

市民公開講座

睡眠、日中の眠気、解決のヒント

～眠りでつながる地域の健康と幸せ～



眠りたいのに眠れない、寝ているのに日中眠い、集中できない…など悩みは様々！
ストレスと睡眠の関係は？快眠の秘訣は？睡眠のメリットは？眠気を減らす方法は？
聞いてみたいことも、たくさんあるかもしれません。
そんな皆様へ…広島在住の身近な睡眠の専門家の先生たちが様々なヒントを紹介!!

**入場
無料**
先着150名

会期

2025年6月29日(日) 16:30～18:00

会場

広島大学霞キャンパス 広仁会館 2F 大会議室

〒734-8553 広島市南区霞一丁目2番3号

タイムスケジュール

16:00 開場受付開始 司会：田中 秀樹・熊谷 元

16:30 ストレスと不眠のお話
山下 英尚 (みんなの睡眠ストレスケアクリニック 院長)

16:50 寝ている間にあなたの呼吸は止まっていますか？
熊谷 元 (広島大学病院 睡眠医療センター 副センター長)

17:10 寝つきをよくするコツと夜の過ごし方の工夫
田中 秀樹 (広島国際大学 教授)

17:30 リズム調整、眠気軽減のコツと日中の過ごし方
林 光緒 (広島大学 教授)

17:50 総合討論 [フロアーを交えて質疑、応答]



問い合わせ先

日本睡眠学会第49回定期学術集会 運営事務局 株式会社コンペンションリンケージ
TEL : 092-437-4188 FAX : 092-437-4182 E-mail : jssr49-reg@c-linkage.co.jp
webサイト : <https://www.c-linkage.co.jp/jssr49/public-lectures/>

