

# ぐっすり眠り、 さわやかに目覚めるには： 睡眠トラブルの見分け方

札幌花園病院睡眠医療センター長  
本間さと

と き：2018年9月12日(水)13:00~13:30

ところ：札幌花園病院急性期病棟 1F 花園ホール  
札幌市中央区南15条西15丁目1-30

**講演会**では、不眠や朝起きのトラブルを防ぎ、健康な毎日を送るためのコツを専門医が分かりやすくお話しします。

**睡眠よろず相談コーナー**では、専門医が無料で睡眠のトラブルのご相談に応じます。

**展示コーナー**では、睡眠時無呼吸症候群や睡眠リズム障害のための検査機器、家庭で使用する治療器具、睡眠リズム維持のためのグッズなどの展示・解説をします。



入場無料  
事前登録不要