

名古屋大学環境医学研究所 市民公開講座 2016

## 「最新脳科学が解き明かす睡眠の謎 ～ヒトはなぜ眠るのか～」

日時：平成 28 年 10 月 15 日（土）13:00～16:30

場所：名古屋大学野依記念学術交流館 2 階

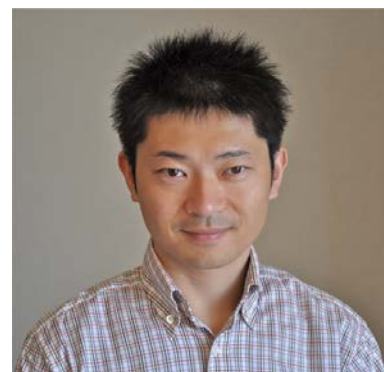
### プログラム

13:00-13:05 開会の辞 名古屋大学 環境医学研究所 所長 山中 宏二  
進行 環境医学研究所 神経系分野 II 教授 山中 章弘

13:05-13:45 「睡眠覚醒の基礎 ～神経による調節メカニズム～」

名古屋大学 環境医学研究所 教授 山中 章弘

我々は人生の約 1/3 もの時間を眠りに費やしています。しかし、睡眠の持つ役割（どうして眠らないといけないか？）や調節のメカニズム（どうやって眠るのか？）は未だに解明されていません。本市民公開講座では、睡眠覚醒や生体リズムに関して最先端の研究を行っている基礎と臨床の 4 名の講師が分かりやすく紹介致します。最初の講演では、講演を理解するのに必要な基礎知識と、特定の神経の活動を光や薬物を用いて操作する光遺伝学や薬理遺伝学などの新しい技術を用いて明らかになってきた神経による調節メカニズムについて紹介致します。



13:45-14:25 「聞いて得する眠りの話」

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 教授 裏出 良博

眠ると意識が無くなります。多くの敵に囲まれているネズミや小鳥も眠ります。どうやら睡眠は全ての動物に必要なようです。私達の体で睡眠を最も必要とするのは脳です。脳は覚醒中に得た情報の取捨選択を睡眠中に行い、必要な記憶は残して不必要な記憶を消す作業をしています。ところが、いろんな原因で眠れなくなったり、眠っても眠った気がしない人が増えています。超高齢化社会を迎える日本にとって、不眠症に対する対策は急務です。しかし、病院で頂く睡眠薬だけで睡眠問題を解決するのは無理があります。もっと安全でお金のかからない方法もあります。その幾つかを紹介致します。



14:25-14:40 — 休憩 15 分 —

14:40-15:20 「脳の時計が作る眠りとめざまのリズム」

北海道大学脳科学研究教育センター 招聘教授 本間 さと

バクテリアからヒトまで、地球上のあらゆる生物には、睡眠・覚醒リズムをはじめ、からだの様々な機能に 24 時間のリズムがあります。これらのリズムを作り出しているのは体内の時計「生物時計」で、細胞内では「時計遺伝子」とよばれる一群の遺伝子によってリズムが発振しています。脳にある中枢時計は、眼からの光情報を手がかりに独自の周期を 24 時間にリセットし、からだ中の臓器や組織の時計を調節することで、からだの機能の時刻表を作り出しています。皆さんの健康維持に役立つ、眠りとめざまのリズムとその調節の仕組みについて、分かりやすく解説いたします。



15:20-16:00 「睡眠リズムの乱れが招く健康被害 -夜型生活と社会的時差ボケについて-」

国立精神・神経医療研究センター 部長 三島 和夫

人工照明の発達や交代勤務、長時間労働の増加などによって、寝起きが悪い、日中に眠くて能率が上がらない、夜型生活から抜け出せないなどの睡眠問題に悩む現代人が増加しています。このような睡眠リズムの乱れは糖代謝や食欲、自律神経機能、免疫機能、気分調節にも影響を及ぼし、生活習慣病やガン、うつ病などのリスクを高めることが明らかになってきました。私たちの日常生活には睡眠リズムを乱すさまざまな危険因子が潜んでいます。睡眠リズムと私たちの健康の深い関係についてご紹介するとともに、睡眠リズムを規則正しく保つためのポイントについて考えてみたいと思います。



16:00-16:30 パネルディスカッション

問い合わせ先：名古屋大学 研究所総務課 TEL: 052-789-3886