

都民講座

その眠気、
病気かも

[日時]2022年 9/25 (日) 14:30~16:00 [会場]オンライン開催および

東京都医学総合研究所 2階講堂

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、都民講座の中止や定員減を行う場合がございます。弊所ホームページ(<https://www.igakuken.or.jp/>)をご確認くださいようお願いいたします。申込受付後に講堂の定員減を行う場合は、申込者に個別にご案内いたします。

・京王線 上北沢駅 徒歩12分
・京王線 八幡山駅 徒歩18分

睡眠時無呼吸と眠気

東京医科大学 睡眠学講座 教授 中山秀章

いびきを指摘されたり、睡眠中に呼吸が止まっていると言われたり、また、見たりしたことはありませんか？そのような場合は、睡眠時無呼吸の可能性があるので、一度、検査を勧めます。ただ、一人暮らしでわからないという方もいるかもしれません。そのような方の場合には、眠気がある、あるいは、よく眠れていないなどの症状を自覚している中高年の方は、かかりつけの先生などの医療関係者に相談してください。今回、睡眠時無呼吸という病気と、眠気あるいは不眠の症状の関係についてお話させていただきます。

眠気の評価と“居眠り病”

東京都医学総合研究所 睡眠プロジェクトリーダー 本多真

眠気・居眠りは身近なものですが、それが病的なものとは判断するのは難しいです。眠気の原因は様々で、寝不足、リズムのずれ、睡眠の質が悪い場合などが多く、ねむりの仕組みを知り、よい眠りをとることで眠気に対処します。しかし夜の眠りが十分とれていても抵抗し難い眠気で眠り込んでしまう「過眠症」という病気があります。過眠症の代表が“居眠り病”とも呼ばれるナルコレプシーです。眠気は学校・社会生活に大きな支障をきたすため、早目の診断・治療が大切です。本講座では眠気の判定法や対処法と過眠症の症状をご紹介します。ご自身や周囲の方が眠気で困っておられたら、睡眠医療専門機関への受診をお勧め下さい。

I 申込方法

事前申込制 オンライン聴講は登録フォーム、会場での聴講は往復ハガキかメール（1通につき2名様まで）による登録制

●登録フォームは、

https://zoom.us/webinar/register/WN_RiZE0slcSV6OfKVB-rT5sw に必要事項を入力してください。

※登録後、確認メールが自動送信されます。確認メールには視聴用URL・注意事項等が記載されていますので、必ず内容をご確認ください。

※確認メールが届かない場合は、お手数ですが下記の問合せ先までお問い合わせください。

オンライン聴講についてはウェブ会議システム「Zoom」を使用します。

事前に「Zoom」の「ミーティングテスト(<https://zoom.us/test>)」ページにて、アプリのダウンロードと音声の送受信が可能であることをご確認ください。

※Zoomが利用できるパソコン等(必須)・ヘッドセット等(任意)は各自でご用意ください。アプリのダウンロードやパソコン等の設定については弊所ではご案内できませんので、各自でご準備をお願いいたします。

●往復ハガキは、〒156-8506 東京都世田谷区上北沢2-1-6 東京都医学総合研究所 事務局 研究推進課 普及広報係宛 住所、氏名(フリガナ)、参加希望人数、2名希望の場合は同伴者氏名(フリガナ)、電話番号(日中のご連絡先)を記入し、「第4回都民講座会場希望」とご記入ください。

●メール宛先は、tomin@igakuken.or.jp

まで、件名に「第4回都民講座希望」と入力、本文に氏名(フリガナ)、参加希望人数、2名希望の場合は同伴者氏名(フリガナ)、電話番号(日中のご連絡先)、を入力。

(申込締切:9月20日(火) 登録フォーム:必着 ハガキとメール:必着)



申込締切

2022年9月20日 (火)