

● 演者のプロフィール ●

磯 恵美



東京音楽大学卒業。同大学院音楽研究科科目等履修終了。
アイデアミュージックアカデミー講師。



工藤 耕太郎

医療法人和楽会横浜クリニック 院長
1985年慶應義塾大学付属慶応義塾高等学校卒業。1996年山梨医科大学医学部医学科卒業後、山梨医科大学精神神経医学講座入局し、助手を務める。2004年国立精神・神経センター武蔵病院厚生技官、2005年東京大学精神神経科助手、2006年滋賀医科大学精神医学講座助手、2007年滋賀医科大学精神医学講座学内講師、2008年横浜相原病院 医長、2011年湘南東部総合病院を経て、2013年より現職。
学会：日本生物学的精神医学会会員、日本神経科学学会会員、日本精神神経学会会員



岡島 義

睡眠総合ケアクリニック代々木 常勤心理士
平成10年東京都立武蔵高等学校卒業。平成15年日本大学文理学部心理学科卒業。平成17年北海道医療大学大学院看護福祉学研究科修士課程修了。平成20年北海道医療大学大学院心理学研究科博士課程修了。現在、医療法人社団網和会睡眠総合ケアクリニック代々木のほか、公益財団法人神経研究所附属睡眠学センター研究員、東京医科大学睡眠学寄附講座兼任助教に従事。
学会及び役職：日本ストレス学会評議委員、日本行動療法学会・行動療法士会役員、日本行動療法学会機関誌「行動療法研究」編集委員、平成24年日本睡眠学会にて睡眠研究奨励賞を受賞。
書籍：「認知行動療法で改善する不眠症」(すばる舎)、「不眠の科学」(朝倉書店)など。

● 会場案内 ●

はまぎんホール ヴィアマーレ

〒220-8611 横浜市西区みなとみらい3-1-1
TEL 045-225-2173 FAX 045-225-2183

—電車でのアクセス—
JR京浜東北根岸線、横浜市営地下鉄「桜木町」動く歩道利用
徒歩 約5分
みなとみらい線みなとみらい駅下車
「クイーンズスクエア連絡口」「けやき通り口」徒歩 約7分



参考図書

- ぐっすり眠れるドクターレッスンノート
鈴木孝信(著)、貝谷久宣・福井至(監修)
- 認知行動療法で改善する不眠症
岡島義・井上雄一(著)
- 不眠の科学
井上雄一・岡島義(著)

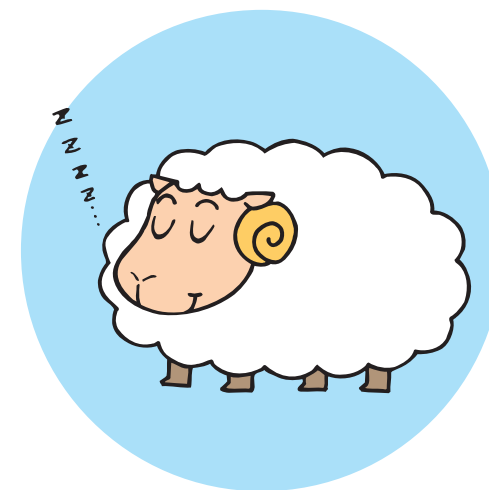
共催：NPO不安・抑うつ臨床研究会
グラクソ・スミスクライン株式会社

事務局：医療法人和楽会 横浜クリニック
〒220-0004
横浜市西区北幸1-2-10 アスカ第2ビル7F
TEL 045-317-5953 FAX 045-317-5954
ホームページアドレス <http://www.fuanclinic.com/>
E-Mail waraku@fuanclinic.com
※お問合せは事務局FAXにてお受け致します。

不安の医学

第10回横浜講演会

テーマ
「睡眠障害とうつ」



平成26年3月16日(日)
はまぎんホール ヴィアマーレ

● 開催概要 ●

不安の医学

「睡眠障害とうつ」

日時 平成26年3月16日(日)

PM2:00より(開場PM1:30)

場所 はまぎんホール ヴィアマーレ

入場料 無料(先着500席)

