

令和4年度（第28期）にいがた市民大学
「睡眠の科学～心安らぐ眠りを求めて～」公開講座
「睡眠を科学する」 実施概要

【会 場】 新潟市民プラザ（新潟市中央区西堀通 6-866 NEXT21 6階）

【日 時】 令和4年6月9日（木） 午後7時～9時

【講 師】 東京医科大学 睡眠学講座 教授 中山 秀章

【参加者】 計83名 （内訳）・講座受講者 52名
・一般参加者 31名

【内 容】

生命・自然科学コース「睡眠の科学～心安らぐ眠りを求めて～」の第2回目を公開講座として実施しました。本講座は、講師が遠隔地から講義を行い、受講者は会場でスクリーンに映る講師の話を聴講する「インターネットライブ動画」方式で行いました。

講義は、前半に最近の睡眠科学を踏まえた睡眠の知見、後半は良い睡眠のポイントをお話しいただきました。講師からは、睡眠のメカニズムを解説していただいた後、睡眠不足や睡眠障害の健康への影響や睡眠の種類とその特徴、睡眠は脳と体に「休息」を与えるなどの5つの役割を分かりやすくお話いただきました。睡眠は「免疫力」を上げて病気を遠ざけたり、「脳の老廃物」をとる役割があるとのことでした。

また、「良い睡眠で、からだも心も健康に」など、健康づくりのための睡眠指針～睡眠の12箇条～についてお話いただきました。

講義の途中、睡眠に関するクイズを取り入れていただき、会場にいる受講者とコミュニケーションをとっていただくなど工夫して進めていただきました。

受講者アンケートでは「睡眠の知見とよい睡眠のために必要なことが理解できた」、「各々に適した睡眠時間があるという事で少し気が楽になりました」などの感想がありました。

