

# 市民健康講座

日時：平成27年11月7日（土）

午後2：00～4：15（予定）

場所：町田市民フォーラム3階 ホール

町田市原町田4-9-8

入場  
無料

要約筆記  
(字幕スクリーン)



## ぐっすり眠れていますか？

### 睡眠薬の安心な 飲み方とやめ方

町田こころのクリニック  
院長 中川 種栄 先生

2013年に「睡眠薬の適正使用ガイドライン」が作成されましたが、報道等で服用に不安をもってしまい病状を悪化させた方がいました。

依存性を心配せず、睡眠障害から生活が縮こまらない工夫を話します。

### 夜間頻尿について

さぬき診療所  
院長 讃岐 邦太郎 先生

夜間頻尿は日常の生活の質を低下させます。

良い睡眠なしにストレスや肉体的な疲れはとれません。

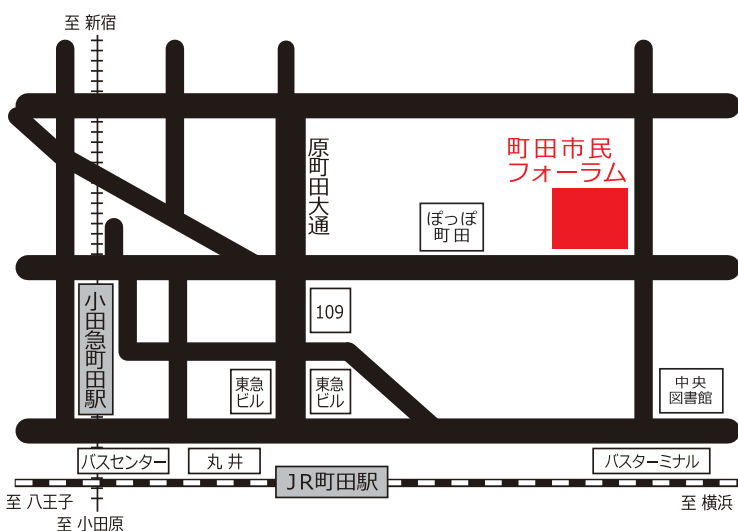
夜間頻尿は加齢だけでなく様々な原因でおこります。

今回は泌尿器科医の立場から夜間頻尿の原因につき解説させていただきます、解決方法を考えていきたいと思ひます。

東京都相互理解のための対話促進支援事業プログラム 事業紹介

「病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について」 町田市医師会 学術部担当理事 関 盛仁 先生

小田急線町田駅（東口）より徒歩8分  
JR横浜線町田駅より徒歩5分



定員：先着180名です。申し込みはお早めどうぞ！

申込先：平成27年10月13日（火）正午～

平成27年11月5日（木）午後11時までに

電話でイベントダイヤル（Tel 042-724-5656）へ

※公共の交通機関または有料駐車場をご利用ください。

共催：一般社団法人町田市医師会・町田市