<はじめに>

うつ病というと、気分が沈む、眠れない、食欲がでないといった症状を思い浮かべる人が多いと思います。特に不眠という症状は有名で、私の外来にも「眠れないからうつ病ではないか?」と受診する方が多くいらっしゃいます。睡眠の障害の形式は、入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒の3つに分類されます。この中でうつ病に典型的なものは早朝覚醒です。それ以外の睡眠の障害は、うつ病以外の睡眠の病気=睡眠障害の可能性もあります。

睡眠障害というご存じない方もいらっしゃると思いますが、じつは有病率はうつ病より高く、またうつ病としばしば合併する病気です。もちろん稀な睡眠障害も存在しますが、むずむず脚症候群や睡眠時無呼吸症候群は非常にポピュラーな病気です。

むずむず脚症候群や睡眠時無呼吸症候群は日中の活動性の低下や情動易変性が存在することから、しばしば精神疾患と診断されてしまいます。また、精神疾患と併存することもあります。いずれの場合も入眠導入剤で対症療法を行うよりも、きちんと睡眠障害の治療を行うほうが、圧倒的に予後を改善することが知られています。

今回の講演では、睡眠障害の特徴、そしてうつ病に合併した場合どのような症状を呈するのかなどについてお話いたします。

● プログラム ●

● 14:00~14:10 Opening Remarks

NPO不安・抑うつ臨床研究会 代表
貝谷 久宣

● 14:10~14:50 「うつと不安に対するマインドフルネス生活法-眠りも含めて」

東京多摩ネット心理相談室
鈴木 孝信

● 14:50~15:10 癒しの音楽

「からたちの花」/山田耕作作曲
「私のお父さん」/ブッチーニ作曲
歌劇「ジャンニススキッキ」より
「アヴェ・マリア」/シューベルト作曲
「歌に生き恋に生き」/ブッチーニ作曲
歌劇「トスカ」より
「ふるさと」

東京二期会
ソプラノ:中村 洋美
イデアミュージックアカデミー講師
ピアノ伴奏:磯 恵美

● 15:10~15:20 休憩

● 15:20~16:00 「うつ病と関連のある睡眠障害」

横浜クリニック 院長
工藤 耕太郎

● 16:00~16:40 「ひつじを数えずによく眠るための快眠術」

睡眠総合ケアクリニック代々木
岡島 義

● 16:40~16:55 質疑応答

● 16:55~17:00 Closing Remarks

NPO不安・抑うつ臨床研究会 代表
貝谷 久宣

● 演者のプロフィール ●

貝谷 久宣



NPO不安・抑うつ臨床研究会 代表
1943年名古屋市生まれ。1962年愛知県立明和高校卒業。1968年名古屋市立大学医学部卒業。岐阜大学付属病院にて研修。ミュンヘン・マックスプランク精神医学研究所留学。岐阜大学医学部助教授、自衛隊中央病院神経科部長、岐阜大学客員教授を経て1993年なごやメンタルクリニック、1997年赤坂クリニック、2003年横浜クリニック、2006年鎌倉山クリニック安心堂を設立。学会及び役職: NPO法人不安・抑うつ臨床研究会代表、(社)日本筋ジストロフィー協会理事長、日本不安障害学会評議員議長など。
著書: 「ぐっすり眠れるドクターレッスンノート」(講談社)、「非定型うつ病」ってどんな病気? 従来型「うつ病」との違いから最新治療法まで(大和出版)、「よくわかる 薬いらずのメンタルケア」(主婦の友)、「不安・恐怖症のこころ模様」(講談社)、「気まぐれ「うつ」病-誤解される非定型うつ病」(筑摩書房)など。

鈴木 孝信



東京多摩ネット心理相談室代表。医療法人和楽会赤坂クリニック非常勤カウンセラー。マサチューセッツ大学ボストン大学院修士課程卒業。マインドフルネス療法他、パニック障害の認知療法、スキーマ療法、またTFT療法を始め米国の心と体を扱う治療法を積極的に取り入れて、現在の症状対処と過去のトラウマ処理のアプローチで心理療法を展開する。
主な著・共訳書: スキーマモードセラピー(金剛出版、2013)、ぐっすり眠れるドクターレッスンノート(講談社、2012)、パーソナリティ障害の認知療法(金剛出版 2009)など。

中村 洋美



東京音楽大学、同大学院修了。
海外ではイタリアミラノ、アメリカNYのジュリアード音楽院などにて研鑽を積む。