

「睡眠と健康」

今回は、皆様からのご要望が多かった「睡眠」について企画いたしました。睡眠は健康維持に欠かせない生理的現象です。健康長寿のためにも質の良い睡眠をとることが大切になります。不眠症で悩んでいる方は必見です。皆様のご参加をお待ちしております。

プログラム



第1回

5月23日（火） 18:00～19:15
テーマ：「なぜ人は眠るのか。睡眠の重要性」
医学部 保健学科 教授 藤本 圭作



第2回

6月13日（火） 18:00～19:15
テーマ：「不眠症の原因と対策」
医学部 保健学科 教授 藤本 圭作



第3回

6月27日（火） 18:00～19:15
テーマ：「寝心地の良い寝具とは」
繊維学部 先進繊維・感性工学科 准教授 吉田 宏昭



第4回

7月11日（火） 18:00～19:15
テーマ：「病気と睡眠障害」
ひろ内科医院 院長 八重樫 弘信

講義は60分とし、講義後の15分でご質問にお答えします。

お申し込み：不要
参加費：不要

場所：信州大学医学部保健学科
地域保健推進センター3階
多目的講義室
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ先

信州大学医学部保健学科 学務第2係（受付時間 平日 8:30～17:15）

TEL：0263-37-2356 FAX：0263-37-2370

E-mail:cchphoken@shinshu-u.ac.jp

ホームページ：<http://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/medicine/health/cchp/>