

「睡眠と健康づくり～質の良い睡眠とは」



私たちの生活時間の多くを占める睡眠。

毎日の睡眠が、こころの安定や健康と関連していることを皆さんご存知ですか？

睡眠不足は、情緒を不安定にし、不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。近年では、睡眠不足が、肥満・高血圧・糖尿病や認知症の発症・悪化要因であること、心疾患や脳血管障害を引き起こす要因になることも明らかになっています。

「なかなか眠れない」、「寝ても疲れがとれない」など、お困りの方はいませんか？

本日は、睡眠と健康のつながりをはじめ、質の良い睡眠を得るための治療方法など、精神科の先生に分かりやすくお話ししていただきます。

と き： 令和6年11月1日（金）

午後3時30分～5時（受付 午後3時～）

講 師： 苫小牧緑ヶ丘病院 札幌鈴木病院 診療顧問

北海道大学名誉教授 久住 一郎 先生

会 場： 美瑛町保健センター



◆この講演会はKUマイレージ事業の対象事業です◆

申込み・託児希望・事前質問などは10月25日(金)までに
保健センター(電話92-7000/FAX68-7057)へ



お名前	ご住所	電話番号	託児希望
	美瑛町		有・無
	美瑛町		有・無
	美瑛町		有・無

先生への質問など(自由に記載してください)

