

セミナー
タイトル

良い眠りのためのポイント

セミナー
日時

3月19日(水)・20日(木・祝)両日とも午後13時30分～14時00分

出展者名

エーザイ株式会社

セミナー
概要

各世代にみられる睡眠障害からご自身の眠りへの気づきを提供させていただきます

内容詳細

国民病？の不眠症について不眠症って何？睡眠薬は怖い薬？など江戸川区の精神科の先生にご解説いただきます。

睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだところの健康づくりを目指していただきます。

3/19 (水) 船堀ふじたメンタルクリニック：院長 藤田雅也 先生

3/20 (木) 村上医院：院長 村上健 先生