

社会と共に子どもの睡眠を守る会

令和8年度オンライン講座

妊婦の睡眠と栄養

～健やかな育児への備え～

対象

妊娠中・産後の保護者・養育者
助産師・保健師・保育士等の支援者

7月26日 10:00-12:00

開催形式：オンライン

参加費
無料

基調講演

鷺尾 弘枝 氏

四天王寺大学 教授 /
妊産婦睡眠研究

「妊娠初期から出産1年後までの

妊産婦の睡眠（予定）」

妊産婦特有の睡眠パターンの解説と、それが子どもの成育
に及ぼす医学的影響についての最新知見

「産前産後をつなぐ
生活リズムの伴走支援」

助産師の視点から、産前産後の保護者へ生活リズムの
大切さをいかに伝え、支えていくかという実践的な知見

岡本 美和子 氏

一般社団法人
レインボーコンパス 理事

話題提供

福水 道郎 氏

当会副会長 / 東京家政大学 教授 (小児神経学専門)
「胎児の脳発達を形作る母体の環境要因と
見えない生物学的連鎖のメカニズム」

田原 優 氏

当会理事 / 広島大学大学院 医系科学研究科准教授
「妊娠期の効果的な
食・栄養摂取タイミングについて」

パネルディスカッション

○パネリスト

ご講演いただいた先生方、および当会理事

○内 容

ご講演・話題提供の内容を踏まえ、当会理
事とともに、妊産婦支援のあり方について
議論します。

会 長	神山 潤	東京ベイ・浦安市川医療センター 顧問 医学博士
副会長	鈴木 みゆき	國學院大学 特別客員 名誉教授
副会長	福水 道郎	東京家政大学 教授
副会長	星野 恭子	瀬川記念小児神経学クリニック 理事長
理 事	呉 宗憲	順天堂大学医学部附属浦安病院小児科 准教授
理 事	田原 優	広島大学大学院 医系科学研究科 准教授
理 事	古谷 彰子	愛国学院短期大学 家政科 准教授

お申込み

こちらのコードからもお申し込みいただけます ▶
<https://sleep-nutrition.peatix.com/>

お問合せ

社会と共に子どもの睡眠を守る会 事務局
MAIL: hayaoki@segawa-clinic.jp

