

睡眠で人生が変わる! 今日からできる健康習慣

いびき・睡眠を見直そう

市民公開講座

睡眠サミット2026 in 北九州

いびきや日中の眠気は、睡眠時無呼吸症候群(SAS)などのサインかもしれません。
睡眠は高血圧・糖尿病・心臓病・認知症など、さまざまな病気と関係しています。
本講座では、睡眠医療の専門家が最新の治療や、睡眠が健康や幸せに与える影響について、わかりやすくお話しします。

質の良い睡眠が、
あなたの毎日をもっと元気に!

日時 2026年
10月17日(土)
15:00~17:00(開場 14:30)

会場
J:COM北九州芸術劇場 中劇場
〒803-0812
北九州市小倉北区室町1-1-1

参加
無料

要事前
申込

定員
250名
(先着順)

お申込み方法(要事前申込)



WEB(申込フォーム)

右のQRコードから
お申し込みください。



FAX(裏面の申込用紙をご利用ください)

本チラシ裏面の申込用紙に
ご記入のうえ、送信してください。



電話

霧ヶ丘つだ病院 検査科
TEL: 093-921-0493
(平日9時~17時30分)

診療状況により電話に出れないこともあります。
Webでのお申し込みをお勧めします。

プログラム

15:00~15:20
**睡眠時無呼吸症候群
診療 40年の進歩**
~CPAP、新しい治療、そして未来へ~



有吉 祐 先生
有吉祐睡眠クリニック

SAS(睡眠時無呼吸症候群)の診療の歴史と現在の治療、最新の治療法や今後の展望についてお話しします

15:20~16:00
**睡眠の力で人生を
もっと豊かに、
もっと幸せに**



中田 光紀 先生

産業医科大学
医学部 公衆衛生学 教授
睡眠の力が心と体を整え、
健康で豊かで幸せな人生につながることを、わかりやすくお伝えします。

16:00~16:30
質問コーナー
皆様より事前にいただきました
睡眠に関するお悩みにお答えします!



司会進行	霧ヶ丘つだ病院	津田 徹 先生
パネリスト	有吉祐睡眠クリニック	有吉 祐 先生
	新田原聖母病院	緒方 賢一 先生
	産業医科大学病院	北村 拓朗 先生
	九州歯科大学病院	横原 絵理 先生
	霧ヶ丘つだ病院	八木田 都子 先生

展示コーナー 14:30~17:00

ロビーにて検査・治療器の展示をしております!
実際に触ったり、専門スタッフが質問にお答えします!



当日来られない方は、
後日オンデマンド配信予定(要申込)

上段のWEB申込フォーム
よりお申し込みください



過去の
講演動画

主催 北九州下関睡眠呼吸障害研究会
事務局 霧ヶ丘つだ病院 検査科

共催 北九州市

PHILIPS
株式会社フィリップス・ジャパン

TEIJIN
帝人ヘルスケア株式会社

FUKUDA
DENSHI
フクダライフテック九州株式会社

CHEST
チェスト株式会社

Inspire
Inspire

市民公開講座：いびき・無呼吸・睡眠を見直そう

申込用 QR



過去の講演動画 QR



FAX 申込書

定員に達した時点で申し込み受け付け終了いたします。
なお、こちらから連絡がない限りご参加確定のものをご了承ください。

※下記ご記入のうえ、FAXにてお申し込み下さい。

申込日	令和 8 年 月 日		
お名前	ふりがな		
ご住所	〒 -		
	感染流行、災害などにより中止となった場合の通知用として使用します。(メール通知優先)		
メール	@ オンデマンド配信を通知します。		
電話番号	() -		
年齢	歳	ご職業(任意)	
『質問コーナー』で質問したいことがありましたら、ご記入ください			

申込先	FAX : 093 - 921 - 5988 事務局:霧ヶ丘つだ病院 検査科
-----	---

お預かりした個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示、提供することはありません。

睡眠時無呼吸症候群チェックリスト

当てはまる方はぜひぜひお越しください。

睡眠時無呼吸症候群に多い症状

- | | | |
|---|--|--------------------------------------|
| ☐ 日中の強い眠気、居眠り | ☐ いびき（目が覚めることもある） | ☐ 疲労感、倦怠感 |
| ☐ 眠りが浅い、熟睡感がない | ☐ 起床時に口やのどが渇いている | ☐ 夜間頻尿 |
| ☐ 苦しくて目が覚める | ☐ 胸焼け・逆流性食道炎 | ☐ 血圧が高い（特に早朝） |
| ☐ 認知機能低下（軽度認知障害） | ☐ 緑内障 | ☐ 血糖値が高い |

重症の睡眠時無呼吸症候群を放置すると重篤な合併症（心筋梗塞、脳梗塞等）を引き起こす可能性があります。認知症や緑内障のリスクが上がります。いびき、無呼吸を指摘された経験のある方、一度検査（簡易検査・精密検査）にて重症度の確認をお勧めします。

*ご自宅でも精密検査が可能になりました。検査希望の方はかかりつけの病院にご相談ください。

*必要に応じて検査可能施設をご紹介します。問合せ：森槌康貴moritsuchiy@k-you.or.jp