

講演会等の開催案内

第659回社会保険研究会

実地臨床に活かす睡眠学

—睡眠障害と睡眠時無呼吸症候群—

講師 中部大学 生命健康科学研究所 特任教授 宮崎 総一郎 氏

日時 **11月19日(土)** 午後2時30分～4時30分

場所 京都府保険医協会ルームA～C

(中京区烏丸通蛸薬師上ル七観音町637

インターワンプレイス烏丸6階 ☎075-212-8877)

※地下鉄四条駅、阪急烏丸駅22番出口より北へ徒歩約3分。

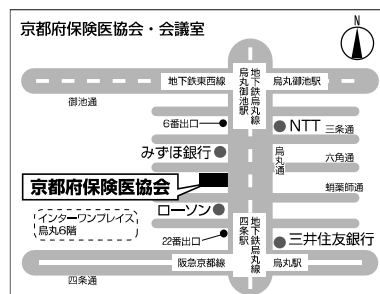
地下鉄烏丸御池駅6番出口より南へ徒歩約3分。

共催 京都府保険医協会 フクダライフテック京滋株式会社

※日医生涯教育講座 カリキュラムコード：

11. 予防と保健	0.5単位	20. 不眠	0.5単位
45. 呼吸困難	0.5単位	80. 在宅医療	0.5単位

※参加は無料、事前申込は不要です。



〈宮崎先生からのメッセージ〉

一般人口を対象とした睡眠障害の疫学調査では、本邦成人の21.4%が何らかの不眠の訴えを有し、14.9%が日中の眠気に悩んでいると報告されている。また、眠れないときの対処として、寝酒あるいは睡眠薬を6.3%が常用していることが明らかになっている。睡眠障害患者の症候は、不眠、過眠、睡眠・覚醒スケジュールの乱れ、睡眠中に生じる異常行動、いびきや無呼吸など多種、多様である。睡眠障害を的確に診断し、最適な治療や生活指導を行うことが重要な課題となっている。この講演では、睡眠障害や睡眠時無呼吸症候群の概略を説明し、睡眠健康指導の実際について紹介する。