

ヒトは、なぜ眠るのか どうして眠れないのか

入場無料
定員200名様
先着順

— 脳・神経の働きから病気まで —

ヒトは、なぜ眠るのでしょうか？そしてどうして眠れないのでしょうか？
シンプルながらも未だ解き明かされない不思議に迫る最先端研究
を紹介します。

脳のリズムと目のはたらき — イントロにかえて —

講演者

生理学研究所機能協同研究部門
准教授

小泉 周



睡眠と覚醒をつくりだす 脳のしくみ

講演者

金沢大学大学院医薬保健学総合研究科
分子神経科学・統合生理学分野 教授

櫻井 武



聞いて得する眠りの話

講演者

公益財団法人大阪バイオサイエンス研究所
分子行動生物学部門 研究部長

裏出 良博



「眠れない」と「眠たい」 ：どう対応すれば良いのか？

講演者

名古屋大学大学院医学系研究科
精神医学・親と子どもの心療学分野 教授

尾崎 紀夫



2013年

2月24日 日

午後1時～4時35分

場所 名古屋市・栄・栄ガスビル ガスホール

〒460-0008 名古屋市中区栄三丁目15-33

定員 200人【入場自由・当日先着順】

●当日、会場に直接おこしください。定員を超えた場合は、入場をお断りすることがあります。

対象 高校生以上

■詳しくはコチラ [せいりけん市民講座](#)

検索

お問い合わせ先 自然科学研究機構 生理学研究所 情報処理・発信センター 広報展開推進室 TEL 0564-55-7700

●主催：包括型脳科学研究推進支援ネットワーク、自然科学研究機構 生理学研究所（せいりけん）

●後援：名古屋市医師会

ヒトは、なぜ眠るのか どうして眠れないのか

— 脳・神経の働きから病気まで —

【プログラム】

13:00-13:10

はじめに

木村 寛 (包括型脳科学研究推進支援ネットワーク代表)

13:10-13:35

脳のリズムと目のはたらき — イントロにかえて —



小泉 周 (生理学研究所機能協同研究部門 准教授)

13:35-14:15

睡眠と覚醒をつくりだす脳のしくみ



櫻井 武 (金沢大学大学院医薬保健学総合研究科分子神経科学・統合生理学分野 教授)

14:15-14:30

休憩

14:30-15:10

聞いて得する眠りの話



裏出 良博 (公益財団法人大阪バイオサイエンス研究所分子行動生物学部門 研究部長)

15:10-15:50

「眠れない」と「眠たい」: どう対応すれば良いのか?



尾崎 紀夫 (名古屋大学大学院医学系研究科精神医学・親と子どもの心療学分野 教授)

15:50-16:30

質疑応答

総合討論

白尾 智明 (包括型脳科学研究推進支援ネットワーク広報委員長)

16:30-16:35

おわりに

井本 敬二 (生理学研究所 副所長)

● 脳のリズムと目のはたらき — イントロにかえて —

ヒトは、なぜ眠るのでしょうか?そしてどうして眠れないのでしょうか?シンプルながらも未だ解き明かされない不思議に迫る最先端研究を紹介します。なかでも、目の中にみつかった”第三の目”、メラノプシン神経節細胞と、脳のサーカディアンリズムの関係についてお話をします。

● 睡眠と覚醒をつくりだす脳のしくみ

私たちの脳には覚醒・ノンレム睡眠・レム睡眠という三つのオペレーションモードがあります。覚醒中につかわれた脳は睡眠によってリフレッシュされ、メンテナンスされています。本日は脳が覚醒・ノンレム睡眠・レム睡眠を切り替える仕組みについて、そこに関与する神経回路と脳内物質のお話をさせていただきます。

● 聞いて得する眠りの話

快適な睡眠を得るのに必要なのは、人間の生体機能に基づいた睡眠覚醒リズムの調整法や「自然な眠り」をもたらす副作用のない「眠り薬」です。本講演では、我々の行っている睡眠物質に関する最新の研究成果を紹介し、睡眠の謎に迫ります。

● 「眠れない」と「眠たい」: どう対応すれば良いのか?

成人の20%が眠れない(不眠)ことで困り、15%が過剰な眠気(過眠)を抱えています。不眠や過眠は様々な精神疾患の症状であると同時に、多くの睡眠障害が不眠・過眠を引き起こします。また、不眠は心臓病や脳の血管障害、糖尿病、うつ病などの発症リスクで、眠気から交通事故や労働災害の発生にもつながる可能性があります。今回、医療の立場から、不眠や過眠への対応についてご説明します。

※プログラム改定 2013.01.30

◆◆◆ 会場のご案内 ◆◆◆

名古屋市・栄・栄ガスビル ガスホール 〒460-0008 名古屋市中区栄三丁目15-33

地下鉄からのアクセス

【東山線・名城線】

「栄」駅下車 西改札口より三越方面
サカエチカ6番出口 徒歩5分

【名城線】

「矢場町」駅下車 北改札口より6番出口 徒歩2分

JRからのアクセス

【JR名古屋駅より】

地下鉄 東山線 藤が丘行きに乗車5分、
「栄」駅下車 徒歩5分

【JR金山駅より】

地下鉄 名城線 右回り 栄・大曽根行きに乗車5分、
「矢場町」駅下車 徒歩2分



会場へは公共交通機関をご利用ください。

電車路線図

