

昼間の眠気で困っていませんか？ ～過眠症を知って適切な対応を～



昼間の眠気の原因は、睡眠不足や何らかの病気の一症状などが考えられます。しかし、そのような原因に当てはまらない場合は、過眠症が疑われます。今回の市民公開講座では、昼間のパフォーマンスが著しく低下する過眠症を取り上げます。寝ても寝ても眠い過眠症について専門の医師に講演いただいた後に、我慢できない昼間の眠気について当事者の方々に体験をお話いただけます。発症すると試験中でも会議中でも眠り込んでしまうナルコレプシー、その特有の症状と長年の悩みを聞くことで、過眠症の理解が少しでも深まればと願っております。

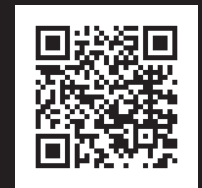


Zoomウェビナーによる
オンラインライブ配信

事前登録受付中
無料(先着順)1,000名様
申込締切:8月31日(木)
※定員になり次第締め切ります。

2023年 **9月2日** [土] 13:30-15:10

◎ 下記のURLからお申し込みください。
<https://www.supportoffice.jp/suimin2023/>
◎ 「ねむりんねっと」で検索、
「秋の「すいみんの日」市民公開講座」からもお申し込みできます。



※ご登録いただいた個人情報はご本人の承諾なく本市民公開講座の実施目的以外には使用いたしません。

プログラム 司会：外山 あさ美	
開会挨拶 13:30~13:35	高橋 清久 [国立精神・神経医療研究センター名誉総長]
講演 13:35~14:15	昼間の眠気を解き明かす ~正しい知識は治療の第一歩~ 内村 直尚 [久留米大学学長/日本睡眠学会理事長]
ヨガ体操 14:15~14:25	外山 あさ美 [ヨガインストラクター兼睡眠健康指導士]
体験談 14:25~14:45	ナルコレプシーの理解と共に生きる ~過眠症をもつ私たちが社会で生きるために必要なこと~ 木村 華 [NPO法人日本ナルコレプシー協会会員/株式会社 HK STYLE社長]
体験談 14:45~15:05	居眠りとカタブレキシーを操れずに苦労していたら、ふと気づいた人生で大切なこと 駒沢 典子 [NPO法人日本ナルコレプシー協会副理事]
閉会挨拶 15:05~15:10	大川 匡子 [睡眠健康推進機構長]



※講師およびプログラムは都合により変更になる場合があります。