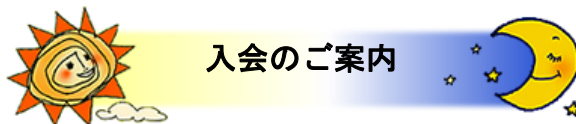


われわれは、なぜ人生の約3分の1も眠るのでしょうか？睡眠は、何もしていない部分として軽視されがちですが、実際には生命を維持するためにも、免疫機能の増進にも、精神・身体機能を保つためにも、脳の発達や記憶の処理のためにも、重要な役割を担っているのです。よって、睡眠の健康(スリープヘルス)は、栄養や運動と同様に、健康な人生のために不可欠なものです。

現在の日本人の睡眠時間は世界で一二を争うほど短縮しており、昼夜の区別がない光環境、ITの浸透による絶え間ない刺激への暴露、不規則な食生活や慢性的な運動不足など、スリープヘルスの障害となる要因が山積みです。加えて種々のセルフモニター機器やアプリが普及し、睡眠のセルフチェックが大きなビジネスとしてとらえられています。この流れの中、人々の睡眠への興味は高まっているように見えますが、保健・医療従事者において、睡眠についての教育や研修を受ける機会は少なく、特に睡眠関連疾患を正しく診断し、介入していく方法については、医学・保健学関係の大学であっても総合的に教えられていません。

NPO 法人 Osaka Sleep Health Network は、医療従事者を中心に、睡眠および睡眠に関連する疾患についての知識を広め、調査研究や教育普及活動を行うことを目的に2003年に設立されました。20年が経過し、一般への啓発活動は多く行われるようになったことから軌道修正し、保健・医療従事者の睡眠医学に関する技術水準の向上、次世代を教育できる人材育成の推進を主目的としています。



### 正会員 (入会金 10,000 円 年会費 6,000 円)

OSHNet 運営のためにアイデアを出し、活動に従事する方

### 賛助会員(個人) (入会金 10,000 円 年会費 6,000 円)

OSHNet の趣旨に賛同し、活動を資金的にサポートして下さる個人

### 賛助会員(団体) (入会金 100,000 円 年会費 1 口 50,000 円)

OSHNet の趣旨に賛同し、活動を資金的にサポートして下さる団体や企業

### スリープ・アソシエイツ(SA) (年会費 3,000 円)

睡眠診療や睡眠検査についての知識や技能を得たい方。  
新 PSG 睡眠塾に SA 参加費で参加できます。

### 入会申し込み方法

1. 入会申込書は、<http://www.oshnet-jp.org> よりダウンロードできます。
2. 入会申込書に必要事項をご記入の [info@oshnet-jp.org](mailto:info@oshnet-jp.org) までメールにて送信もしくは以下までご郵送下さい。

〒541-0046  
大阪市中央区平野町 2-2-6 平野町シバビル 2F 南  
(株)アイムスタイル内  
NPO 法人 大阪スリープヘルスネットワーク事務局

### 役員

理事長	関西電力病院	立花 直子
副理事長	朝日大学病院	村木 久恵
	中東遠総合医療センター	赤堀 真富果
	朝日大学病院	大倉 睦美
	公立陶生病院	小栗 卓也
	大阪大学 睡眠医療センター	野々上 茂



## OSHNet 第 17 回新 PSG 睡眠塾

期日: 2025 年 1 月 25 日(土) 13:30~21:30

26 日(日) 9:00~13:15

### 場所: 淡路夢舞台国際会議場

JR 新神戸駅より高速バス 60 分

神戸三ノ宮バスターミナルより高速バス 45 分

JR 舞子駅(高速舞子)より高速バス 20 分



JR と高速バスの乗り継ぎが便利です:

【行き】新神戸 12:15⇒ 三ノ宮 BT 12:30  
⇒ 高速舞子 13:00⇒ 淡路夢舞台 13:15

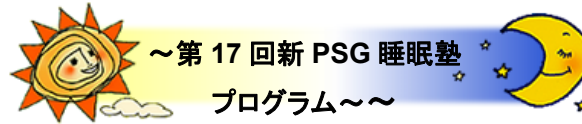
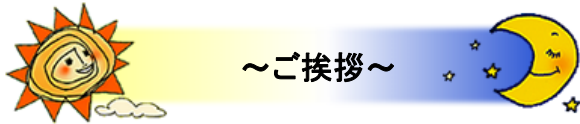
【帰り】淡路夢舞台 13:45⇒ 高速舞子 14:01  
⇒ 三ノ宮 BT 14:28⇒ 新神戸 14:38

「高速バス時刻表」



「OSHNet ウェブサイト」





NPO 法人 Osaka Sleep Health Network では、睡眠診療や睡眠検査に携わっている医師、臨床検査技師、研究者などを対象に 2003 年 12 月より 22 回に渡って、ハンズオンで睡眠について学び、考えていただく機会を医療スタッフに提供してきました。

