

# 第35回健康セミナー

毎日ぐっすり眠っていますか？

糖尿病も睡眠障害もうつも  
食事で改善できる

- 日時：10月20日（土）15:00～
- 場所：玉谷クリニック 待合室
- 講師：玉谷クリニック 院長 玉谷 実智夫

「先生、眠れないんです」。睡眠の相談を受けることが多くあります。実は日本人の5人に1人が不眠で、1年以上不眠が続くと糖尿病になるリスクが1.7倍になるという報告があります。

また、糖尿病の人がうつになる割合は糖尿病でない人の実に2～3倍となっており、糖尿病・睡眠障害・うつは非常に強い関係があります。

これらを解決する最高の手段は「食事」です。今回のセミナーは糖尿病・睡眠障害・うつの関係とこれら全てを予防・治療するための食事と生活習慣を紹介します。是非ご参加ください。