眠に問題をうまく解決すると高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病やうつ病などこころの病にかかりにくいことがわかっています。

よい眠りはこころとからだの健康にとっても大切なのです。

私たちの睡眠の仕組みについて知り、自然に眠る力をつけましょう。

年齢や仕事に応じた睡眠の工夫について考えたいと思います。

## 講演者プロフィール



医療法人財団厚生協会  
東京足立病院 院長  
日本大学医学部 客員教授  
東邦大学医学部 客員教授

**内山 真**

### 【略歴】

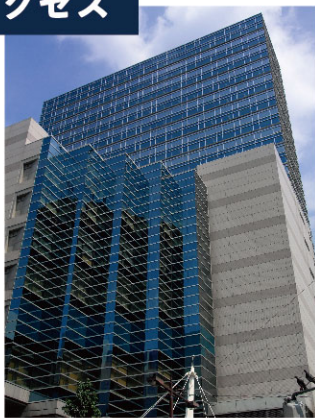
1980年 東北大学医学部卒業、東京医科歯科大学精神神経科  
1991年 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所、室長、部長  
2006年 日本大学医学部精神医学系主任教授  
2020年 現職

2013年度 厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」検討委員会座長  
2017～2021年 日本睡眠学会理事長

### 【著書】

睡眠障害の対応と治療ガイドライン第3版(じほう2019)  
眠りの新常識(KADOKAWA 2018)  
睡眠のはなし(中公新書 2014) など

## アクセス

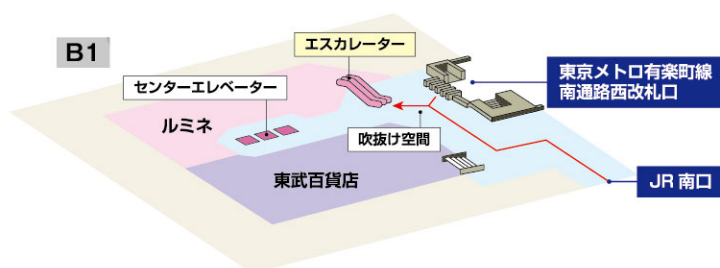


**日時** 2024年1月13日(土) 14:00～16:00 13:30  
開場

**会場** **ステーションコンファレンス池袋**  
(メトロポリタンプラザビル内 12F)

- JR池袋駅直結メトロポリタン口徒歩1分
- 池袋駅西口徒歩2分

※お車でお越しのお客様は、ビル内の時間貸し駐車場(有料)をご利用ください。



B1階エスカレーターから1階へ上がり  
オフィスエントランス方向へ進み  
エスカレーターで2階オフィスロビーへお越しください。  
次に2階オフィスロビーから  
オフィスエレベーターで12Fまでお越し下さい。

講演に関する  
お問い合わせ

医療法人社団じうんどう 慈雲堂病院  
TEL.03-3928-6511  
〈事務局〉井上・雄谷

QRから過去の講座を  
ご覧いただけます

<https://ikiiki-heart.net/>

