

## 都民講座

## 睡眠と心の関係

豊かな  
生活のために

日時 2019年 10/10 (木) 16:00~18:00 (開場 15:00) 場所 ニッショーホール (東京メトロ虎ノ門駅 2番・3番出口徒歩5分)

## ■「眠気のしくみとその対処法」

東京都医学総合研究所 睡眠プロジェクト プロジェクトリーダー 本多 真

眠気は軽視されがちですが、学業や仕事など日常生活の質に影響し、事故にもつながる大きな問題です。“睡眠力”を高め、昼寝の工夫も進めて、毎日を心豊かに、元気に送れるようにしましょう。

## ■「ストレスと睡眠障害」

東京都医学総合研究所 うつ病プロジェクト プロジェクトリーダー 楯林 義孝

ストレスと睡眠には密接な関係があります。ストレスを感じると、どのような睡眠障害が出るのか？またその治療法は？今、実際、治療現場で起きている様々なことをご紹介します。

## ■「睡眠はこころとからだのバロメーター ～睡眠を制する者が人生を制する～」

久留米大学医学部 神経精神医学講座 教授 内村 直尚

近年わが国では、人々の生活は夜型化し、就寝時刻が遅くなり、それに伴い睡眠時間が短縮し、心身へ悪影響を及ぼしています。睡眠不足や不眠は昼間の眠気や全身倦怠感、集中力低下、不安・イライラ、抑うつ感を生じ、さらに、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や癌、認知症の誘因や増悪因子となります。「眠れているかどうか」はメンタルヘルス対策の上では予防という観点からも重要であり、本人や周囲が最も気付きやすい注意サインです。すなわち良質の睡眠がうつ病の予防になり、また、健康を維持しQOL(生活の質)の向上につながり、健康寿命を延長します。当日は夜間ぐっすり眠って昼間すっきりする“コツ”をアドバイスします。

## ■ 定員・申込方法

## 先着 700 名様 / 手話通訳、または要約筆記あり

事前申込制 往復ハガキまたは電子メールにて(1通につき2名様まで)

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)、電話番号を記入し、「第5回都民講座希望」とご記入ください。電子メールは、tomin@igakuken.or.jpへ、件名に「第5回都民講座希望」、本文に氏名(フリガナ)、2名希望の場合は同伴者氏名(フリガナ)、電話番号を入力してください。

※無効となる場合がございますので、記入漏れのないようにご注意ください。

※スマートフォン、携帯電話からのメールによるお申込みの場合は、受信拒否設定の解除をお願いいたします。

※応募メールを送信してから、3営業日以内に弊所からの受付メールが届かない場合は、恐れ入りますが、迷惑メールフォルダをご確認ください。

迷惑メールフォルダにも不着のようでしたら、メールアドレス、本文、件名等を再確認頂き、メールの再送信をお願いいたします。

申込締切 10月7日(月)必着