

山形県立米沢興譲館高等学校

令和6年度 SSH講演会

「睡眠の 謎に挑む」

～基礎研究から睡眠ウェルネスへ～

講師：柳沢 正史



我々は人生の約1/3を睡眠に費やす。健やかな睡眠は健康と生産性の維持のために必須である。しかし最先端の睡眠学も「なぜ全ての動物が眠るのか?」「そもそも『眠気』の脳内での実体は?」といった根本的かつ身近な疑問に答えることができない。

本講演では、これらの謎に挑む私どもの探索的基礎研究について紹介する。加えて、ウェアラブル脳波計とクラウドAIを用いて実用化した在宅睡眠測定サービスによる社会実装研究について、さらに、どうすれば質の良い睡眠を得られるか、最新の研究に基づいた究極の睡眠法についても解説する。

<講師略歴>

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIIIS) 機構長・教授

1960年東京生まれ。筑波大学医学博士課程修了 (MD/PhD)、医学博士。

大学院在学中に、強力な血管収縮作用を持つ新規生理活性ペプチド「エンドセリン」を、1998年に睡眠・覚醒を制御する「オレキシン」を発見、上市新薬の開発に直接結びついた。テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授とハワードヒューズ医学研究所で研究室を主宰。文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIIS)を設立。睡眠から健康をつくることを目的に筑波大発の株式会社S'UIMINを起業した。ポケモンスリープ監修。NHK総合「クローズアップ現代」「あさイチ」、NHK Eテレ「サイエンスZERO」、テレビ朝日「徹子の部屋」などメディア出演多数。

10月28日 | 13:35~15:35

@山形県立米沢興譲館高等学校 記念講堂

13:45~13:55 開会式

13:55~15:25 講演

15:25~15:30 質疑応答

15:30~15:35 閉会式

お問合せ：山形県立米沢興譲館高等学校

TEL 0238-38-4741

申し込みの必要はございません。
お越しの際は内履きをご持参ください。

担当 高橋渉