

# 市民公開講座

## すいみんフォーラム in天神

参加無料  
申込不要

会場参加  
先着200名様

日時 2024年 **2月17日**(土)  
14:00~15:10 (開場13:00)

会場 TKPエルガーラホール 中ホール  
福岡市中央区天神1-4-2

開始30分前の13:30より脳トレ体操を開催いたします。  
ぜひこちらもご参加ください。



### 開会メッセージ (14:00~14:10)

福岡市医師会 会長 **平田 泰彦**先生

### 特別講演 (14:10~15:10)

座長 福岡市医師会 常任理事 **倉光 かすみ**先生



## 「不眠症は万病のもと —よい眠りが認知症を予防する—」

講師

日本睡眠学会 理事長 久留米大学 学長

**内村 直尚**先生

#### プロフィール

1981年に日本初の睡眠障害専門外来を開設、チームトップとして牽引してきた睡眠障害のエキスパート。精神科医として、うつ病などの精神疾患の治療や自治体と連携した自殺予防対策に取り組みながら、長年にわたり睡眠医療の研究を続け、不眠症を始めとした睡眠障害の治療にも力を入れている。現在は久留米大学学長、日本睡眠学会理事長として、不眠大国と言われる日本の「睡眠」を改善することを目標に幅広く普及活動を行っている。

本講演会の内容(話される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変その他の二次利用はお控えください。