

# 医療講演会 第2回

## 「睡眠」と「健康」

2019.

11/23 土

13:30~15:30

予約不要/参加無料



### 講演内容

人は人生の3分の1を睡眠に費やしていますが、良質な睡眠がとれ無いと、日中の活動性や労働の質、運動能力が低下することはもちろん、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病などに影響を与えることがわかっています。

今回は、良質な睡眠をとるためのコツと、睡眠を阻害する睡眠時無呼吸症候群の治療についてお話いたします。

**場所:大栗川・かるがも館**  
(和田・東寺方コミュニティセンター)

**定員:80名 (先着順)**

**申込:当日直接開場へ**

**注意:車での来場はできません**

<お問い合わせ>

和田・東寺方コミュニティセンター

☎:372-7575

<主催> 和田・東寺方コミュニティセンター運営協議会広報部

多摩市医師会 会長  
医療法人社団めぐみ会 理事長  
**田村 豊氏**

### 経歴紹介

1956年 静岡県生まれ。

1980年に京大法学部を卒業。

1989年に岐阜大学医学部を卒業後  
三井記念病院、国立がん研究センター  
徳洲会病院、新東京病院において  
内科、特に消化器や肝臓の分野で  
ご活躍され、

1994年に田村クリニックを  
多摩センター駅近くに開業。

以降、都内に複数のクリニックを展開。

2012年

一般社団法人多摩市医師会 会長就任  
現在に至る。