

人はなぜ眠る？最適な睡眠とは？「睡眠の謎」に最新の科学で迫る！
～国際統合睡眠医科学研究機構がクラウドファンディングを開始～

筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構では現代神経科学最大といわれる「睡眠の謎」を解明すべく、世界最先端の研究を行なっています。今回、働く人を対象とした研究から睡眠のメカニズムを解き明かし、睡眠障害治療の突破口を探っていきます。平成 30 年3月14日(水)に 300 万円を目標金額としたクラウドファンディングを開始します。クラウドファンディングサービス「Readyfor」を活用し、5 月 31 日(木)23 時まで寄附募集を行います。

プロジェクトについて

世界には睡眠不足(十分な睡眠をとれない・とらない)や不眠(眠りたいけど眠れない)など睡眠障害に悩む人があふれています。しかし、これまで睡眠障害の患者数も社会的影響もきわめて過小評価されてきましたが、2017 年に「睡眠負債」が流行語となった通り、日々の睡眠不足が借金のように積み重なると心身に悪影響を及ぼすと理解されるようになってきました。

今回のプロジェクトでは、働く世代約 1000 人を対象に大規模な睡眠調査を実施することで睡眠とメンタルヘルスとの関連を調べるとともに、ロングスリーパーやショートスリーパーの家系を探索し 必要な睡眠時間を決める遺伝子を見つけることを目指します。遺伝子が特定できれば、睡眠を制御しているメカニズム、特に「なぜ人は眠るのか」や「眠気の実体とは何なのか」という神経科学最大の謎の解明に大きく近づきます。これらの知見が合わさることで、将来的には不眠や睡眠障害と関係の深い生活習慣病・うつ病をはじめとする病気の予防法・診断法・治療法の確立も期待されます。

- ・プロジェクトタイトル:「人はなぜ眠る？最適な睡眠とは？「睡眠の謎」に最新の科学で迫る」
- ・URL: <https://readyfor.jp/projects/wpi-iiis>
- ・目標金額: 300 万円(募集期間中に 300 万円を達成した場合、次の目標として 700 万円を目指します)
- ・募集期間: 平成 30 年 3 月 14 日(水)10 時～平成 30 年 5 月 31 日(木)23 時
- ・使用プラットフォーム: クラウドファンディング「Readyfor」
 - ※ALL or Nothing 形式のため期間内に目標金額に到達しなかった場合は支援者に全額返金となります。
 - ※本プロジェクトは寄附控除の対象となります。

目標金額について

本プロジェクトをすべて遂行するためには総額 700 万円が必要ですが、今回のクラウドファンディングでは 1000 人規模の睡眠調査を実施するために最低限必要な金額である 300 万円を目標としています。300 万円を達成した場合、次のゴールとして睡眠量を決める遺伝子を見つけるために 700 万円を目指していきます。

現在、大学や研究機関の関係者を中心に数百人もの睡眠調査をしています。1000 人の睡眠調査を達成するためには、資金が 300 万円足りません。対象人数が増えれば増えるほど、より正確に社会の睡眠実態をつかむことが

できます。また、睡眠調査により、働く人の睡眠実態やメンタルヘルスとの関連を調べることはできますが、「必要な睡眠量を決める遺伝子」を見つけるためには、さらに 400 万円ほどの費用がかかります。具体的には、ショートスリーパーやロングスリーパーの可能性がある方々、またその家族にもご協力いただき、遺伝子検査を行います。遺伝子検査は一人あたり 10 万円以上の費用がかかりますが、遺伝子を決定するためには多くの人の遺伝子検査が必要になります。睡眠調査から遺伝子探索まで全て網羅するための 700 万円の資金援助を募ります。

問い合わせ先

筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIS)広報連携チーム

住所 〒305-8575 茨城県つくば市天王台 1-1-1 睡眠医科学研究棟

E-mail wpi-iis-alliance@ml.cc.tsukuba.ac.jp

電話 029-853-5857

URL <https://wpi-iis.tsukuba.ac.jp/japanese/>