

セミナー
タイトル

睡眠と健康～高齢者における不眠症～

セミナー
日時

3月15日(金)・16日(土) 両日とも午前11時15分～午前11時45分

出展者名

エーザイ株式会社

セミナー
概要

もはや国民病？の不眠症について江戸川区の精神科医が解説いたします

内容詳細

毎日送る睡眠生活、よく眠れる日もあれば、なかなか眠れない日もありますよね。

睡眠障害は決して珍しい病気ではありません。

眠りにお悩みの方は、まずは不眠や睡眠に関する正しい知識を身につけてみませんか。

睡眠障害の原因にはさまざまなものがあります。

「眠れない」といった症状は同じでも、何が原因かによって解決策は一つではありません。

生活習慣を見直すことで症状が改善する場合がありますし、背景に隠れている病気の治療が必要な場合もあります。睡眠障害の解決に向けた第一歩は、自分の症状とその原因を正しく知ることです。

「夜、なかなか眠れない」という状態だけを睡眠障害だと思っていると、治療や生活の見直しが必要な睡眠障害を見逃してしまうかもしれません。「夜しっかり寝ているのに、昼間だるくてしかたがない」といった悩みも、もしかすると睡眠障害の症状かもしれないのです。

本セミナーではそうした不眠症の症状や治療について、1日目は村上医院村上健院長先生に、2日目は船堀ふじたメンタルクリニックの藤田雅也院長先生にご解説いただきます。