

参加費無料

会場参加 300名

オンライン参加も可能

第7回 女性の健康週間 県民公開講座

# 睡眠の大切さ

## ～すこやかな眠りのために～

主催：(公社)岡山県医師会  
企画：(公社)岡山県医師会女医部会  
後援：岡山県、岡山市、(一社)岡山県歯科医師会、(一社)岡山県薬剤師会、  
(公社)岡山県看護協会、(福)岡山県社会福祉協議会、  
岡山県愛育委員連合会、NHK岡山放送局、RSK山陽放送、  
OHK岡山放送、山陽新聞社、さりお 山陽リビングメディア

お申込み期間(会場参加の場合)

令和6年1月15日(月)～2月9日(金)

お申込みは裏面をご参照ください。

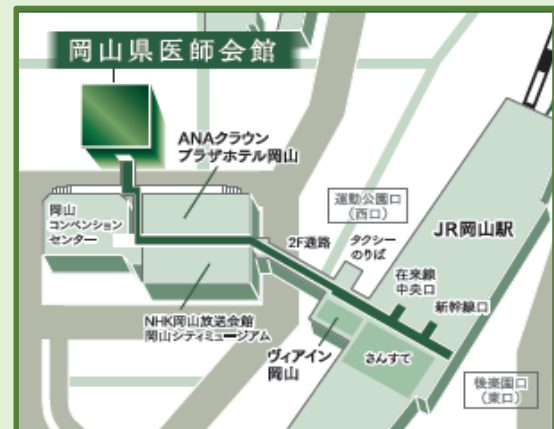
[日時] ▶▶▶ 令和6年 2月23日(金・祝)

受付開始 12:30～

開演 13:30～15:20

[会場] ▶▶▶ 岡山県医師会館 三木記念ホール  
ハイブリッド開催(ZOOM ウェビナー)

岡山市北区駅元町19-2 TEL 086-250-5111



JR岡山駅中央改札口から西口方面へ徒歩3分。ANAホテル横デッキ通路利用可。

(13:35～14:15)

### 1、総合診療にみる睡眠障害、コロナ禍での不眠

岡山大学学術研究院医歯薬学域 総合内科学 教授 大塚 文男 先生

コロナ・アフターケア外来を設置して3年間コロナ後遺症を診療してきたが、約1/5に睡眠障害の訴えがある。入眠障害・中途覚醒のパターンが多く、倦怠感・頭痛・ブレインフォグを伴っており、内分泌系の変動も認めた。コロナ後遺症の現状とその睡眠障害について概説する。

(14:15～14:25) 休憩

(14:25～15:05)

### 2、よい睡眠、とれていますか？—今夜から使える睡眠の知識—

新見公立大学健康科学部看護学科 教授 井上真一郎 先生

「どうもよく眠れない」など、成人の4割近くが睡眠の問題を抱えています。さらには、60歳を超えると、半数以上の方に不眠がみられるようです。本講演では、質の良い睡眠をとるための工夫や、睡眠薬の効果・副作用などについて、わかりやすくお伝えします！

(15:05～15:20)

### 3、質疑応答

お問い合わせ先

公益社団法人岡山県医師会 第7回 女性の健康週間 県民公開講座 係  
TEL: 086-250-5111 (平日 月～金 8:30～17:00)

## 第7回 女性の健康週間 県民公開講座

# 睡眠の大切さ ～すこやかな眠りのために～

令和6年2月23日(金・祝) 13:30～15:20 岡山県医師会館 三木記念ホール ハイブリッド開催

### お申し込み方法

会場参加・オンライン参加、それぞれ別の申し込み方法となります。  
下記をご覧になりお申し込みください。

### 会場参加 先着300名

往復はがきもしくは申込フォームよりお申し込み下さい。

#### 【はがき送付先】

〒700-0024 岡山市北区駅元町19-2  
(公社)岡山県医師会 第7回 女性の健康週間 県民公開講座 係

#### 【申込フォーム】

<https://forms.gle/1NJYdD1Pp2NFopux6>



### 【お申し込み期間】 令和6年1月15日(月)～2月9日(金)

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。

往復はがきでのお申し込みは、以下の項目をご記入のうえ、お申し込み下さい。  
後日、入場整理券を送付いたします。

- 1、氏名(代表者氏名)
- 2、フリガナ(代表者フリガナ)
- 3、住所
- 4、電話番号
- 5、同行者氏名
- 6、同行者フリガナ
- 7、質問事項

※グループでご参加の場合は、代表者を含めて4名までお申し込みいただけます。

### オンライン参加

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_IxSvKECSQaIXluASkwx4A](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_IxSvKECSQaIXluASkwx4A)



### 【オンライン参加】(ZOOMウェビナー)

インターネット環境にあるパソコン等により、上記申込URLまたはQRコードよりお申し込みください。  
当日は「確認メール」の「ここをクリックして参加」または「ウェビナーに参加」を押してそのままお待ちください。自動で接続されます。

※ オンライン参加をご希望の方でZOOMを初めて使用される方は、はじめにアプリをダウンロードしてからお申し込み下さい。

- あらかじめ頂いたご質問へ講師から回答していただく予定です。  
事前申込時に質問事項をご記入ください。会場参加の方は、受付時にもご質問を受け付けいたします。  
(時間の都合で全てのご質問にご回答できない場合がございます。ご了承ください。)
- 状況等によっては、「延期」もしくは「中止」とさせていただきますのでご了承ください。  
なお、開催の有無については岡山県医師会ホームページにてご確認ください。

### お問い合わせ先

公益社団法人岡山県医師会 第7回 女性の健康週間 県民公開講座 係  
〒700-0024 岡山市北区駅元町19-2 TEL: 086-250-5111  
( 平日 月～金 8:30～17:00 )  
E-mail fukushi@po.okayama.med.or.jp