

日本睡眠協会

2026年1月16日（金）

14:00-17:00

第4回女性の健康と睡眠分科会

分科会座長の八木朝子先生（当協会理事）も出席予定です

女性の更年期障害と睡眠



※終了後に懇親会開催予定

第1部

14:00

-

15:30

演題：「ゆらぎ世代の女性を支える職場へ—睡眠改善がもたらす健康経営」

飯岡由紀子先生（埼玉県立大学 保健医療福祉学研究科/研究開発センター 教授）

抄録： 女性のライフサイクルにおいて更年期は心も体も変化するゆらぎの時期です。女性が健やかに活躍することは健康経営につながります。更年期女性はどうのような体験をしているのか、どのようにサポートしたら良いのか、そのヒントをお伝えします。また、睡眠に着目し、睡眠マネジメントについても紹介します。

第2部

15:30

-

17:00

演題：「中高年女性の睡眠障害：その病態と管理」

寺内公一先生（東京科学大学大学院医歯学総合研究科茨城県地域産科婦人科学講座教授）

抄録： 更年期世代以降の女性の多くが睡眠の問題に悩んでいます。不眠は寝汗・不安・うつ・関節痛・頻尿など他の様々な心身の不調と関連し、女性の生活の質を低下させます。認知行動療法などの非薬物療法に加え、漢方薬・ホルモン補充療法・催眠鎮静薬などの薬物療法を症例に応じて使い分けます。

会場： **TAKANAWA GATEWAY Link Scholars' Hub (LiSH)**

THE LINKPILLAR 1 NORTH6階 ワークショップリーム

住所 港区高輪二丁目21番1号 **THE LINKPILLAR 1 NORTH**

アクセス <https://www.takanawagateway-lish.com/facility/#studio1>

LiSH

TAKANAWA
GATEWAY
Link Scholars' Hub

出席お申込み ※無料、原則として会員限定（LiSH会員歓迎）

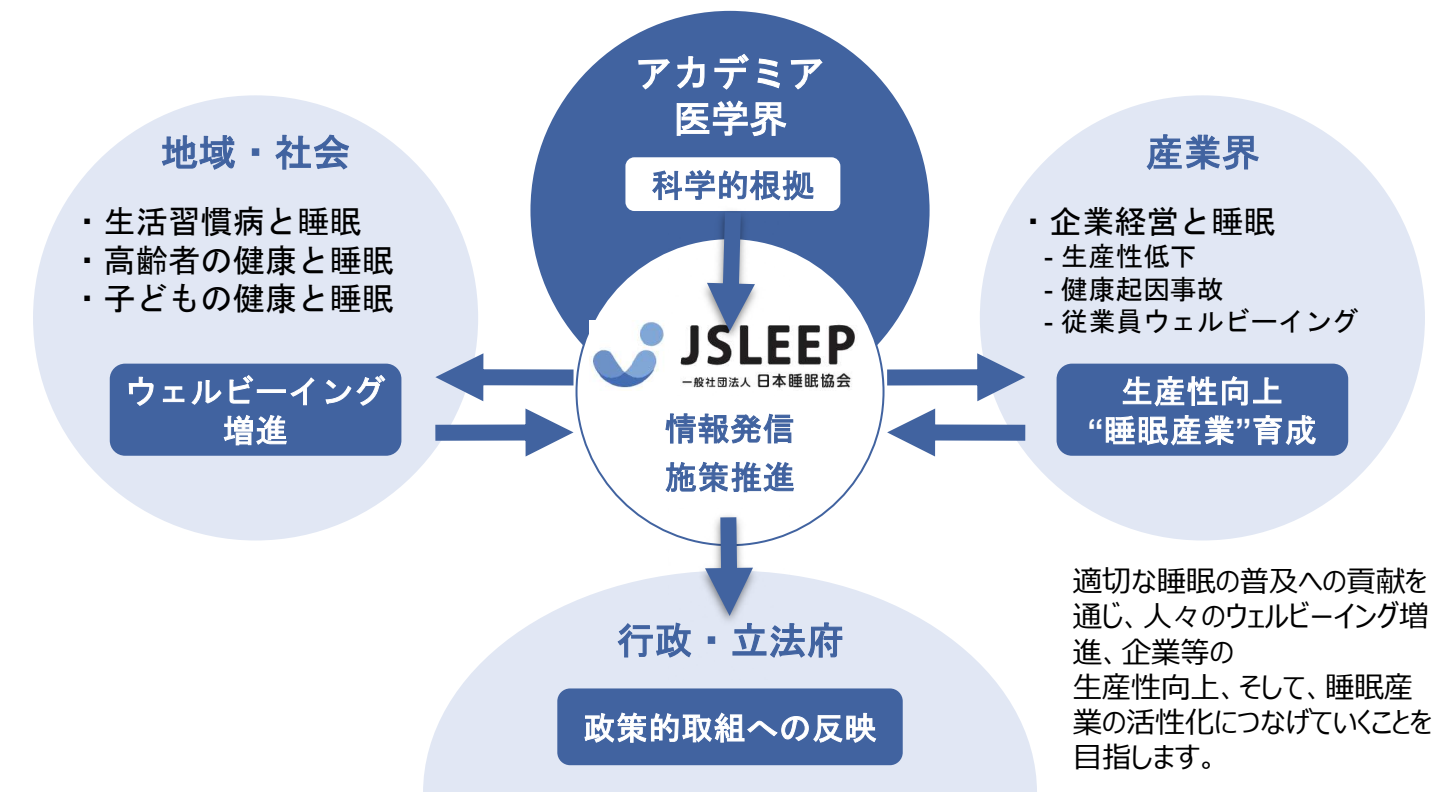
お申し込みは右記QRコードのgoogleフォームから、または、
contact@jsleep.orgまで、お名前、団体名、部署、お役職、
メールアドレスとともにご登録願います。



