

特別講演:

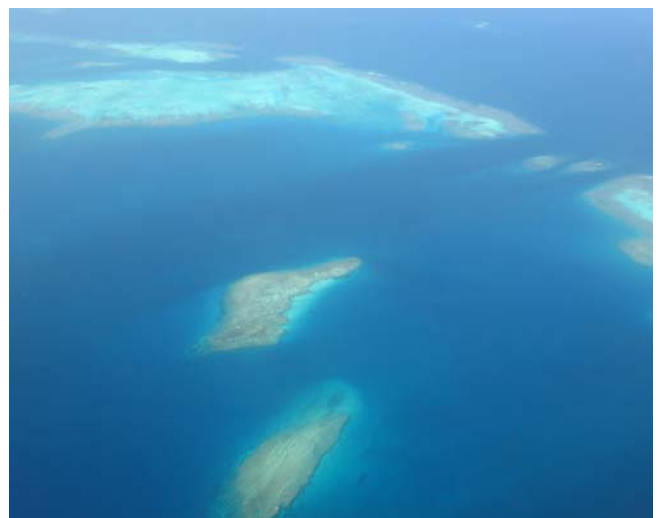
健康を望む全ての方、いびき・眠気・頭痛でお悩みの方へ

眠りの世界へ、夢の世界へようこそ

春眠暁を覚えずといいますが、こちよ眠りからはなかなか覚めたくないものです。

快適な睡眠と素敵な夢を望むあなたに、いびきと眠気で悩むあなたにお届けします。

眠りの世界の主役になって、健康人生を歩みませんか。



講師 アレルギー科医師 原田芳徳先生

日時 平成 20 年 4 月 10 日 木曜日 14:00～15:30

場所 大阪南医療センター 地域医療研修センター 研修室

対象 健康を望むすべての方、いびき・眠気・頭痛でお悩みの方

話題 0. 睡眠良好度チェック ～アテネ不眠尺度とエプワース眠気尺度

1. 眠りと夢のしくみ ～ヒトはなぜ夢を見るのか？

2. 睡眠障害 ～不眠症を中心に

3. **睡眠時無呼吸症候群** ～当院での検査と治療の実績

4. 快眠のコツ ～生活習慣・環境・生き方を見直す

5. 睡眠の常識クイズ

どなたもご自由にご参加ください。参加費は無料です。