

からだセミナー

眠れない? 眠れてる?  
起きられない...

# 「睡眠のはなし」

ミニレクチャーと対談

全塾生  
教職員  
対象

2023年12月15日(金) 18:15 ~ 19:45

～オンライン開催、全塾生・教職員 対象～

眠れない・起きられない、しっかり眠れた気がしない...睡眠の悩みを抱えていませんか。睡眠の悩みの原因について“こころ”と“からだ”のアプローチから、また、より良い“睡眠”についても専門医にお話を伺います。

医学部

内科学（呼吸器）教授

福永 興壱 医師



「たかがいびき、されどいびき」  
～睡眠時無呼吸症候群について～

睡眠障害には、メンタルヘルスの乱れだけでなく、内科的、器質的に引き起こされる病気もあります。中でも睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病やメンタルヘルスなど様々な疾患に深く関与します。今回の講演では睡眠時無呼吸症候群になりやすい人の特徴や予防、治療法についてご紹介します。



申込 ▶



<https://forms.gle/79XJZZfpmvxcXpWc9>

参加方法等の詳細は申込者へ開催日当日までにメールでご案内します

医学部

ヒルズ未来予防医療・  
ウェルネス共同研究講座  
特任教授

岸本 泰士郎 医師



「睡眠でつくるこころとからだの健康」

私たち日本人は世界的にみて、極端に睡眠時間が短い国民と言われています。睡眠は私たちの身体や心の機能維持に重要な影響をもたらします。精神科医の視点から、睡眠についての基礎的な知識に加え、睡眠と深い関係にあるこころの病気、睡眠を上手にとるためのコツなどについてお話しします。



モデレーター

北川 千香子 氏

商学部 准教授  
協生環境推進事業委員会委員



協生環境推進ウィーク 2023 企画

2023年12月8日(金)～26日(火)

「ワーク・ライフ・バランス」「バリアフリー」「ダイバーシティ」を



テーマとした啓発活動イベントとして  
本企画をはじめ 全7企画を開催します

<https://www.diversity.keio.ac.jp/event/2023/12/dw1208.html>



主催：協生環境推進室 / お問い合わせはQRコードよりメールにてお願いいたします。

