

抽選

入場
無料

平成28年度 第8回 都医学研

都民講座



現代社会と睡眠障害 ～よい眠りをとるために～

日時

平成29年2月16日(木) 14:30~16:00

場所

都庁大会議場 JR・私鉄各線 新宿駅西口 徒歩約10分
都営地下鉄大江戸線 都庁前駅

なぜ眠るのか、なぜ眠らなくてはならないのか

—睡眠と健康の深～い関係—

国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 精神生理研究部 部長 三島 和夫

「毎日、規則正しく十分に眠る」そんな簡単なことすらできない現代人が増えています。睡眠不足や不眠、睡眠リズムの乱れは私たちの健康にどのような悪影響をもたらすのでしょうか。本講演では最近注目されている「社会的ジェットラグ(社会的時差ボケ)」と呼ばれる睡眠問題についてご紹介します。主な症状は、夜型生活、平日の寝不足、日中の眠気、週末の寝だめ、です。皆さんも思い当たる節があるのではないのでしょうか。社会的ジェットラグが私たちの健康に与える思いがけない影響やその対策法についてご紹介します。

居眠りするにはわけがある

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

睡眠障害＝不眠と考えがちですが、日本人の約15%は慢性的眠気を訴えており、実際に身近にも居眠りを見聞き・体験する機会が多いと思います。眠気は事故や効率低下をもたらす大きな問題です。眠気の原因として頻度が高いのは、睡眠不足や睡眠の質の低下です。眠りの仕組みを知り、よい眠りの工夫をして眠気に対処しましょう。

定員

抽選で500名様

申込方法

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、電話番号を記入し、「第8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 本文に氏名(フリガナ)、2名希望の場合は同伴者氏名、電話番号を入力し、件名に「第8回都民講座希望」と入力してください。

(申込締切: 2月6日(月) ハガキ: 消印有効 メール: 必着)

※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。

※要約筆記をご希望の方は、要約筆記がご覧いただける座席にご案内いたします。

往復ハガキまたは電子メールに、「要約筆記希望」と記載いただきますよう、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。

問合せ先

事務局 研究推進課 普及広報係 TEL 03-5316-3109 FAX 03-5316-3150

主催

公益財団法人 東京都医学総合研究所 URL <http://www.igakuken.or.jp>

共催

東京都



公益財団法人
東京都医学総合研究所
Tokyo Metropolitan Institute of Medical Science

● 都医学研・都民講座の詳細は

都医学研 都民講座

検索

クリック!



← Twitter にて
都医学研のイベント情報公開中。
アクセスはこちら。
[@igakuken](https://twitter.com/igakuken) でつぶやいています!