



# 自分の睡眠を知る糸口

講師 中部大生命健康科学研究所特任教授 宮崎 総一郎

睡眠の乱れは、ホルモンバランスを崩し、生活習慣病の発症にも深く関係する。ぐっすり眠るために、まず自分の不眠・眠気尺度を知り、睡眠の質を改善する糸口を解説する。また睡眠薬とのつきあい方や睡眠障害についても。



<講師紹介> 宮崎総一郎(みやざき そういちろう)

1954年、愛媛県市生まれ。秋田大学医学部卒業後、同大学院修了。医学博士。ドイツ、アメリカへの留学後、秋田大学耳鼻咽喉科で鼻呼吸障害が睡眠に及ぼす影響についての研究に着手。滋賀医科大学睡眠学講座特任教授を経て、2016年より現職。睡眠の質改善による認知症予防などにも取り組む。著書に「睡眠学」(KADOKAWA)、共著に「睡眠学Ⅰ：眠りの科学入門」(北大路書房)、「睡眠と健康」(放送大学教育振興会)など多数。

日時 2021年 9/14 火曜日 13:30 ~ 15:00

受講料 会員 2,310円 一般 2,750円

入会希望の方は入会金 4,400円。65歳以上は入会無料(運転免許証等での証明書が必要)

教材費 550円

設備費 165円

※表示金額には消費税を含みます。

※入会優待制度を利用の方はお申し出ください。

※開講日時を変更することがあります。

※講師の都合や受講申し込みが一定数に達しない等で講座を取りやめることがあります。

※皆様の個人情報は講座に関するお知らせや講座企画のための資料として使わせていただきます。

電話窓口受け付け時間:月・木・日 9:30~16:30 火・水・金・土 9:30~17:30

 朝日カルチャーセンター

〒460-0008

名古屋市中区栄3丁目4番5号 スカイル10階

TEL 052-249-5553