

平成26年3月吉日

関係各位

主催：島根大学医学部精神医学講座  
教授 堀口 淳

## 2014年春のすいみんの日 市民公開講座 松江市開催ご報告

3月11日～25日の春の「睡眠健康週間」に合わせ、下記のとおり春の「すいみんの日」市民公開講座を平成26年3月16日（日）午後より、島根県松江市の松江テルサに於いて開催致しました。

今回は“眠れないあなたのために～みんなで学ぼう不眠対策～”というテーマで、当講座（教授 堀口淳）及び睡眠健康推進機構（理事長 高橋清久）、大塚製薬株式会社（代表取締役社長 岩本太郎）の共催、また、日本睡眠学会・島根県医師会・松江市医師会・島根県歯科医師会・島根県看護協会・松江市の後援で、堀口の司会進行により、まずは高橋清久理事長のご挨拶、引き続き4名の講師による各世代ごとに睡眠問題についての講座を実施しました。

関係機関各位におかれましては、参加者の周知等で大変お世話になり有難うございました。

当日は、市民80名の参加があり、参加者の方々は熱心に耳を傾け、また質疑応答も活発に行われ、睡眠に対する知識を深められたことと存じます。

当講座においては、引き続き、睡眠を通じて、市民生活の質の向上の一助となりますよう、今後も展開して参りますので、ご支援ならびにご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

記

### 春の「すいみんの日」市民公開講座 2014 島根 “眠れないあなたのために～みんなで学ぼう不眠対策～”

期日：平成26年3月16日（日） 午後1時30分～午後4時

会場：松江テルサ1階 テルサホール（島根県松江市）

《プログラム》

司会 堀口 淳（島根大学医学部精神医学講座教授）

開会挨拶 高橋清久（公益財団法人精神・神経科学振興財団・理事長）

講演① 赤ちゃんから思春期 岡 靖哲（愛媛大学医学部附属病院睡眠医療センター長・准教授）

講演② 中年期 宮崎総一郎（滋賀医科大学睡眠学講座・教授）

講演③ 高齢者 井上雄一（東京医科大学睡眠学講座・教授）

講演④ トピックス（レストレスレッグス症候群）井上雄一（東京医科大学睡眠学講座・教授）

講演⑤ 睡眠障害の対処法 大川匡子（公益財団法人精神・神経科学振興財団・理事）

質疑応答 講演者一同

閉会挨拶 高橋清久、堀口淳