

# 疲労

# と睡眠

と

# ビタミン

# について考える

## ～ 疲れを次の日に持ち越さない生活提案～

**私** たちが暮らす現代の日本社会では、24時間型の生活習慣による生活リズムの乱れや、高齢化社会を反映して、眠りに悩まされ、疲労を覚える方も増えています。適度な疲労は良質な睡眠にとって必要とされますが、一方で、過度な疲労は睡眠に悪い影響を与えます。

**本** セミナーでは、ビタミンの専門家から疲労対処法について、睡眠の専門家から疲労と睡眠のかかわりを解説、パネルディスカッションでは、専門家から疲れを持ち越さないための生活について具体的な提案などのアドバイスがあります。奮ってご参加お申し込みください。

**日時** 2012年2月4日(土) 14時～16時30分

**会場** 京王プラザホテル八王子 TEL:042-656-3111(代)

**定員** 500名 ※定員になり次第締め切りにさせていただきます



**プログラム** 第1部 ■「疲労とビタミン」

安田 和人 先生



帝京大学医学部名誉教授  
女子栄養大学大学院元教授  
専門:ビタミン・ミネラル、臨床病理学  
国内外研究論文・一般向け著書多数  
ビタミンの世界的権威として長年活躍  
医学博士、内科医

第2部 ■「疲労と睡眠」

内山 真 先生



日本大学医学部精神医学系主任教授  
専門:睡眠学、時間生物学  
NHK きょうの健康 講師  
同月刊誌に「寝姿さまざま」連載中  
医学博士、精神科医

～休憩～ (快眠ストレッチ体操の実演があります:インストラクター 三船 智美さん)

**パネルディスカッション** コーディネーター:堀 美智子氏(薬剤師)

### 申込方法

別紙に必要事項をご記入いただき、薬局・薬店の店頭スタッフにお渡しください。事務局受付後に招待ハガキ(記念品引換券つき)を発送いたしますので、当日必ずご持参くださるようお願いいたします。

※参加者多数の場合、会場の収容数に達した時点で締め切りとさせていただきます。

市民セミナー事務局

FAX:0120-211-007

お問い合わせ先TEL:03-3278-2493

### 共催

多摩薬業連携協議会

[東京都薬剤師会] 北多摩支部・西多摩支部・  
八王子薬剤師会・町田市薬剤師会・南多摩薬剤師会  
[東京都病院薬剤師会] 多摩西南支部・多摩東支部

武田薬品工業株式会社 ヘルスケアカンパニー



アリナミンA

カラダが疲れた時のビタミンB<sub>1</sub> 補給、筋肉の痛み、便秘に。



アリナミンEXプラス

目の疲れ・肩こり・腰の痛み。



アリナミンN

肉疲労時の栄養補給、滋養強壮に。



アリナミンSR

肉疲労時の栄養補給、滋養強壮に。

第3類医薬品

指定医薬部外品

