

2022年8月24日

各位

一般社団法人ナレッジキャピタル
株式会社KMO

日本人の5人に1人が睡眠障害!? 科学者が徹底解説!
SpringX 超学校「日本中が良質な睡眠を求めている！」開催
9月6日(火)より全8回のオンライン講義

一般社団法人ナレッジキャピタル(代表理事:宮原 秀夫)、株式会社 KMO(代表取締役:小田島 秀俊)は、2022年9月6日(火)より、全8回のオンライン講座「SpringX 超学校 日本中が良質な睡眠を求めている！」を配信します。



SpringX 超学校は、イノベーション人材を育成するために、幼児から大人まで幅広い年齢の方がさまざまな分野のスペシャリストから「本物の知」を学べるプログラムです。

本シリーズは、睡眠の謎に挑み、基礎科学から臨床医学までを網羅する世界トップレベルの睡眠研究拠点、筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIS)の協力のもと、ナレッジキャピタルが提供するオリジナル講座です。WPI-IIIS で最新の研究に携わる8名の専門家たちが、科学的なエビデンスを交えながら、生きていく上で欠かせない睡眠について、ダイエットやストレスなど身近なテーマと結び付け解説します。

長年、日本人の睡眠時間はOECD加盟国中最下位であり、5人に1人が患っていると言われる睡眠障害による経済損失は国内だけで約15兆円にもものぼることが報告されています。もはや睡眠不足は社会問題にも発展しています。各講座では、夢を見るのはなぜかといった眠りにまつわる不思議な生理現象や、早寝早起きは本当にからだに良いのかなど、多くの人が抱く睡眠の疑問に答えます。また、良質な睡眠に有効なアクション、ダイエットにつながる可能性のある眠り方や最新の睡眠医療の現状などについてお話しします。

ナレッジキャピタルは、今後もすべての世代の方に向けて、科学、芸術、文化、ビジネスなど、スペシャリストから直接学べる場を提供してまいります。

〈SpringX 超学校 「日本中が良質な睡眠を求めている！」開催概要〉

開催日時: 【第1回】9月6日(火) 【第2回】9月20日(火) 【第3回】9月27日(火)
【第4回】10月25日(火) 【第5回】11月1日(火) 【第6回】11月15日(火)
【第7回】12月6日(火) 【第8回】12月13日(火) 各回とも19:00~20:00

配信方法: YouTube Live (視聴無料)

URL: <https://kc-i.jp/activity/chogakko/sleep2022/>

主催: 一般社団法人ナレッジキャピタル

協力: 筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIS)

<本件に関するお問い合わせ先>

一般社団法人ナレッジキャピタル 担当: 穂方・財満

電話 06-6372-6427 / Mail press@kc-i.jp

以上

※ナレッジキャピタルは、2013年4月に民間企業主体により開業した「グランフロント大阪」の中核施設です。「感性」と「技術」を融合し、「新たな価値」を創出する世界初の「知的創造・交流の場」として、開発事業者の出資により一般社団法人ナレッジキャピタルと株式会社KMOが共同運営しています。

■ SpringX 超学校 「日本中が良質な睡眠を求めている！」

生きていく上で不可欠な睡眠について、世界トップレベルの睡眠研究拠点である筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIS)で最新の研究に携わる8名の専門家がさまざまな分野から睡眠の問題迫る全8回の無料オンライン講座です。

<講義概要URL> <https://kc-i.jp/activity/chogakko/sleep2022/>

●筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構(WPI-IIIS)とは

睡眠覚醒制御機構の解明を目指し、基礎研究から橋渡し研究までを見据えた世界トップレベルの睡眠医科学研究拠点。神経科学、創薬科学、実験医学の三つの研究領域を融合した「睡眠医科学」を確立し、睡眠の謎に挑戦している。

【第1回】「眠り」をめぐるミステリー / 9月6日(火) 19:00~20:00

人はなぜ眠るの？夢ってなんで見るの？冬眠と睡眠って違うの？——眠りながら複雑怪奇な行動をする「夢遊病」、突然眠くなってしまふ「ナルコレプシー」など、眠りにまつわる不思議な生理現象や異常な症状についてお話しするとともに、生命科学についての永遠のテーマのひとつである「脳と睡眠の謎」に迫ります。

講師： 櫻井 武（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 教授）

【第2回】レム睡眠の存在意義・役割 / 9月20日(火) 19:00~20:00

レム睡眠は、鮮明な夢を見る睡眠としてよく知られていますが、その役割についてはこれまであまり分かっていませんでした。しかし、マウスを用いた実験で、レム睡眠中に大脳皮質の血流が大幅に増加することがわかり、栄養供給や老廃物除去などが活発に起こる可能性が浮上するなど、徐々に明らかになってきました。レム睡眠の役割について、最新の研究成果を紹介します。

