

札幌睡眠ラボ vol.1

睡眠×脳科学

その眠り、足りていますか

こんな方に：寝ても疲れが取れない／いびきが気になる

■講演 14:00～

体と脳から眠りを考える

医療法人徳洲会
札幌もいわ徳洲会病院
院長

後平 泰信



睡眠時無呼吸症候群や不眠症、生活習慣病と睡眠等が専門。日本内科学会認定内科医・日本循環器学会循環器専門医・日本睡眠学会総合専門医・指導医

ゲスト

脳神経科学者

毛内 拓



研究者情報 - お茶の水女子大学

お茶の水女子大学准教授。
脳の働きと日常生活の関係を研究し、フジテレビ「ホンマでっか!?TV」などのメディアでも解説を行う。

■体験コーナー（VR等）

- VRで認知機能

セルフチェック体験コーナー

希望者のみ／当日枠あり



● 寝具体験

フランスベッド



■プロジェクト紹介

北の1000人快眠PJ

あなたの眠りを知り、
生活を変えるヒントが
見つかるプロジェクト



日時 2026年 **4月11日** **土**

14:00～16:00（13:30開場）

会場 札幌もいわ徳洲会病院

参加費 無料（定員70名・事前登録優先）

対象 睡眠に不安のある方／

ご家族の変化が気になる方

■申込方法

当日参加OK

（事前登録で受付スムーズ）

※途中参加・途中退出も可能



▲札幌睡眠ラボ詳細
ページはこちらから



医療法人 徳洲会

札幌もいわ徳洲会病院

札幌市中央区南23条西15丁目1-30

<https://moiwa.tokushukai.or.jp/>

- ・主催 医療法人徳洲会 札幌もいわ徳洲会病院
- ・協賛 フランスベッド株式会社 株式会社ミルウス
- ・後援 札幌市
- ・問い合わせ先 011-563-0151（病院代表・広報）