

# 令和5年度 獨協医科大学公開講座

## 「睡眠障害は万病のもと!? 健康寿命を延ばすための工夫」

栃木県民カレッジ連携講座(健康スポーツコース) 共催：日光市 後援：日光市教育委員会

本学では「開かれた大学」を目指し、地域の皆様の生涯学習の機会として、これまで壬生町、宇都宮市、小山市、日光市及び埼玉県越谷市におきまして、日常生活に役立つ医学・医療に関する情報を提供すべく公開講座を実施しております。

今年度も本学日光医療センターのある日光地区におきまして、以下のとおり公開講座を実施することとなりましたので、ぜひご参加下さいますようお願い申し上げます。

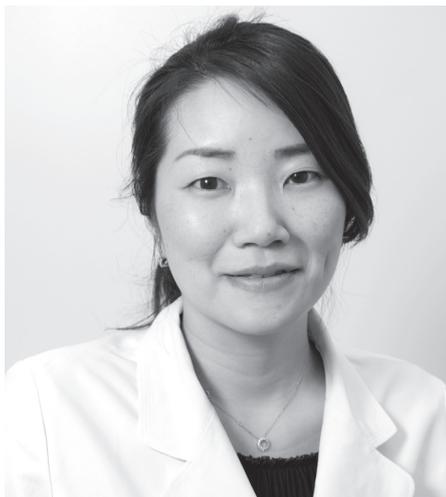
1. 期 日 令和5年11月11日(土) 午後2時30分から4時
2. 募集定員 100名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)
3. 受講対象 一般
4. 受講料 無料
5. 会場 獨協医科大学日光医療センター 会議室1(日光市森友145-1)
6. 申込方法 下記申込先へ、お電話またはFAXにてお申し込みください
7. 申込先 〒321-0293 下都賀郡壬生町北小林880  
獨協医科大学地域共生協創センター  
(受付時間・平日のみ午前9時～11時 午後1時～5時)  
電話 0282-87-2508(直通) FAX 0282-86-1300

### 講座紹介

睡眠不足は、疲労、日中の眠気、集中力や記憶力の低下につながります。睡眠障害となると、糖尿病、高血圧等の生活習慣病と関連し、心筋梗塞や死亡危険率の上昇につながります。最近ではアルツハイマー病と睡眠障害との関係性も注目されています。睡眠薬は、新しい機序の薬剤が発売され、適切に使用すれば安全です。睡眠は人生の三分の一を占める重要な時間です。少しでも質の良い睡眠をとるためにはどのような生活をしたら良いでしょうか。睡眠について一緒に学んでいきましょう。

#### 獨協医科大学日光医療センター 脳神経内科

准教授 渡 邊 由 佳



##### 〈略歴〉

平成11年 獨協医科大学医学部卒業  
獨協医科大学神経内科臨床研修医  
平成23年 医学博士取得  
平成24年 同講師  
平成26年 同准教授  
獨協医科大学日光医療センター脳神経内科 診療科長  
獨協医科大学病院認知症疾患医療センター副センター長  
平成5年 日光市立三依診療所所長、栃木県へき地医療支援会議構成委員兼務

##### 〈学会活動等〉

日本内科学会認定内科医・指導医、日本神経学会専門医・指導医、日本認知症学会専門医・指導医、日本老年精神医学会専門医・指導医、認知症サポート医、とちぎオレンジドクター