

## 日本産業精神保健学会・日本ストレス学会共催シンポジウム

### 「労働者の睡眠 ー必要な知識と効果的な対策のためにー」

我が国の労働者の約 2～3 割は、何らかの睡眠障害を抱えていると言われていています。睡眠障害は、心身の健康や安全、生産性に大きな影響を与えるため、企業でも睡眠障害に対する具体的な対策が求められています。睡眠障害は、メンタルヘルス疾患においてほぼ必発の症状であり、その発症および増悪においても重要な要因であることがわかっています。メンタルヘルス不調者の発症予防や早期介入、ケアのためには、睡眠を切り口とした相談活動や教育が今後ますます必要になってくると思われま

す。本シンポジウムでは、我が国における睡眠研究の第一線の先生方に、睡眠障害のアセスメントからケア、予防対策に関して、基本的事項から具体的な内容に至るまでわかりやすくお話いただくことになっています。是非ふるってご参加下さい。

#### ● 特別講演

##### 「職域における睡眠学」

田ヶ谷 浩邦 先生（北里大学医療衛生学部 健康科学科 教授）

#### ● シンポジウム

##### 「睡眠障害の薬物治療の現状と問題点」

山寺 博史 先生（杏林大学 医学部 精神神経科学教室 准教授）

##### 「睡眠障害の非薬物療法ー睡眠の認知行動療法を中心にー」

山寺 亘 先生（東京慈恵会医科大学 医学部 精神医学講座 講師）

##### 「交替勤務への対応」

高橋 正也 先生（（独）労働安全衛生総合研究所 上席研究員）

##### 「職域における睡眠教育」

柿沼 充 先生（JR 東日本株式会社 産業医）

#### ● 日時

平成 22 年 3 月 20 日（土）

特別講演：午後 1 時 30 分～2 時 30 分

シンポジウム：午後 2 時 40 分～午後 4 時 40 分

#### ● 会場

北里大学薬学部 1 号館 コンベンションホール

東京都港区白金 5-9-1 地下鉄日比谷線広尾駅または地下鉄南北線白金高輪駅より徒歩 10 分

URL：http://www.pharm.kitasato-u.ac.jp/map&access.html

#### ● 参加費

日本産業精神保健学会会員・日本ストレス学会会員：無料

非会員：2,000 円（当日受付にて徴収させていただきます）

#### ● 事務局

北里大学大学院 医療系研究科 産業精神保健学 田中克俊

神奈川県相模原市北里 1-15-1

FAX：044-799-0695 電子メール：[k-tanaka@kitasato-u.ac.jp](mailto:k-tanaka@kitasato-u.ac.jp)