

令和4年度 市民大学前期講座プログラム（案）

《生命・自然科学コース》「 睡眠の科学～心安らぐ眠りを求めて～ 」

1 趣旨

健康を維持・増進するための基本は、栄養・運動・休養の三本柱です。休養の中心は睡眠であり、良質の睡眠は心身の機能を支える必要な要件です。日常生活の身近な場面で、睡眠に関する話題を目にすることが増えているのは、睡眠や、眠りと深く関わる病気について次第に解き明かされつつあるからに他なりません。医学的にも社会的にも興味の尽きないテーマ「睡眠」。本講座を通して、「心安らