

## 第 34 回枚方市医師会市民公開講座のご案内

### ～ 睡眠障害 ～

★

江戸時代に生きた貝原益軒は 83 才の時に書いた養生訓の中で、人間の 3 つの欲の一つに睡眠の欲をあげています。多くの睡眠をとることを戒めているのです。しかし睡眠は生命維持にとって欠くべからざる重要な生命現象であります。睡眠は脳と身体の休息のためであると同時に各種ホルモンの分泌などをコントロールし、身体の健康を維持するために必要な事象といえます。今回は正常に睡眠がもたらせられるメカニズム、そして睡眠の障害（不眠や過眠）の原因とその改善のための方法と薬物療法についてお話をいたします。

★

日 時：平成 28 年 3 月 12 日（土） 午後 2 時 ～ 4 時

場 所：枚方市医師会館 4 階（枚方市大垣内町 2-9-19）

※ 当会館はエレベーターがございませんので、ご了承ください。

主 催：枚方市医師会・枚方市

（健康医療都市ひらかたコンソーシアムの連携事業として実施しています。）

内 容：第 1 部／講 演 （座長 枚方市医師会 理事 三戸 隆）

演 題 「睡眠障害」

講 師 渚クリニック 院長 笹 征史 先生

第 2 部／健康相談 各科の医師が皆さんの健康についてご相談に応じます。

定 員： 50 名（申し込み順）（※ ご参加いただけない場合は連絡いたします）

申込み：平成 28 年 2 月 27 日（土）迄に、ファックス（下記申込用紙）またはハガキに必要事項を記入の上、下記宛にお申し込み下さい。また健康相談を希望される方は、その旨ご記入下さい。

申込先： 枚方市医師会 宛 住 所 〒573-0027 枚方市大垣内町 2-9-19

F A X 0 7 2 - 8 4 4 - 4 5 8 8

----- キリトリ線 -----

枚方市医師会 宛（FAX 072 - 844 - 4588）

### 第 34 回枚方市医師会市民公開講座参加申込み

〒

住所： \_\_\_\_\_ 電話： \_\_\_\_\_ FAX： \_\_\_\_\_

氏名： \_\_\_\_\_ 年齢： \_\_\_\_\_ 歳 性別：男性・女性（いずれかに○）

健康相談：あり（内容： \_\_\_\_\_ ）・なし