



睡眠の質とは何か

—睡眠時無呼吸症の重要性とその評価法—

「しっかり寝たはずなのに、なぜか疲れが取れない…」そんな経験はありませんか？
現代社会では、睡眠の「時間」だけでなく「質」が健康に大きく影響することが注目されています。とくに睡眠中に呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」は、放置すると高血圧や心疾患などのリスクを高める重大な疾患です。

本講演では睡眠の質とは何かをわかりやすく解説し、睡眠時無呼吸症のメカニズムやその影響、そして自宅や医療機関で行える評価法について、専門医がお話しします。

健康な毎日は、良質な睡眠から。この機会に、あなたの「眠り」を見直してみませんか？

2025. **11.8** SAT

入場無料 | 定員**60**名

15:00-16:00

会場

青葉公会堂 2階会議室

14:45開場

青葉公会堂アクセス：「市が尾駅」下車 徒歩10分

青葉区市ヶ尾町31番地4 青葉区役所隣

＊駐車場料金の補助はありません。



講師

医療法人リブウェル 橋本内科・循環器内科 院長
聖マリアンナ医科大学臨床教授

橋本 信行 医師

主催・一般社団法人 横浜市青葉区医師会

お申込み
お問い合わせ

青葉区在宅医療連携拠点

☎ **045-910-3120**

平日9時～17時

お申込フォーム

<https://forms.gle/xXkR22MaWyBijtrR7>

