

平成 24 年度秋田大学公開講座

睡眠について

—保健学の視点から—

第1回 11月7日(水)

睡眠の生理学

—快適な睡眠確保に向けて—

秋田大学医学系研究科保健学専攻
母子看護学講座

教授 兒玉 英也

第3回 11月21日(水)

心地よい睡眠を得るために

秋田大学医学系研究科保健学専攻
地域・老年看護学講座

講師 長岡 真希子

第2回 11月14日(水)

不眠の臨床と睡眠薬の使用方法

秋田大学医学系研究科保健学専攻
作業療法学講座

教授 新山 喜嗣

第4回 11月28日(水)

不眠症の方への

睡眠教育と認知行動療法 (CBT)

秋田大学医学系研究科保健学専攻
理学療法学講座

助教 上村 佐知子

日時：18:30～20:00

対象：どなたでも

定員：30名

※定員に達し次第締め切りといたします。

受講料：2,000円(全4回参加)

※全回出席が原則ですが、あらかじめ欠席の予定がある場合は、お申し込みの際にお知らせください。

会場：カレッジプラザ

(秋田市中通2丁目1-51 明德館ビル2F)

あなたやあなたのご家族はよく眠れていますか？よく眠れないのは困ったことです。睡眠は健康と密接に関係があります。

医師の観点、看護師の立場、臨床心理士の視点から睡眠についてお話したいと思います。

お申込み・お問い合わせは



秋田大学

地域創生課

☎:018-889-2270 ☎:018-889-3162

✉:shakoken@jim.u.akita-u.ac.jp

秋田大学 HP <http://www.akita-u.ac.jp/>

睡眠について－保健学の視点から

講座日程

	日時	講義題／講師	講義概要
第1回	11月7日(水) 18:30～20:10 (18:30～18:40 開講式)	睡眠の生理学 －快適な睡眠確保に向けて－ 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 母子看護学講座 教授 兒玉 英也	代社会は生産活動や経済利益を重視するあまり、睡眠を犠牲にしてきました。そこから大きな恩恵を受けていますが、同時に発生したさまざまな歪みのため、深刻な睡眠障害が増加しています。本講座では、睡眠の生理学の基礎を概説すると共に、我々が日常で快適な睡眠を確保するにはどうしたらよいか、考えてみたいと思います。
第2回	11月14日(水) 18:30～20:00	不眠の臨床と睡眠薬の使用法 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 作業療法学講座 教授 新山 喜嗣	近年、不眠を訴えられる方が増加し、それと同時に睡眠薬を使用される患者さんも増えている現状です。しかし、適切でない睡眠薬の使用法によって、不眠がかって増強したり、治療が遅れてしまう場合もあります。今回は、睡眠薬との上手な付き合い方を考えていきたいと思っています。
第3回	11月21日(水) 18:30～20:00	心地よい睡眠を得るために 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 地域・老年看護学講座 講師 長岡 真希子	健やかな日常生活を送るには、活動と休息のバランスがとても重要です。しかし、そのバランスは人によっても異なりますし、年齢や環境によっても大きく変化します。今回は、年齢に応じた休息の必要性や、心地よい睡眠を得るための工夫、環境づくりのポイントなどをお話していきたいと思っています。
第4回	11月28日(水) 18:30～20:10 (20:00～20:10 閉講式)	不眠症の方への睡眠教育と 認知行動療法 (CBT) 秋田大学大学院医学系研究科保健学専攻 理学療法学講座 助教 上村 佐知子	眠れないことはとても辛いことです。ここでは、よい眠りをもたらすための最近のトピックスや不眠症の治療法の一つである認知行動療法について説明します。不眠症に対する認知行動療法はその効果が認められ、近年注目されています。

会場案内図



※お車でのご越しの方は、明徳館ビル内立体駐車場をご利用ください。公開講座開催時は無料で利用することができます。ただし、高さ1.5メートルを超える車は利用できませんので御了承ください。その場合は、恐れ入りますが周辺有料駐車場をご利用くださるようお願いいたします。

平成24年度 秋田大学公開講座 受講申込書

平成 年 月 日

受講講座名	「睡眠についてー保健学の視点からー」
フリガナ	
氏名	
年齢/性別	(歳) 男 ・ 女 ※○をお付け下さい。
職業/勤務先	勤務先電話番号(差し支えない場合):() -
連絡先	現住所：〒 □□□□ - □□□□□□ ----- ----- 電話 番 号 :() - F A X 番 号 :() - E-mail アドレス:(@)
公開講座の案内 ※該当する番号に○をつけて下さい。	1. 今後も送付を希望する { ① 郵送による御案内を希望 ※どちらか一方に○ ② E-mail による御案内を希望 をお付け下さい。 2. 希望しない
過去の受講歴	以前に秋田大学の公開講座を受講したことが <input type="checkbox"/> ある (講座名:) <input type="checkbox"/> ない
欠席の申請	全回出席が原則ですが、あらかじめ事前に欠席することがわかっている回がある場合は、欠席する回の日時を御記入ください。
備考欄	

※受講料は、講座開催初日に会場受付にて申し受けいたします。

【個人情報に関する取り扱いについて】
ご提供いただいた個人情報につきましては、本講座に関する御連絡及び本学の社会貢献関連事業の御連絡以外には使用いたしません。

申込先：〒010-8502
秋田市手形学園町1番1号
秋田大学地域創生課
TEL：018-889-2270
FAX：018-889-3162
E-mail：shakoken@jimu.akita-u.ac.jp