

第1回

10月20日(土) 14:00-16:00

テーマ・睡眠と心身の健康

睡眠は、学習などの脳機能、生活習慣病予防に重要な役割を果たしています。睡眠と心身の健康を概説します。



睡眠と生活習慣病

地域連携推進機構地域医療・保健支援部門長
大学院医学薬学研究部(医学)教授 関根 道和



学習への睡眠の効用

大学院医学薬学研究部(医学)教授 田村 了以

第2回

10月27日(土) 14:00-16:00

テーマ・睡眠障害の原因と対策

「不眠」や「日中の眠気」は、外来で最も多い症状の1つ。しかし、その背景は様々です。睡眠障害を概説します。

睡眠外来：
睡眠障害の診断と治療

附属病院診療指導医 竹内 正志

いびき外来：
睡眠時無呼吸症候群

大学院医学薬学研究部(医学)助教 中西 亮人

第3回

11月17日(土) 14:00-16:00

テーマ・睡眠障害の予防と和漢薬

睡眠に悪影響を及ぼすネット依存。富山大学が誇る和漢薬による不眠症への対処法を概説します。



青少年のネット依存と予防

大学院医学薬学研究部(医学)助教 山田 正明



不眠症の漢方治療

和漢医薬学総合研究所教授 柴原 直利

富山大学市民講座2018

睡眠学のススメ

世界で、平均睡眠時間が最も短い国、日本。そして、日本人の約4人に1人は睡眠障害があるとされています。睡眠不足や睡眠障害は、日中の作業効率の低下、うつ病や糖尿病などの疾病、事故の増加をもたらします。その結果、数兆円の経済損失が発生しているとの報告もあります。

市民講座では、富山大学の睡眠に関する取り組みを3回シリーズで紹介します。

受講
無料

平成30年

第1回

10/20 (土)

第2回

10/27 (土)

第3回

11/17 (土)

富山大学理学部2階多目的ホール
(五福キャンパス)

各回200名(事前申込制)

主催 ● 富山大学地域連携推進機構

共催 ● 読売新聞北陸支社 後援 ● 富山県

問い合わせ・申し込み ● 富山大学地域連携推進機構 TEL:076-445-6519 FAX:076-445-6033

メール:shimin@adm.u-toyama.ac.jp

●会場のご案内

交通案内

JR富山駅から

- ・市内電車「大学前」行き 約15分
「大学前」下車
- ・バス「新高岡駅」「小杉駅前」
「富大附属病院循環」行きなど 約10分
「富山大学前」下車

※公共交通機関を利用くださるようお願いいたします。



参加費は無料です。たくさんの方の受講をお待ちしております。

- 会場** 富山大学理学部2階多目的ホール(五福キャンパス)
- 受講対象** 高校生以上
- 受講定員** 各回200名(先着順)
- 申込方法** 事前申込みが必要です(1回でも複数回でも可能です。3回の講座すべてを受講なさった方には、最終日に「皆勤の賞状」をお渡しします)。FAXまたはメールにてお申込みください。FAXの方は下の欄をご利用ください。メールでお申込みされる方も、下記事項をご記載願います。
- ※電話でのお申込みは受け付けておりません。

●富山大学市民講座受講申込書

お名前	フリガナ (必ずお書きください)		連絡先 電話番号										
	〒 —												
ご住所	〒 —												
受講講座	<p>受講を希望される回に☑を付けてください。</p> <table border="0"> <tr> <td><input type="checkbox"/> 第1回</td> <td>10月20日(土)</td> <td>10月5日(金)</td> <td rowspan="3">3回の講座すべてを受講なさった方には、最終日に「皆勤の賞状」をお渡しします。</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 第2回</td> <td>10月27日(土)</td> <td>10月12日(金)</td> </tr> <tr> <td><input type="checkbox"/> 第3回</td> <td>11月17日(土)</td> <td>11月2日(金)</td> </tr> </table>			<input type="checkbox"/> 第1回	10月20日(土)	10月5日(金)	3回の講座すべてを受講なさった方には、最終日に「皆勤の賞状」をお渡しします。	<input type="checkbox"/> 第2回	10月27日(土)	10月12日(金)	<input type="checkbox"/> 第3回	11月17日(土)	11月2日(金)
<input type="checkbox"/> 第1回	10月20日(土)	10月5日(金)	3回の講座すべてを受講なさった方には、最終日に「皆勤の賞状」をお渡しします。										
<input type="checkbox"/> 第2回	10月27日(土)	10月12日(金)											
<input type="checkbox"/> 第3回	11月17日(土)	11月2日(金)											

記載いただいた個人情報(お名前やご住所など)は、今後の講座案内等の送付のみに使用し、その他の目的では利用いたしません。

お申込み ● 富山大学地域連携推進機構 FAX:076-445-6033
メール:shimin@adm.u-toyama.ac.jp