

区民健康講座

主催：神田医師会 共催：千代田保健所

睡眠で健康を維持する秘訣

不眠・熟眠の常識はウソ？ホント？

2～3割の方が睡眠の悩みを抱えているといわれますが、原因やタイプは様々。年齢によっても違いがあります。

眠りを改善するには？ 自分でできる対応法、睡眠薬についての正しい知識、不眠の原因になる疾患のあれこれについてお話しします。



講師：井上雄一先生 睡眠総合ケアクリニック代々木 理事長・医師
東京医科大学睡眠学講座 教授

井上雄一講師と睡眠について

井上講師は、睡眠治療専門のさきがけとなった睡眠総合ケアクリニック代々木の開設者。睡眠障害の診療、研究、啓発、教育など多方面で活躍する医療界のスペシャリストです。著書、TV出演など多数。

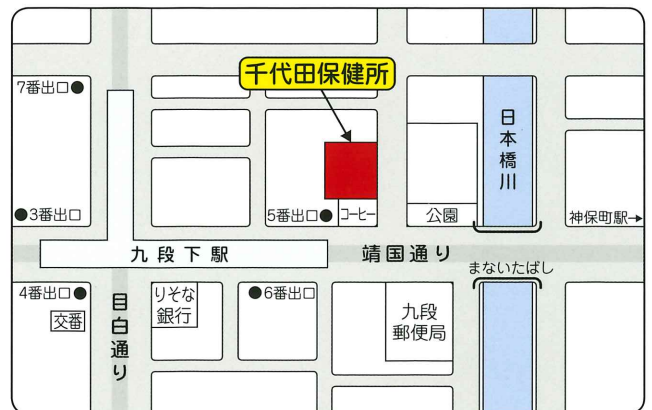
日時 令和元年 **10月30日(水)**
午後6時30分より1時間

講演終了後、質疑応答の時間を設けてあります。

場所 **千代田保健所3F 多目的ルーム**
千代田区九段北1-2-14
TEL 03-5211-8161

受講料 **無料**

定員 **先着50名まで**



問合せ・申込み

神田医師会

電話または
ファクシミリで

Tel 03-3291-0450

Fax 03-3291-0580