

## 市民公開講座「続・健康に長生きするための秘訣」を12月7日（土）開催 この機会にご自身の睡眠について見直してみませんか？

厚生労働省「第5次国民健康づくり健康日本21(第3次)(令和6年)」においては、個人と社会環境の両面から、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指す基本方針のもと、社会が多様化する中で、さらに個人に即した生活習慣の改善を促す必要があるといわれています。

生活習慣病とは、「食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称」<sup>1)</sup>のことです。不適切な食習慣や運動不足、喫煙は動脈硬化や糖尿病、高血圧、脂質異常症につながり、それらが進行すると、脳・心血管病、肺疾患など死因の上位を占める疾患につながります。

当院では、生活習慣病の一次予防・二次予防を目的に、慢性疾患スペシャリストの看護師(専門看護師・認定看護師<sup>※</sup>)による『生活習慣に関する病気の予防講座「長生きするための秘訣」』を2023年から開催しています。2回目となる今年度のテーマは、「睡眠と生活習慣」。2023年に厚生労働省が「健康づくりのための睡眠ガイド」を策定するなど、近年、睡眠とストレスによる生活習慣病への影響について注目されています。本講座では、当院の慢性疾患スペシャリストの看護師をはじめ理学療法士、薬剤師、管理栄養士が講演します。本講座を通して、市民の皆さまが健康の増進や疾病の予防をするための知識を習得し、自分自身の生活習慣を振り返るきっかけになることで健康の増進および生活習慣病の一次予防の一助になれば幸いです。

1) 引用文献: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html>

### 聖隷浜松病院 生活習慣に関する病気の予防講座

#### 「続・健康に長生きするための秘訣～睡眠と生活習慣」

【日 時】 2024年12月7日(土) 10時～11時20分 ※開場 9時30分

【形 式】 ハイブリッド開催(会場とオンライン) 【場 所】 聖隷浜松病院 医局管理棟 大会議室

#### 【プログラム】

- 睡眠について(老人看護専門看護師 宗像 倫子)
- 殿様枕症候群について(脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 藤田 三貴)
- 睡眠と運動(理学療法士 高見 亮哉)
- 知っておきたい睡眠薬のこと(薬剤師 奥村 知香)
- 食事と睡眠(管理栄養士 木村 麻由)

【オンライン】 YouTube ライブ配信、見逃し配信(期間:12月7日講演終了後～15日)

配信は、当院ホームページ内からご覧いただけます。

<https://www.seirei.or.jp/hamamatsu/news/20241207/>

是非、貴社にて告知いただければ幸いです。貴紙で取り上げて頂けるようでしたら、

予め下記連絡先までご一報いただけましたら幸いです。よろしく願いいたします。

【問い合わせ先】聖隷浜松病院 学術広報室 北岡、太田 TEL053-474-2753・FAX053-474-2763



(参考) ※ 専門看護師・認定看護師

高度化・専門分化が進む医療現場における看護ケアの広がりや看護の質向上を目的に日本看護協会の資格認定制度で認定審査に合格し、ある特定の専門看護分野において卓越した看護実践能力を有することを認められた看護師です。日本看護協会が定める専門看護師は13分野、認定看護師は21分野があり、熟練した看護技術の提供や医療に携わるスタッフの教育を担います。当院においても看護ケアの質向上のために認定者の育成に力を入れています。当院では、日本看護協会認定の専門看護師・認定看護師 32名が活躍しています。その中で、慢性スペシャリストチームは、老人看護専門看護師、慢性疾患看護専門看護師、脳卒中看護認定看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、慢性呼吸器疾患看護認定看護師、慢性心不全看護認定看護師、摂食嚥下障害看護認定看護師で構成されています。専門とする領域は違いますが、病気や障がいを抱える患者に対して、退院後の生活を見据え、自律した生活を再構築できるよう支援することを目的とし、スタッフ教育、研究活動に協働して取り組んでいます。

---

是非、貴社にて告知いただければ幸いです。貴紙で取り上げて頂けるようでしたら、

予め下記連絡先までご一報いただけましたら幸いです。よろしくお願いいたします。

【問い合わせ先】聖隷浜松病院 学術広報室 北岡、太田 TEL053-474-2753・FAX053-474-2763

続・健康に

聖隷浜松病院 生活習慣に関する病気の予防講座

# 長生きするための 秘訣 ～睡眠と生活習慣～

2024.12.7 10:00  
-11:20  
\*開場 9:30

聖隷浜松病院 大会議室（医局管理棟地下1階）

会場にお越しいただくほか、オンライン（ライブ配信・見逃し配信）でも  
ご覧いただけます

参加無料・お申込み不要

今、睡眠不足による生活習慣病への影響が注目されています。  
この機会にご自身の睡眠について見直してみませんか。



## プログラム

- 睡眠について 老人看護専門看護師 宗像 倫子
- 殿様枕症候群について 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 藤田 三貴
- 睡眠と運動 理学療法士 高見 亮哉
- 知っておきたい睡眠薬のこと 薬剤師 奥村 知香
- 食事と睡眠 管理栄養士 木村 麻由

オンライン

YouTubeでライブ配信、見逃し配信（期間12/7～15）

・配信は、当院ホームページ（右の二次元コード）から  
ご覧ください。

YouTube「聖隷浜松病院チャンネル」からも視聴できます。



※お車でお越しの際は当院駐車場（有料）をご利用ください。



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
総合病院 聖隷浜松病院

主催

看護スペシャリスト慢性チーム

お問い合わせ

聖隷浜松病院 学術広報室

☎ 053-474-2753 受付時間 8:30～17:00（土日祝を除く）