

# “よく眠れていますか？”が命を守る

— 高齢者ケアに活かす睡眠の知識 —



講師 橋本 信行 医師

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  
日本睡眠学会総合専門医

睡眠は、心臓や血管の健康と深く関係しており、その質が全身の健康状態を左右することもあります。

本研修では、循環器専門医であり日本睡眠学会総合専門医でもある医師が、「人はなぜ眠るのか」という基本から、現場で役立つ「眠りを見る視点」「睡眠時無呼吸症候群(SAS)について」までわかりやすく解説します。

## この研修で学べること

- ・そもそも、なぜ人は眠るの？：眠りの大切な役割
- ・年をとると眠りが浅くなるのはなぜ？：加齢と睡眠の関係
- ・睡眠不足が病気を招く？：睡眠と循環器疾患や認知症など疾患との関連
- ・「かくれ睡眠時無呼吸症候群」に注意！：肥満じゃない人にも多い、見逃されがちなサインと対策
- ・CPAP治療のコツ！：導入から無理なく長く続けるための使い方

Web開催

2026年

日時

1月13日(火) 19:30-20:30

## 対象

青葉区内の医師・歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士・薬剤師・看護師・介護士  
理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・ケアマネジャー等、全ての医療介護従事者

お申込みは下記ウェビナー又はQRコードよりお申し込みください

[https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN\\_Jx9rXYJKSD-glFQh4lscKA](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_Jx9rXYJKSD-glFQh4lscKA)



1/13心疾患

青葉区在宅医療連携拠点 担当：岩間・藤田  
☎045 (910) 3120 (平日9時～17時)  
HP <https://zaitakurenkei.aoba-caremap.org/>  
主催 一般社団法人 横浜市青葉区医師会

Good Night