



第 159 回津文化協会文化講演会
第 121 回文化講演会 ? 「発見塾」三重大学シリーズ

演 題 「知っているようで知らない睡眠の世界 -睡眠と健康について学ぶ-

講 師 松裏 豊 氏 三重大学大学院医学系研究科看護学専攻 講師

皆さんは十分に睡眠をとることはできていますか？1日の約1/3を占める睡眠は健康にとって非常に重要です。睡眠が十分にとれないと免疫力の低下や高血圧などの健康障害につながる可能性があります。人はなぜ眠り、なぜ覚醒するのか？そのメカニズムを知ることによりよい睡眠へのヒントが得られるかもしれません。本講演では睡眠のメカニズムについて考え、睡眠と健康の関係について学んでいきたいと思います。さらに自宅とは異なる環境下での睡眠、特に病院に入院中の患者の睡眠状態についてもご紹介します。睡眠の世界をのぞいてみましょう。

日 時 令和7年11月15日(土) 13:30~15:00

会 場 津リージョンプラザ 1F 中央保健センター待合ホール
津市西丸之内 23-1



主 催 津市民文化祭実行委員会

主 管 津文化協会

後 援 三重大学 三重ふるさと新聞社

連絡先 TEL 090-1236-1144 (辻本 當)

※津文化協会では会員を募集しています。

当協会事務局または?『発見塾』開催時、受付までお申込み下さい。三重大学 HP

※場所の変更、中止の場合は下記のホームページでお知らせします。

?「発見塾」(三重大学) <https://www.mie-u.ac.jp/hakugaku/hakken>

津市民文化祭 <https://www.info.city.tsu.mie.jp/www/contents/1001000011275/index.html>

※講演会会場は土足禁止になっています。履物の収納は会場入り口設置の下駄箱をご利用ください。

