

平成31年度 碧南市健康を守る会総会 記念講演

# だれでもわかる

入場  
無料  
どなたでも  
聴講できます

## 楽しい睡眠学

### ～老けない、ぼけない、正しい眠りかた～

睡眠についての知識を得ることで、睡眠の質が改善し心身に大きな改善が得られます。

「コーヒーを飲む習慣をやめたことで、良く眠れるようになり、血圧も下がりました」  
「早めに寝るようになって、夜の過食などの生活の乱れがなくなり、体重が減りました」  
「寝酒をやめたことで、睡眠中の無呼吸やいびき、中途覚醒が改善し、気持ちよく朝目覚められるようになりました」  
「30分程度睡眠時間を増やしただけで、朝寝坊や仕事中の強い眠気がなくなり、ミスもなくなり快調です」

このように、睡眠に関する知識を学ぶだけで確実に睡眠は改善されます。  
「よい眠りで碧南市が元気になる」ように、ひとりでも多くの方々が正しく睡眠を理解し、健やかに眠っていただければ幸いです。

日時

令和元年 7月5日(金)

午後2時より(総会終了後)

会場

碧南市役所2階 会議室4・5

※どなたでも聴講できます。(入場無料)

【講師】

中部大学特任教授

日本睡眠教育機構理事長

みやざき そういちろう

宮崎 総一郎 先生

○略歴

1954年 9月生まれ、愛媛県宇和島市出身  
1979年 秋田大学医学部卒業  
1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士  
1988-1989年 西ドイツ留学  
1989-1991年 アメリカ合衆国留学  
1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長  
1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授  
2004年 滋賀医科大学睡眠学講座特任教授(講座主任)  
2012年 放送大学客員教授兼務  
2016年 中部大学生命健康科学研究所特任教授

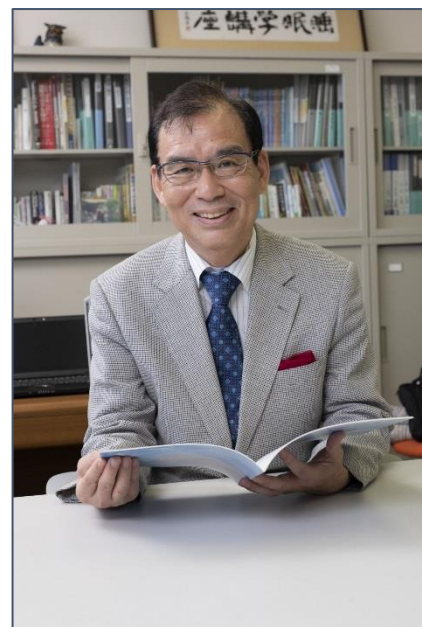


【お問い合わせ】 碧南市健康を守る会事務局 48-3751 (保健センター内)

## プロフィール

宮崎 総一郎 先生

中部大学特任教授  
日本睡眠教育機構理事長



- 1954年9月生まれ、愛媛県宇和島市出身  
1979年 秋田大学医学部卒業  
1985年 秋田大学大学院博士課程修了、医学博士  
1988-1989年西ドイツ留学  
1989-1991年アメリカ合衆国留学  
1992年 国立水戸病院耳鼻咽喉科医長  
1998年 秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授  
2004年 滋賀医科大学睡眠学講座特任教授（講座主任）  
2012年 放送大学客員教授兼務  
2016年 中部大学生命健康科学研究所特任教授
- 専門は、睡眠学教育、睡眠障害（不眠症、睡眠時無呼吸症候群）、認知症予防、日本睡眠学会専門医、日本認知症予防学会認知症予防専門医、日本耳鼻咽喉科学会専門医、日本気管食道科学会専門医
- 2004年、日本で初めて開設された睡眠学講座（滋賀医科大学）に赴任。  
2005年から、経済産業省の支援を受けた「眠りの森」事業を産学共同で行い、睡眠指導士の育成を開始。  
2009年4月より、文部科学省の支援を得て、わが国で初めての睡眠学概論を開講。  
2013年4月より、放送大学共通科目「睡眠と健康」を担当、2021年まで開講。  
2016年4月より、中部大学で「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進している。  
現在、不眠症や過眠症、睡眠時無呼吸、いびき、鼻閉の治療、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト、睡眠健康指導士の育成、睡眠の啓発活動に取り組んでいる。
- 日本睡眠教育機構理事長、日本睡眠学会理事、放送大学客員教授  
非常勤講師(琉球大学、長崎大学、宇部フロンティア大学)
- 著書：「睡眠学Ⅰ、Ⅱ」（北大路書房）「眠り上手になるための睡眠学」（中災防ブックス）「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」「睡眠習慣セルフチェックノート」「睡眠検定ハンドブック」「小児睡眠呼吸障害マニュアル」（全日本病院出版会）、「睡眠のトリビア」「睡眠のトリビア2」（中外医学社）、「ぐっすり眠りたければ朝の食事を変えなさい」（PHP）、「脳に効く睡眠学」（角川SSC）、「病気の原因は眠りにあった」（実業之日本社）、「睡眠と健康」（放送大学教材）、「睡眠学Ⅱ」（北大路出版）、「伸びる子どもの睡眠学」「快眠家族のすすめ」「睡眠教室一夜の病気たち」（新興出版）、「徹夜完全マニュアル」（中経出版）、他
- 趣味：茶道、歌舞伎、B級グルメ探訪
- メールアドレス：[miyazaki@jses.me](mailto:miyazaki@jses.me)
- ホームページ：睡眠健康大学 <http://sleep-col.com/>  
日本睡眠教育機構 <https://jses.me/>  
中部大学生命健康科学研究所 <http://sasjp.net/>