

健康のための快眠法

私たちが健康な生活を送るには、しっかりとした睡眠が必要です。日本人の睡眠時間は欧米諸国と比べると短く、特に女性ではその傾向が顕著に表れたというデータがあります。また、厚生労働省の調査によれば、日本人の約5人に1人が、何らかの睡眠障害を抱えている実態が浮かび上がっており、生活習慣病の発症リスクにも睡眠が関係しているとも言われています。

今回、私たちが健康な生活を送るための“快眠法”につきまして、当院メンタルヘルス科の高江洲 義和医師が解説をいたします。

皆様のご参加をお待ちしております。

■日 時：平成29年4月28日（金）

開場 17:00

開演 17:30～

閉演 18:30（予定）

■会 場：東京医科大学病院

本館6階 臨床講堂

（最寄駅：丸ノ内線 西新宿駅）

■入 場 料：無 料

■申し込み：事前の申し込みは不要。当日は会場に直接お越しください。

■お問合せ：東京医科大学病院 総務課 ☎ 03-3342-6111（代）

※尚、座席数に限りがございます（320席）。満席の場合は入場をお断りする場合がございますので予めご了承ください。



共催：東京医科大学

東京医科大学病院 生涯教育センター

東京医科大学病院 総合相談・支援センター

公益財団法人 東京医科大学がん研究事業団

東 京 医 専