睡眠医学に従事するためには、臨床であれ研究であれ、PSG という技法を共通言語として使いこなせなければなりません。睡眠医学は歴史も浅く、PSG と診療とが密接に結びついて成立した学問であり、臨床分野であるため、1 日目の最後に小グループに分かれて PSG の紙記録を staging していく実習を行う時間を確保しました。紙記録で PSG を実施することはほとんどない時代になりましたが、初心者は紙記録を読んでいくことによって、一晩の睡眠の流れを学ぶ取ることが容易になります。またここ数年、リピーターの参加者が増えてきていることから、デジタル機器で記録したデータをもとに、呼吸イベントと脳波変化の関連を細かく見てスコアするグループもつくる予定です。

2 日目には、睡眠医学の歴史を紹介するとともに、歯科やてんかんといった関連領域の専門的な講義を最後のセッションで、今後ますます必要性が増す MSLT の実施方法を学び、そのデータを直接読んでいく実習を行います。初心者、経験者の両者にとって楽しく学べる場をつくっていきますので、ふるってご参加下さい。

会場は風光明媚な淡路島の海岸沿いに位置し、自然と溶け合ったリゾート気分も味わえ、子供さんと遊べる場所も完備していますので、ホテルグランドニッコーの地産地消の食材からなる素敵な朝食を味わう機会として、家族連れで参加しても十分楽しめます。

### 1月25日(土)

- 12:30-13:30 受付開始・企業セットアップ  
前泊されている方、12 時 15 分着のバスで到着した方を対象に、12 時 40 分より約 40 分間企業ブース紹介ツアーを行います。いろいろな検査機器や CPAP 機器に触れるチャンスです。
- 13:30 開始時刻
- 13:30-13:40 主催者挨拶とオリエンテーション
- 13:40-14:55 企業プレゼンテーション(5 社予定)  
機器会社 presentation(単なるプロモーションではなく、実際に役立つ機器の特徴や利点、限界を解説してもらいます。日頃聞けない厳しい質問、大歓迎です)
- 14:55-15:10 coffee break
- 15:10-15:50 CPAP カレンダー判読\*
- 15:50-16:10 Sleep wake log の利用方法\*\*
- 16:10-16:20 coffee break
- 16:20-16:40 PSG の staging の原理\*\*
- 16:40-19:20 PSG 実習(小グループに分かれて、紙記録を皆で見っていきます)
- 19:20-21:30 フリーディスカッション  
(ホテルグランドニッコー淡路夕食付)

### 1月26日(日)

- 9:00-9:30 睡眠医学の歴史\*\*
- 9:30-10:10 睡眠診療のパートナーとして考える歯科の世界\*\*\*
- 10:10-10:20 coffee break
- 10:20-11:40 睡眠診療と検査に関わる人のための脳波とてんかんの基礎知識\*\*\*\*
- 11:40-11:50 coffee break
- 11:50-12:10 MSLT の記録と判定方法\*
- 12:10-13:10 MSLT 実習



**参加費(夕食付)** 当日現金支払い

OSHNet 会員およびスリープアソシエイツ: 15,000 円

OSHNet 非会員: 21,000 円

(RPSGT の CEC 取得希望者は手数料 1500 円が必要です)  
夕食準備の関係上、キャンセルの場合は 1 月 5 日(日)までに OSHNet 事務局にお知らせ下さい。



**宿泊** (詳しくは申込書参照下さい)

グランドニッコー淡路に宿泊希望の方は、OSHNet でまとめて宿泊予約を行うことで、カンファレンスレート(シングル朝食付き 1 名: 22,000 円、ツイン朝食付き 1 名 15,500 円)が適用されます。別個に予約されますとこのレートが適応されませんので、ご注意ください。宿泊費は各自で現地払いとなります。1月5日(日)までのキャンセルは無料ですが、必ず OSHNet 事務局にお知らせ下さい。(前泊もカンファレンスレート適応がありますが、同時申込が必要です。詳細は申込書参照下さい。)

京阪神のご自宅や、神戸や舞子のホテル宿泊(ご自身での手配をお願いします)でも参加は可能です。



**申込方法**

- 必要事項を申込用紙(www.oshnet-jp.org よりダウンロード)に記入の上 e-mail 添付にて info@oshnet-jp.org までお送り下さい。
- E-mail に「第 17 回 新 PSG 睡眠塾参加申込」とタイトルを付けて下さい。
- 定員 30 名: 満員になった時点で HP に掲載します。



**担当講師**(プログラムの記号と対応)

- \*関西電力病院 検査部 丸本圭一、奥谷一真
- \*\*関西電力病院 睡眠関連疾患センター 立花直子
- \*\*\*九州大学病院 口腔総合診療科 津田緩子
- \*\*\*\*静岡てんかん・神経医療センター 川口典彦

★実習担当者については、HP をご覧下さい