

令和5年度

春季群馬県医学会

日本医師会生涯教育講座 1.5単位

〔CC：20.不眠(睡眠障害) 1.5単位〕

日時

令和5年6月2日(金) 午後7時

場所

Web配信 (群馬メディカルセンターでも聴講可)

司会 群馬県医師会 理事 佐藤 雄一

開 会

挨拶

群馬県健康福祉部長

唐 木 啓 介

群馬県医師会長

須 藤 英 仁

特別講演

座 長 群馬県医師会 副会長 川島 崇

「睡眠からアプローチする認知症予防」

〔講師〕 中部大学生命健康科学研究所 特任教授 宮 崎 総一郎 先生

認知症で最も多いアルツハイマー型認知症の発症を遅らせるためには、危険因子を減らす生活習慣を身につけることが有効である。生活習慣病がリスクを高める半面、バランスのとれた食事や適度な運動、知的活動などに予防効果があることがわかっている。さらに睡眠不足や睡眠障害も認知症のリスクを高めることが報告されている。特に若い世代の睡眠不足や睡眠障害、睡眠時無呼吸に対する早期診断、また若年者からの睡眠健康指導が認知症の一次予防として重要であると考えられる。

閉 会

群馬県医師会副会長

西 松 輝 高

共催：群馬県医師会・群馬県