

角川SSC新書

# 脳に効く「睡眠学」

Miyazaki Soichiro

滋賀医科大学睡眠学講座 教授

宮崎総一郎

資格や英会話に

ゴルフや出張に

勉強が  
記憶に残る  
眠り方

寝坊せずに  
朝早く起きる  
方法

「眠りの本質」が分かる!!

角川SSC新書 定価本体702円+税

宮崎教授が紹介した著書  
他に万病をふせぐ眠り方など



睡眠時無呼吸症候群について講演する松下院長  
|| 静岡市内のホテル

（静岡新聞社・静岡放送  
後援）を静岡市内のホテル

## SASの治療法解説 静岡で 市民講座 生活習慣改善呼び掛け

静岡中部睡眠障害研究会などは6日、市民公開講座「いびきと睡眠時無呼吸症候群（SAS）」

（静岡新聞社・静岡放送後援）を静岡市内のホテルで開いた。静岡睡眠メ

ディカルクリニック（同市葵区）の松下兼弘院長らが講演し、SASの特徴や治療法を解説した。

SASは睡眠中にいびきを伴って断続的に呼吸が止まってしまふ症状。松下院長は「SASが高血圧や糖尿病などを引き起こす恐れがある」と指摘。兆候には、いびきや

日中傾眠などを挙げ、「やせることが一番。生活習慣を見直してほしい」と呼び掛けた。  
滋賀医科大学睡眠学講座の宮崎総一郎特任教授が「大人の無呼吸・子どものいびき」と題して講演も行った。約150人が聴講した。