

## 特別講演

# 安らかな眠りと豊かな夢をあなたに

## ～睡眠時無呼吸症候群を知ろう～

春眠暁を覚えずといいますが、こちよい眠りからはなかなか覚めたくないものです。安らかな眠りと豊か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。明日の健康をつくる眠りと夢について考えてみませんか。

講師 アレルギー科医師 原田芳徳先生

日時 平成 21 年 4 月 16 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 健康に関心のある方、いびき・眠気・頭痛でお悩みの方

話題 1. 健康川柳はいかが？

2. 不眠と眠気のセルフチェック

3. 眠りのしくみ ～なぜ眠くなるのか？

4. 夢のしくみ ～なぜ夢を見るのか？

5. 睡眠障害のいろいろ

6. **睡眠時無呼吸症候群 ～そのいびきが危ない！**

7. 快眠のコツ ～生活習慣・環境・生き方を見直そう！

どなたもご自由にご参加ください。参加費は無料です。