

第39回KEK  
コロキウム

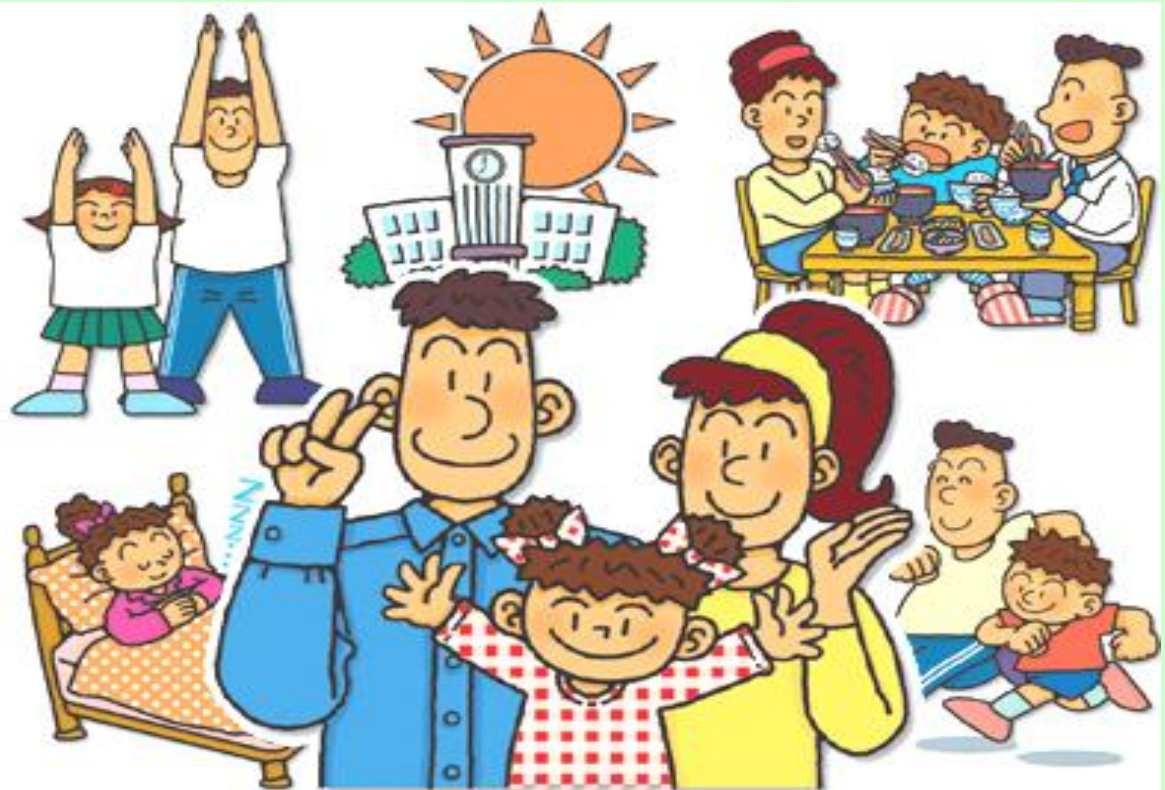
# 本当は怖い 睡眠不足



12/19  
15:00  
～16:30  
(水)

KEK  
4号館  
セミナー  
ホール

## 睡眠不足がもたらす 諸問題と解決の提案



脳内物質の「セロトニン」と「メラトニン」は、睡眠不足が続くと欠乏します。その影響として、気分の減入り、発ガン率の上昇、老化の促進をもたらすと言われていています。また、メタボリック症候群においても、睡眠不足との関連が指摘されています。このような、睡眠不足がもたらす諸問題について、臨床睡眠医学の見地から解説します。

さらに、神山氏が提唱する「早寝・早起き・朝ごはん」を基調に、正しい睡眠を取るための、正しい生活習慣についてもお話しします

講演者：神山 潤（東京北社会保険病院副院長）

日本小児科学会代議員、日本小児神経学会評議員、日本てんかん学会評議員、日本臨床神経生理学会評議員、日本睡眠学会理事・評議員

<http://www.kek.jp/colloquium/No39.html>

大学共同利用機関法人 高エネルギー加速器研究機構

連絡先 総務課（史料担当）029（864）5100



神山潤（こうやまじゅん）氏は米国のUCLAにおいて、睡眠の基礎的研究に従事しました。帰国後、日本の子どもたちの睡眠事情の実態（遅寝遅起き）に衝撃を受け、「睡眠が成長に与える影響」について、大人も対象とした社会的啓蒙活動を行っています。《子どもの早起きをすすめる会（<http://www.hayaoki.jp>）発起人。》

