



市民フォーラム

すべての世代に快眠を

～医科と歯科が支える健康な未来～

2026年 **8月1日** 土 14:00～16:00 (開場/13:30)
ベネックス長崎ブリックホール
〔国際会議場(定員400名)〕

**入場
無料**

講演 ① あなたの睡眠を“見える化”
セルフチェック⇒検査⇒治療までの最短ルート
14:00～14:30 社会医療法人 春回会 井上病院 病院長 吉嶺 裕之

講演 ② そのいびきzzz睡眠時無呼吸がもしれませんか!
～歯科でできるマウスピース治療～
14:30～15:10 大阪歯科大学 高齢者歯科学講座 講師 奥野 健太郎

講演 ③ 子どもと大人のいびき、
原因が違うって知っていましたか?
15:10～15:40 医療法人 有光会 ありた小児歯科・矯正歯科 院長 有田 光太郎

総合ディスカッション 15:40～15:55

【主催】一般社団法人 長崎市歯科医師会

【後援】長崎市、長崎市教育委員会、長崎大学歯学部、長崎県歯科医師会、長崎市医師会、
長崎市薬剤師会、長崎県歯科衛生士会長崎支部、長崎県歯科技工士会、長崎県栄養士会、
長崎県理学療法士協会、長崎県作業療法士会、長崎県言語聴覚士会、
長崎市訪問看護ステーション連絡協議会、長崎市介護支援専門員連絡協議会、
長崎在宅Dr.ネット、長崎市社会福祉協議会、長崎市民生委員児童委員協議会、長崎市保育会、
長崎市私立幼稚園・認定こども園協会、長崎市PTA連合会、長崎市老人クラブ連合会、
長崎市老人福祉施設協議会、長崎県歯科用品商組合、NHK長崎放送局、NBC長崎放送、
KTNテレビ長崎、NCC長崎文化放送、長崎国際テレビ、長崎ケーブルメディア、
エフエム長崎、長崎新聞社、西日本新聞社、毎日新聞社、朝日新聞社、読売新聞西部本社

【協賛】帝人ヘルスケア株式会社、株式会社ヤマックス、西川株式会社

事前参加申し込み
はこちら



睡眠呼吸障害セルフチェック

睡眠中の呼吸のトラブル(睡眠時無呼吸)の可能性を簡単に確認するためのチェックです。
スマホで二次元コードを読み取って質問にお答えいただくと、結果をメールでお送りします。



※この結果はあくまで目安であり、診断を確定するものではありません。
気になる症状がある方は、睡眠専門医療機関にご相談ください。

お問い合わせは **長崎市歯科医師会** 長崎市茂里町3-19 TEL.846-1717(代) **長崎市歯科医師会** 検索

講演

1

あなたの睡眠を“見える化” セルフチェック⇒検査⇒治療までの最短ルート

14:00~14:30 社会医療法人 春回会 井上病院 病院長 吉嶺 裕之

睡眠の情報は多いのに、「結局、どこに相談すればいいの?」で止まってしまう—そんな方のための講演です。適正睡眠の目安、睡眠時無呼吸の典型的な症状、危険なサインを整理したうえで、閉塞性睡眠時無呼吸のスクリーニング問診票 HANDSOME スコアを使い、在宅での検査についての疑問に、実際の流れに沿って解説。受診先の選び方、紹介の受け方、治療の全体像まで、今日から使える判断軸を持ち帰れます。



講演

2

そのイビキzzz睡眠時無呼吸かもしれません! ~歯科でできるマウスピース治療~

14:30~15:10 大阪歯科大学 高齢者歯科学講座 講師 奥野 健太郎

睡眠を著しく妨害する病気があります。それが睡眠時無呼吸です。イビキだけではなく、睡眠の質が悪化することによって、日中の眠気や集中力の低下など生活の質の低下に繋がる症状があります。高血圧や糖尿病、肥満、動脈硬化など生活習慣病の悪化・発症因子となり、最終的には脳卒中や心筋梗塞にも関わります。実は、この睡眠時無呼吸、歯科でも治療することができます。人生の3分の1は睡眠です。無呼吸治療で良い睡眠を手に入れましょう。



講演

3

子どもと大人のいびき、 原因が違うって知っていましたか?

15:10~15:40 医療法人 有光会 ありた小児歯科・矯正歯科 院長 有田 光太郎

いびきや歯ぎしりは、実は「心配しすぎなくてよいもの」と「少し気にかけて見てあげたいもの」があり、子どもと大人では異なります。子どもの場合、成長途中の体や呼吸器官の特徴、顎の発育と関係があります。また、夜間のおもらし(夜尿)がみられることがあることも知られています。歯科の立場から子どもと大人で異なるいびきや歯ぎしりの意味に加え、眠りに関連して現れるさまざまなサインについて、日常診療の視点からやさしく解説します。



総合ディスカッション 15:40~15:55

お問い合わせは

長崎市歯科医師会 長崎市茂里町3-19 TEL.846-1717 (代)

長崎市歯科医師会

検索