

# 睡眠と生物時計

## 心身の健康を守るからだのリズム

日時：2017年5月28日（日曜）13:30～17:00

場所：日本学術会議 講堂（東京メトロ千代田線乃木坂5番出口徒歩1分）

司会 本間さと 北海道大学脳科学研究教育センター客員教授

### 13:30 開会の挨拶

近藤孝男 名古屋大学院理学研究科特任教授

### 13:40 生物時計のリズム発振と睡眠

上田泰己 東京大学大学院医学系研究科教授

### 14:20 リズム・睡眠・気分

内匠 透 理化学研究所脳科学総合研究センターシニアチームリーダー

### 15:00 休憩

### 15:15 ヒトの睡眠覚醒リズムをつくる脳の時計・体の時計

本間研一 北海道大学大学院医学研究院客員教授

### 15:55 眠りと目覚めを整える一身体、脳、こころの接点

尾崎紀夫 名古屋大学大学院医学研究科教授

### 16:35 総合討論

### 16:50 閉会の挨拶

沼田英治 京都大学大学院理学研究科教授

参加費無料  
事前申込み  
不要



主催：日本学術会議生物リズム分科会

共催：日本時間生物学会、日本睡眠学会、日本うつ病学会

後援：日本医歯薬アカデミー

連絡先：内匠（たくみ）透 tel: 048-467-5906

e-mail: toru.takumi@riken.jp



公開シンポジウム  
「睡眠と生物時計：心身の健康を守るからだのリズム」

主催：日本学術会議基礎生物学委員会・基礎医学委員会・臨床医学委員会合同  
生物リズム分科会

共催：日本時間生物学会、日本睡眠学会、日本うつ病学会

後援：日本医歯薬アカデミー

日時：平成29年5月28日（日）：13:30～17:00

場所：日本学術会議講堂

開催趣旨：

バクテリアからヒトまで、地上のほぼすべての生物はその機能に24時間のリズム「概日リズム」を示す。これらのリズムは内因性リズム発振機構である「生物時計」により駆動され、地球の自転に伴う24時間の明暗サイクルに同調したリズムを示すと共に、公転に伴う季節変動に応じ特徴的な変化を示す。リズム発振のメカニズムは分子レベルで明らかにされつつあり、約24時間の周期性の形成や、光刺激への同調は、バクテリア、菌類、植物、動物を通じ、驚くほど類似している。ヒトにおいても、睡眠覚醒をはじめ、自律神経、内分泌、免疫機能、など、あらゆる生理機能に約24時間のリズムがみられる。最近の大規模研究の結果から、生体リズムの障害、慢性的睡眠不足や夜型生活、不規則な食事時間などが生活習慣病、うつ病・双極性障害をはじめとする気分障害などの誘因であることが明らかになっている。本シンポジウムでは、ヒトのリズム・睡眠と健康維持に焦点をあて、リズム発振メカニズム研究の最前線、睡眠障害や生体リズム障害によって生じる様々な健康障害とその予防について講演をいただく。講演を通じ、生体リズムや睡眠の意義を考え、生活、教育、など様々な現場に活かして頂く機会としたい。