

# 令和7年度秋田大学 医学部保健学科公開講座

## 子どもから高齢者まで

### 眠れない現代人のための睡眠力向上作戦

参加費  
無料

オンライン  
開催



現代のストレス社会では、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚める」「朝早く目覚める」「日中眠くなる」などの問題を老若男女問わず抱えている方が増えてきています。その問題が、実は、睡眠障害であることも…。

そこで、本講座では、子どもから高齢者まで各年代に応じた睡眠の特徴を医学的な面や生活リズムの面から正しく理解し、良眠を得るための方法や生活習慣について、最新の知見を基に、その知見と応用をわかりやすくお伝えします。

7月2日(水)

第1回 18:00~18:50

「睡眠メカニズムの発達と  
睡眠障害について」

【講師】

医学部保健学科教授 太田英伸

第2回 19:00~19:50

「世代に応じた休息と活動パターンの  
特徴とその改善方法」

【講師】

医学部保健学科教授 久米裕

7月9日(水)

第3回 18:00~18:50

「不眠症の認知行動療法 (CBT-I)」

【講師】

医学部保健学科准教授 上村佐知子

第4回 19:00~19:50

「よく眠れるための生活習慣について」

【講師】

医学部保健学科助教 津軽谷恵

締め切り  
6/30 (月)

【開催方法】オンライン（ビデオ会議ツールzoom）  
zoom URL, パスワードについては、開催週の月曜日にお知らせいたします。  
zoomに参加可能なパソコンまたはタブレットをご準備ください。Zoomの  
操作についてのお問い合わせには応じかねます。

【お申込方法】どなたでもご参加いただけます。右記QRコードからお申し込みください。

【問い合わせ先】hokenkouzasleeplec@gmail.com