JSLEEP

一般社団法人 日本睡眠協会

睡眠から、人と社会を健やかに。



適切な睡眠の普及への貢献を通じ、人々のウェルビーイング増進、企業等の生産性向上、そして、睡眠産業の活性化につなげていくことを目指します。

会員カテゴリ	対象、特典など
賛助会員 プラチナ、ゴールド、 シルバー、スタートアップ	<ul style="list-style-type: none"> - 従業員・ご家族等に向けた健康・ウェルビーイング施策に取り組む組織 - 睡眠関連事業に取り組まれる企業 - カテゴリに応じ勉強会テーマ設定、JSLEEPとの共同事業など特典あり
行政会員	<ul style="list-style-type: none"> - 地域の健康増進に積極的に取り組む自治体など - 職員・ご家族等に向けた健康・ウェルビーイング施策に取り組む自治体など
アカデミア・実務家会員	<ul style="list-style-type: none"> - 産業保健分野の医療従事者、睡眠に関する社会との関わりについて関心を持つ研究者や保健師など実務家として睡眠に向き合う方々【主に個人会員】

※上記のうち、賛助会員については、協会が規定する入会金・年会費のお支払いが必要となります。
※当協会への入会には、所定のお申込をいただいた上で、理事会での承認を必要としております。

保健師の皆様はこちらのカテゴリに個人会員として無料でご入会いただけます（特に義務なし）

入会
問合せ
フォーム



ご入会をご検討いただける方は、下記URL内「入会について」、もしくは、左に掲載のQRコードより、入会問合せフォームにアクセスをいただき、ご連絡をいただきたくお願いいたします。

FUKUOKA SLEEP FAIR
ふくおか睡眠フェア 2026

2026年も開催します！

2025年4月に3日間で約3,000人にご来場いただいた一大イベント。ご協賛よろしくお願い致します

ふくおか睡眠フェア

検索

名称：一般社団法人 日本睡眠協会
英称：Japan Sleep Association
理事長：内村直尚
所在地：東京都文京区本郷六丁目2番14号宗文館ビル3階
ホームページ：<https://jsleep.org/> 右記（QRコードからもアクセス可）
ご入会・ふくおか睡眠フェアお問合せ先：事務局（contact@jsleep.org）