講師： 林 悠（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 客員教授）

【第3回】生活リズムと睡眠 / 9月27日(火) 19:00~20:00

インターネット・スマートフォンの普及や日常的に時差のある海外へ行くようになったことで、現代は「体内リズム」が狂いやすい環境になっています。しかし、そもそも体内リズムとは何なのでしょう？私たちの体の中で、何がリズムを作っているのか、なぜリズムが必要なのか、体内時計とそれに制御される生体機能について紹介します。

講師： 平野 有沙（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 助教）

【第4回】ストレスと睡眠 / 10月25日(火) 19:00~20:00

睡眠はとってもセンシティブ！いろいろな外部環境・内部環境の影響を受け、眠る長さや質が変化します。その原因のひとつがストレスです。ストレスを感じている時、眠れなくなるのはなぜか？眠れないときは、ストレスがかかっているのか？ストレスによって眠りが妨げられる仕組みや、眠りが充分でないときに起こる不調について解説します。

講師： 木村 昌由美（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 教授）

【第5回】朝に起きられない中高生「若年性起床困難症」への対処法 / 11月1日(火) 19:00~20:00

代表的な症状に立ち眩みや疲れやすいなどがある「起立性調節障害」は学童期から思春期に多く、治療が難しい疾患です。そして、この疾患は朝起きられない、夜眠れない、などの症状を併発しているケースが多く、「睡眠相後退症候群」（入眠と起床時間が数時間遅くなる疾患）と診断可能な場合が多くみられます。以前は治療が難しいとされていましたが、投薬によって症状の改善が可能になってきました。睡眠医療の現状を踏まえ、「若年性起床困難症」（中高生が朝に起きられない疾患）の対処法について考えます。

講師： 神林 崇（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 教授）

【第6回】ダイエットと睡眠 / 11月15日(火) 19:00~20:00

睡眠不足の解消がダイエット効果を発揮する！眠りながら食べることはできず、両者は相反する行動ながら、この二つの行動には深い繋がりが有ります。睡眠を制御する仕組みはエネルギー代謝の調節にも関与しています。そのため、睡眠不足の改善は食習慣の問題点も解決し、その結果、ダイエットにつながることも？本講義では、睡眠と食習慣の関係性について紹介します。

講師：徳山 薫平（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 教授）

【第7回】年齢・体質と睡眠 / 12月6日(火) 19:00~20:00

日本では睡眠不足や睡眠に関する問題を感じている人が多くいます。「8時間寝ると良い」とよく聞きますが、本当に8時間寝ることが必要なのでしょうか？また、早寝・早起きが美德とされていますが、本当にそうなのでしょうか？実は、年齢によって睡眠時間や朝型・夜型も変化し、生まれつきの体質や生活習慣等によっても影響されます。本講義では、年齢・体質と睡眠の関係性について紹介します。

講師：森田 えみ（筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 准教授）

【第8回】あなたの睡眠を良くする行動アクションは？ / 12月13日(火) 19:00~20:00

睡眠を良くするためにまず大切なのは、ひとりひとりの睡眠を悪化させている要因を突き止めることです。その要因に応じたアクションを起こせば、「寝る前はカフェインを抑える」「起きてすぐに朝日を浴びる」など、ちょっとした行動の工夫で睡眠は良くなっていきます。視聴者が自らの睡眠を自ら改善できるようになることを目指し、どんな人に、どんなアクションが有効なのか、事例を交えて紹介します。

講師：谷 明洋（株式会社 S' UIMIN 睡眠アドバイザー）

【ナレッジキャピタル施設概要】

施設名	ナレッジキャピタル	
所在地	〒530-0011 大阪市北区大深町 3-1 グランフロント大阪 北館	
施設案内	The Lab. みんなで世界一研究所 (アクティブラボ・カフェラボ・イベントラボ)	地下1階~3階
	フューチャーライフショールーム	1階~6階
	SpringX	2階
	ナレッジシアター	4階
	ナレッジサロン	7階
	コラボオフィス・コラボオフィスネクス	7階~8階
	カンファレンスルーム	8階・10階
	ナレッジオフィス	9階~13階
	コンベンションセンター	地下1階~地下2階
運営組織 代表者	一般社団法人ナレッジキャピタル 株式会社 KMO	代表理事 宮原 秀夫 代表取締役 小田島 秀俊
事業者 (五十音順)	NTT 都市開発株式会社 株式会社大林組 オリックス不動産株式会社 関電不動産開発株式会社 ジャパンエクセレント投資法人 ジャパンリアルエステイト投資法人 積水ハウス株式会社 株式会社竹中工務店	中央日本土地建物株式会社 東京建物株式会社 日鉄興和不動産株式会社 日本プライムリアルティ投資法人 阪急電鉄株式会社 阪急阪神リート投資法人 三菱地所株式会社 三菱倉庫株式会社