

平成 28 年 11 月 6 日 日本学術会議主催学術フォーラム

睡眠の科学

櫻井 武（筑波大学医学医療系／国際統合睡眠医科学研究機構）

睡眠は、「単なる休息の時間」としてかたづけてしまうには、大切すぎる生理的過程です。現在、ライフスタイルの多様化の影響からか、「安息の時」であるべき睡眠に問題を抱えている人が増えています。実に 5 人に一人のひとが睡眠に問題をかかえているといわれているのです。睡眠の問題が労働者の注意力、集中力の低下をもたらすことにより日本経済がうける損失は 1 年間に 3 兆円以上といわれています。みなさんの日々の生活も睡眠によって大きな影響を受けています。かといって、睡眠にこだわりすぎると別の問題が出てくるのも事実です。本講演では「睡眠中、私たちの中で何がおこっているか」ということを解説し、睡眠と覚醒をあやつる詳しい脳内メカニズムにふれたいと思います。20 世紀の終わりに「オレキシン」という物質の発見があったことをきっかけとして睡眠に関するさまざまなことがわかってきました。睡眠・覚醒の制御システムは、動物の行動や意識、感情などをも包括して適切な覚醒状態を維持するためのシステムであることが明らかになってきました。オレキシンやモノアミン、アセチルコリン、GABA などの脳内物質が私たちの覚醒と睡眠をどのようにコントロールしているか解説し、睡眠障害の治療に関しても触れたいと思います。

参考文献

櫻井 武「睡眠障害のなぞを解く 「眠りのしくみ」から「眠るスキル」まで (健康ライブラリー) 単行本 (ソフトカバー)」 - 2015/4/16 単行本 (ソフトカバー) : 144 ページ 講談社 (2015/4/16) ISBN-10: 4062596938 ISBN-13: 978-4062596930

櫻井 武 <眠り>をめぐるミステリー—睡眠の不思議から脳を読み解く (NHK 出版新書) [新書] 出版社: NHK 出版 (2012/2/8) ISBN-10: 4140883723, ISBN-13: 978-4140883723

櫻井 武 睡眠の科学-なぜ眠るのか なぜ目覚めるのか 講談社ブルーバックス ISBN-10: 4062577054、ISBN-13: 978-4062577052 発売日: 2010/11/19 全 248 ページ