第128回 国際医療福祉大学三田病院健康セミナー MITA Health Seminar

「あなたの眠りは大丈夫？」

― 何時間眠ればいい？よい眠りとは？―

参加費 無料

日 時： 2026年 7月 18 日(土)　午前の部 10:00～11:20　午後の部 14:00～15:20

場 所： 国際医療福祉大学三田病院11F 三田ホール

会場聴講 と Web視聴 いずれかをお選びください

※午前・午後は入れ替え制で、両方とも同じ内容です。



みなさんは普段、睡眠時間をどのくらいとっていますか？あるいは、質のよい睡眠をとるために何か工夫をしていますか？

「寝る子は育つ」ということわざのとおり、日本では古くから睡眠の重要性が伝えられてきました。また、睡眠は肥満や認知機能など、私たちの健康に大きく影響し、さらに、アスリートのパフォーマンスや企業生産性など、実生活だけではなく社会全体にも大きく影響します。しかしながら残念なことに、現在、日本は先進国の中で、最も睡眠時間の短い国だとされています。

わが国では本年より、睡眠を専門的に診療する標榜科として「睡眠障害」が、新たに位置づけられ、当院では6月に睡眠医学・睡眠外科センターを開設しました。

昨今「スリープヘルス(Sleep　Health)」という新しい概念が注目されており、これは、従来の医療としての睡眠障害の治療だけでなく、睡眠が心身の健康に深く関連するという考え方です。スリープヘルスでは、5つの要素(睡眠の質、量、リズム、満足度、覚醒：5SATED scale)を整えることで、個人の健康だけでなく、社会全体の健康や、より健全な未来の実現をめざしています。

この講演に参加された皆様が、睡眠の重要性を理解していただき、ご自身、そしてご家族のため、よい睡眠をめざすきっかけとなることを願います。ご自身やご家族の睡眠のことでお悩みの方、質のよい眠りについて知りたい方など、どなたでも気軽にご参加ください。

【講師紹介】 睡眠医学・睡眠外科センター長



千葉 伸太郎（ちば・しんたろう）

国際医療福祉大学 医学部教授/大学院教授

専門：耳鼻咽喉科(睡眠医学・睡眠外科学)

千葉医師は、日本睡眠学会副理事長を務める、日本を代表する睡眠医学の専門医です。1988年に東京慈恵会医科大学を卒業後、スタンフォード大学医学部 睡眠＆生体リズム研究所へ留学し、最先端の睡眠医療・研究に従事しました。帰国後は、太田総合病院記念研究所　太田睡眠科学センター所長を歴任し、日本睡眠学会指導医・総合専門医、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会指導医として、睡眠時無呼吸症候群をはじめとする睡眠障害診療に長年尽力されており、日本屈指の睡眠医学分野の名医として高く評価されています。

プログラム（午前／午後）

9:30／13:30　開 場
10:00／14:00　開 会
10:05／14:05～
　講演 睡眠の役割とは(25分)
10:35／14:30～ 睡眠体操(10分)
10:45／14:45～
　講演 あなたの睡眠の問題とその対処 (20分)
11:10／15:10～ 質疑応答(10分)
11:20／15:20　閉 会



お申し込み方法

お申し込みフォーム

会場聴講をご希望の方 ホームページ(QRコード)またはお電話でお申し込みください。

TEL:03-3451-8123(総務課) 受付時間 月～土曜日 8:30～17:30

Web視聴をご希望の方 ホームページ(QRコード)からお申し込みください。

申し込みいただいた方に後日メールにて配信します(リアルタイムでの配信はありません)。

※やむをえない理由で開催を中止する場合がございます。
その場合は当院Webサイトにてご案内のうえ、申し込みの方へはメールもしくはお電話でお知らせいたします。

■ 睡眠医学・睡眠外科センター の紹介

わが国では、本年より、睡眠を独立した診療分野として扱う「睡眠障害」が標榜科として新たに位置づけられました。これを受け、当院では2026年6月、千葉 伸太郎医師（日本睡眠学会副理事長）をセンター長に迎え、「睡眠医学・睡眠外科センター」を開設しました。

当センターでは、睡眠時無呼吸をはじめとする睡眠障害の診療から、健康な方のQOL（生活の質）の向上に重要な「Sleep Health（※表面参照）」まで、睡眠に関するさまざまな症状を診療します。詳細な検査や投薬等の内科的治療をはじめ、手術を伴う外科的治療まで、総合的な診療を行ってまいります。





特に、閉塞性睡眠時無呼吸症に対しては、CPAP（シーパップ：持続陽圧呼吸療法）による治療だけでなく、CPAPで十分な効果が得られない方への代替治療である、睡眠外科（Sleep Surgery）を専門としている点が当センターの大きな特徴といえます。

また、国際医療福祉大学医学部では、新たに「睡眠学・睡眠外科学講座」を開設します。当センターでは、睡眠医療の専門家育成に力を入れていくとともに、睡眠疾患の診療・研究を通じて、「健全な社会を支える良い睡眠」とは何かを広く発信し、社会に貢献してまいります。

■ 睡眠医学・睡眠外科センター　外来開設日（2026.6.1現在）

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	－	－	★千葉伸太郎	（手術）	－	★千葉伸太郎（第2・4週）
午後	－	－	★千葉伸太郎	（手術）	★千葉伸太郎	－

【特記事項】

＊　完全予約制です、原則紹介状をご持参ください。紹介状の無い方はご相談ください。

＊　金曜PM、土曜日の外来は、6月12日、13日より開始します。

＊　今後外来枠を拡大予定です。最新情報はHPにてご確認ください。

外来医師担当表はこちら→

■ ご予約・お問い合わせ
03-3451-8225（予約・変更）月～金（祝日除く）8:30～17:00

ア ク セ ス

地下鉄

●都営大江戸線「赤羽橋駅」下車、
「赤羽橋口出口」または「中之橋口出口」徒歩5分

●東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番駅」下車、「3番出口」徒歩8分

●都営三田線「芝公園駅」下車、「A2出口」徒歩12分

都バス

●都06系統　渋谷～新橋駅「中ノ橋」下車

●橋86系統　目黒～新橋駅「中ノ橋」下車

港区コミュニティバス（ちぃばす）

●田町ルート　「中ノ橋」下車
田町駅前⇔中ノ橋⇔麻布十番⇔六本木ヒルズ

ＪＲ

●山手線・京浜東北線「田町駅」下車
「三田口出口」より徒歩20分



国際医療福祉大学三田病院

〒108-8329　東京都港区三田1-4-3　　TEL： 03-3451-8121（代表）