

文化講座

専門家の興味深い話を聞ける

睡眠と健康

病気と睡眠の関係について、
一緒に学びませんか

日時

6月11日(日) 13:00

場所

神しんこうのやかた総本部信光会館 2階
(ひかりのやかた偉光会館に中継)

講師

医師 あまのひであき天野秀明



多忙な毎日に、睡眠不足になっていませんか？ なかなか寝付けない方、熟睡できない方、睡眠時間を削って勉強している受験生もいることでしょう。しかし、睡眠不足は、糖尿病やがん、心臓病になる危険性を高め、肥満を引き起こし、記憶力を低下させることをご存じでしょうか。近年では、脳の老廃物の排せつが悪くなり、認知症を引き起こす可能性も示されました。今回の講座では、健康に過ごすために睡眠がいかに大切かを認識し、より良い眠りを得るためにはどのようにしたらよいかについて、一緒に学びませんか。

入場無料！

信者籍のない方も

気軽にご参加ください

講師略歴

長崎大学医学部卒業。長崎大学熱研内科に入局し、呼吸器疾患、感染症疾患について学ぶ。細菌性肺炎の成立メカニズム、治癒メカニズムについて研究。平成23年8月より長崎市内にクリニックを開設し、地域の患者に安心してもらえる医療の提供を目指して心を尽くしている。