

令和 5 年10月12日

港区立みなと科学館・東京慈恵会医科大学 連携講演会  
**良い睡眠と悪い睡眠、良く眠れないとどうなるの？**  
 11月11日(土曜)開催 事前予約制・参加費無料

港区、港区教育委員会と学校法人慈恵大学は、令和 5 年 6 月、包括的連携協力に関する基本協定を締結しました。この協定に基づく連携活動の一環として、港区立みなと科学館を会場に、講演会「良い睡眠と悪い睡眠、良く眠れないとどうなるの？」を開催します。

睡眠不足や質の悪い睡眠が続くと、こころもからだも病気になりやすいといわれています。講師に東京慈恵会医科大学精神医学講座教授の山寺亘氏をお招きし、①普通のねむりとその仕組み、②日本人の睡眠不足とその弊害、③世代で異なる快眠術、をテーマとして睡眠の重要性について解説いただきます。

### 概要

<b>日 時</b>	令和 5 年 11 月 11 日(土曜) 午後 3 時～4 時
<b>場 所</b>	港区立みなと科学館(虎ノ門 3-6-9) 1 階実験室
<b>対 象</b>	中学生以上 どなたでも
<b>定 員</b>	30 名
<b>参 加 費</b>	無料
<b>申込方法</b>	みなと科学館(03-6381-5042)へお電話でお申込みください。 受付時間 午前 10 時～午後5時 受付開始 10 月 16 日(月曜) ※定員に達し次第受付終了

やまでら わたる  
山寺 亘 氏



#### 【講師略歴】

- 1963 年 東京都 出身
- 1988 年 東京慈恵会医科大学 卒業
- 1995 年 同大学大学院博士課程 卒業、医学博士
- 2011 年 スタンフォード大学 医学部 精神神経・行動科学講座  
スタンフォード睡眠研究所 客員助教
- 2012 年 東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター 精神神経科 診療部長
- 2013 年 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 准教授
- 2021 年 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 教授