

主催：NPO 法人 HAB 研究機構
後援：筑波大学附属病院
産業技術総合研究所
日本医師会、日本睡眠学会
日本内科学会

つくば産業技術総合研究所
共用講堂 (つくば市 東 1-1-1)

**入場
無料**
定員 400 名

第 28 回
HAB 研究機構
市民公開シンポジウム

睡眠の 健康科学

いびき・不眠症・睡眠障害... など
睡眠で困ったことはありませんか?

2016 年
5/28 (土)
13:00 より

1 “いびき” から始まる “睡眠時無呼吸” - あなたの “いびき” は大丈夫ですか? -

佐藤 誠 先生 (筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構)

睡眠時に「いびき」をかく人は少なくありません。なぜ人は「いびき」をかくのでしょうか？いびきは家族など周囲の人の睡眠を妨げる原因となるだけではなく、様々な病気が潜んでいる場合もあります。睡眠時無呼吸症候群は、眠っている間に呼吸が止まってしまう病気で、その際に大きないびきをかくわけですが、本人が気づかないままに睡眠不足となっていて、昼間に強い眠気が発生し、重大な事故に繋がってしまうこともあります。講演では、この睡眠時無呼吸症候群の診断と治療について解説いたします。

佐藤先生プロフィール：1982 年新潟大学医学部卒業。新潟大学医学部第二内科、東北大学医学部第一内科、米国ウイスコンシン大学などを経て、2005 年より筑波大学大学院人間総合科学研究科睡眠医学寄付講座 教授。2015 年より現職。

2 睡眠・覚醒の謎に挑む

柳沢 正史 先生 (筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構)

睡眠は、心身の休息や記憶の再構成などに深く関わっているとされています。しかし、この睡眠という現象は未だメカニズムや役割が解明できない領域で、科学者にとって大きなチャレンジ領域となっています。

演者が発見したオレキシンは神経ペプチドとよばれる物質で、睡眠・覚醒状態の調節に関わっています。当初は、摂食行動を制御する物質として研究されていましたが、その後、睡眠・覚醒状態の調節にも関わっていることが判明し、睡眠学が大きく展開しています。筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 (IIS) では、トップレベル研究者を集結してこの睡眠・覚醒の謎に挑んでおります。シンポジウムでは、睡眠・覚醒について分かってきたこと、IIS の研究成果をお話する予定です。

柳沢先生プロフィール：1988 年筑波大学基礎医学系博士課程修了。京都大学医学部、テキサス大学サウスウェスタン医学センター、ハワード・ヒューズ医学研究所などを経て、2010 年より筑波大学大学院人間総合科学研究科 教授。2012 年には筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長に就任。

3 不眠・睡眠不足の心身健康への影響と対策

井上 雄一 先生 (東京医科大学睡眠学講座)

「夜、なかなか寝付けない」などということは、日頃から良く経験することですが、慢性的な睡眠不足が続くと、次第に心身に悪影響を及ぼしてしまうこともあり専門の医師による治療が必要となってきます。

寝つきが悪い入眠障害や、夜中に何度も目が覚めてしまう途中覚醒、朝早くに目が覚めてしまう早朝覚醒、ぐっすり眠っているのに寝た気がしない熟睡障害まで、多くの患者さんを診てきた経験から、皆さんの睡眠障害に関する疑問にお答えします。

井上先生プロフィール：1987 年鳥取大学大学院医学研究科博士課程修了。鳥取大学医学部神経精神医学、順天堂学際精神医学などを経て、2003 年より、代々木睡眠クリニック院長。2007 年には東京医科大学睡眠学講座教授に就任。2011 年より現職。

5/28 (土) 市民公開シンポジウム 「睡眠の健康科学」 参加申込み ▶ 申込み期限：5/10 (火)

電話：047-329-3563 受付時間：朝 9 時～夕方 17 時 30 分まで (土日・祝休み)

お申込みの際、「お名前」、「参加登録券送付先ご住所」、「参加人数」をお伝えください。
(ご案内の目的以外にこれらの個人情報を使用することはありません)

Email: information@hab.or.jp

お申込みの際、メールの件名を「市民公開シンポジウム事前参加申し込み」として
本文に「お名前」、「参加登録券送付先ご住所」、「参加人数」を明記してご送信ください。
(ご案内の目的以外にこれらの個人情報を使用することはありません)

※ホームページ内メールフォームでも受付しております

研修薬剤師制度について 本シンポジウムは、財団法人日本薬剤師研修センター 2 単位 (3 時間) の会合です。認定シールをご希望の方は参加申し込みの際にお申し出ください。

お問い合わせ
NPO 法人エイチ・イー・ビー研究機構 市民公開シンポジウム事務局
千葉県市川市菅野 5-11-13 市川総合病院角膜センター内
TEL 047-329-3563 E-mail information@hab.or.jp
詳細ホームページ <http://www.hab.or.jp/28sympo/>



HABとは

HAB とは、Human & Animal Bridging の略で「ヒトと動物の架け橋」という意味です。病気やくすりの研究では実験動物とヒトとの種差のため思わぬ副作用が起こったりして大きな社会問題ともなります。HAB 研究機構はこの隔たりを埋めるために、ヒト組織や細胞を用いた研究が必要不可欠であるという情報を、市民の皆様へ発信し共に考えていく団体です。