

## 『睡眠の病気と治療』

参加費 **無料**  
定員 **限定 150名**  
対象 **一般社会人**

令和元年  
9月29日(日)  
13:30~16:00

## 会場

岐阜大学医学部記念会館  
2階ホール

## 申込方法

## ①Eメール

下記ホームページより受講申込書をダウンロードし、必要事項を入力したものを添付の上、下記Eメールアドレスまで、件名に『市民講座申込み』と明記のうえ、送信してください。

## ②郵送またはFAX

下記ホームページより受講申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、申込み・問合せ先まで送付してください。なお、受講申込書の入手が困難な方は、①氏名(ふりがな) ②住所 ③性別 ④電話番号 ⑤過去の受講歴 ⑥年齢 ⑦職業 ⑧修了証書発行希望の有無を記入したものを送付してください。

**※郵送の際には、返信用封筒(長型3号・82円切手貼付)を同封して下さい。**

申込期間 : 8月1日(木)から9月13日(金)

【主催・企画】  
岐阜大学大学院医学系研究科

【後援】  
岐阜県・岐阜県教育委員会  
岐阜市・岐阜市教育委員会

申込み・  
問合せ

〒501-1194 岐阜市柳戸1番1  
岐阜大学医学系研究科・医学部 総務係  
【TEL】058(230)6054(直通) 【FAX】058(230)6060  
【Eメール】[igakubu-01smn@gifu-u.ac.jp](mailto:igakubu-01smn@gifu-u.ac.jp)  
【ホームページ】<http://www.med.gifu-u.ac.jp/shimin>  
<電話受付時間> 9:00~16:00(土・日・祝日・8/13~15を除く)

## <講師・講義内容>

○13:30～ 開講

○13:35～14:15

### 【睡眠による認知症予防】

医学系研究科  
脳神経内科学分野

教授 下畑 享良

(しもはた たかよし)



認知症の原因として最も多い疾患はアルツハイマー病です。アルツハイマー病では、脳の中にアミロイドβと呼ばれるタンパク質が沈着し、老人斑と呼ばれる変化をきたすことがその発症において重要と考えられています。世界中で、アミロイドβを減らすための研究が行われてきましたが、近年、良い睡眠はこのタンパク質の沈着を抑制する働きがあることが明らかになってきました。すなわち、良い睡眠がアルツハイマー病の発症予防につながる可能性が指摘されています。

本講演では、アルツハイマー病と睡眠の関係、それを理解するための睡眠の基礎知識、その基礎知識を応用した快眠法について講演いたします。さらに睡眠の病気として、レム睡眠行動異常症やレストレスレッグ症候群(むずむず脚症候群)についてご説明したいと思います。

○14:15～14:55

### 【睡眠のメカニズムと不眠症】

医学系研究科  
精神病理学分野

教授 塩入 俊樹

(しおいり としき)



眠りあるいは睡眠は、我々ヒトにとってなくてはならないものです。眠らないと身体に疲れが残ることは、皆さんもよく実感されると思います。でもそれだけではありません。睡眠がとれなくなると、心が休まらなくなり、心のバランスが崩れて、心の病気になることもあります。逆に、心の病気があると不眠となることも多いのです。ですから、睡眠は心、つまり脳にとって大変大切なものです。では、どうしてなのでしょう。本講座ではまず、睡眠のメカニズムについてお話します。

一方、ある統計によると、不眠が1か月以上続く、いわゆる「慢性不眠」の有病率は約20%とのこと。つまり、全人口の5人に1人が不眠で悩んでおり、わが国全体では何と約2400万人もいるという試算になります。これはあくまで統計学の示した数値ですが、すごい数です。そこで次に、「不眠症」について、その予防や治療法など、詳しく述べる予定です。

○14:55～15:10 休憩

○15:10～15:50 【放っておけない】

医学部附属病院  
耳鼻咽喉科・頭頸部外科  
診療科長 青木 光広

(あおき みつひろ)



## 睡眠時無呼吸症候群】

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が止まる、もしくは浅くなる疾患です。日本国内の潜在患者数は500万人以上とされています。原因で最も多いのが、上気道(咽頭・喉頭)の狭窄・閉塞によって、無呼吸が生じる閉塞性睡眠時無呼吸症候群(以下、OSAS)です。肥満傾向にある男性で多くみられますが、痩せていても顎が小さい方はOSASのリスクになります。また、幼少児期のOSASは顔や体の成長を妨げますので注意が必要です。いずれも眠りが浅くなるため、日中の眠気、起床時の倦怠感や頭痛、集中力低下、抑うつなどの症状がみられます。生活習慣の中での喫煙、飲酒、睡眠薬、体重増加はOSASの悪化因子となります。さらに、OSAS患者は健常成人に比べて、脳卒中、心不全、高血圧、糖尿病などの発生率が2倍以上になり、さらに交通事故になる確率も倍増します。

重度のOSASには、ホースやマスクを介して鼻から空気を気道に圧をかけて送る持続陽圧呼吸療法(CPAP療法)が治療効果の最も高い治療法です。本講座ではOSASの最新情報をわかりやすく解説します。

○15:50 閉講

