

「ストレスと睡眠障害」

今年度、第1回目の市民講座は、「睡眠障害」について精神保健指定医・日本睡眠学会認定医の佐野英孝先生をお招きして、ご専門である「睡眠障害」について講演をいただきます。睡眠は、健康を支える大切な要素の1つです。慢性的な睡眠不足は高血圧や心臓病などの生活習慣病につながるるとともに、精神的機能の低下の要因となります。また、様々なストレスを抱える現代人にとって、ストレスが睡眠障害を引き起こすことも少なくありません。上手くストレスを解消・回避しながらより良い睡眠を保つ手がかりをみつけませんか。

講師 白根緑ヶ丘病院

院長 佐野 英孝 先生

プロフィール

- 昭和63年 東京慈恵会医科大学卒業
- 平成10年 白根緑ヶ丘病院副院長就任
- 平成15年 白根緑ヶ丘病院院長就任



日時 令和2年11月19日(木) 18時45分～20時30分

会場 東区プラザ(東区役所2階) ホール

定員 150名(先着順) 入場は無料です。どなたでも参加できます。

申し込み 10月27日(火) 午前8時から、申し込みを開始します。

申し込み先 **新潟市役所コールセンター**



025-243-4894

朝8時～夜9時
(年中無休)



会場 東区プラザ 新潟市東区下木戸1丁目4番1号(東区役所2階 ホール)



新潟市
新潟県精神保健福祉協会新潟市支部
(お問い合わせ)
〒951-8133
新潟市中央区川岸町1丁目57番地1
新潟市保健衛生部こころの健康センター
TEL 025-232-5551
FAX 025-232-5568