

# 「メタボ・うつと睡眠障害 予防と対処法」

「仕事のストレスで眠れない」「残業が多くて睡眠時間が取れない」など、働く人々の間で睡眠の問題が増加しつつあります。睡眠障害は仕事でのミスや事故につながる可能性を高めるだけでなく、うつやメタボリックシンドロームなど心身への影響が指摘されています。

また、肥満者の増加により睡眠時無呼吸症候群(SAS)の患者も増加しています。「いびきがとてもうるさいと言われる」「昼間眠くてたまらない」「熟睡感がない」…そんな事はありませんか？ SASは糖尿病などの生活習慣病への影響だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが3倍になると言われています。

今回のセミナーでは、睡眠障害によるこころの病や生活習慣病への影響とその対策、最近増加傾向にある睡眠時無呼吸症候群とケアの方法など、「睡眠」から考える健康づくりをご紹介します。

参加費  
無料

◎日時 平成21年**12**月**1**日(火) 18:30~20:30 (開場18:00)

◎会場 女性と仕事の未来館 ◎定員 **250**名 ◆お申込みは、裏面をご覧ください。

## 「メタボ・うつと睡眠障害 予防と対処法」



基調講演:

**井上 雄一 先生**

財団法人神経研究所附属睡眠学センター センター長  
東京医科大学 精神医学講座/睡眠学講座 教授

◎主催 財団法人 東京顕微鏡院 / 医療法人社団 **こころとからだの元氣プラザ**

◎後援(予定) 厚生労働省、東京都、健康日本21推進全国連絡協議会、中央労働災害防止協会



### ◎シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』

戦後、わが国の平均寿命は、生活環境の改善や、医学の進歩により急速に伸び、厚生労働省の平成20年簡易生命表によると、男性の平均寿命は79.29年、女性の平均寿命は86.05年です。しかしその一方で、現代の食生活、運動習慣などを原因とする生活習慣病が増え、その結果、寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加しています。

このシリーズは、特に働きざかりからの健康づくりの重要性に着目し、「健康寿命(寝たきりにならない状態で自立して生活できる期間)の延伸」や「生活の質の向上」に役立つ講演を企画しています。

シリーズ『働きざかりから始める、人生80年時代の健康づくり』第6回

「メタボ・うつと睡眠障害 予防と対処法」

申込書 FAX.03-5210-6671

個人情報の取扱いについて、下記に同意の上、参加の申込みを致します。

(ふりがな)

氏名

男性・女性

年齢 ~20代 30代 40代 50代 60代 70代~ (○をつけてください)

送付先 → 勤務先・自宅 (どちらかに○をつけてください)

※勤務先への郵送をご希望の方は会社名・部署名をご記入ください。

会社名

部署名

ご住所 □□□-□□□□

都道府県

市区町村

TEL

( )

FAX

( )

※当法人はセミナーのお知らせなどをいち早くメールマガジン(無料)でお届けしております。ご希望の方は、下記にチェックを入れてください。  メールマガジンを希望する (ご登録には、パソコンのメールアドレスが必要です)

E-mail

@

●講師にご質問がありましたらご記入ください。

※ご記入いただいた質問全てにお答えできるわけではございません。ご了承ください。

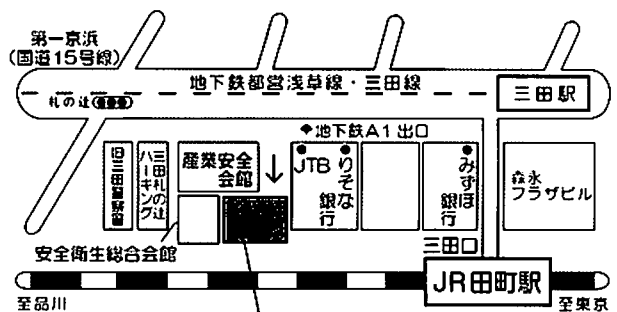
◆受講申込方法◆

- ①申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは、当法人受付にてお申込みください。また、WEBからもお申込みいただけます。東京顕微鏡院ホームページ (<http://www.kenko-kenbi.or.jp/>) または、こことからだの元氣プラザホームページ (<http://www.genkiplaza.or.jp/>) のご希望セミナーのバナーよりお申込みください。
- ②開催一週間前に受講票をお送りいたします(※郵便事情により到着が遅れる場合もあります)。
- ③当日はお送りした受講票をお持ちください。受講票がなければ入場できません。

※ご記入いただいた個人情報は、当法人にて適切に保護、管理いたします。

【個人情報の取扱いについて】■利用目的 本館が得る個人情報は、当法人が開催するセミナーの運営管理、またはこれに付随するサービス(セミナーご案内)等のために利用します。■第三者提供 本館が得る個人情報は第三者に提供することはありません。■取扱いの委託 本館が得る個人情報は取扱い委託先の機関に委託することはありません。■お問合せとご相談 個人情報を当法人にお預けになった後でも、ご本人の希望により、利用目的の通知・開示内容の訂正・追加または削除・利用の停止・消滅等に対応いたします。その際、ご本人確認をさせていただきますので、予めご了承ください。問合せ先 苦情・相談窓口担当者まで。■個人情報の提供は任意です。個人情報をご提供しない場合は、セミナーの参加をお断りすることになります。当法人は、本人が容易に認識できない方法で個人情報を取得することは一切ありません。

財団法人東京顕微鏡院(株)法人住所:こことからだの元氣プラザ個人情報保護管理者リスク管理室 山縣文夫 Tel:03-5210-6666 Fax:03-5210-6671



女性と仕事の未来館

- ◆JR山手線/京浜東北線 田町駅三田口(西口)から徒歩3分
- ◆地下鉄:都営浅草線/都営三田線 三田駅A1出口から徒歩1分

財団法人 東京顕微鏡院 公益事業室

〒102-8288 東京都千代田区九段南4-8-32 TEL.03-5210-6651 <http://www.kenko-kenbi.or.jp/>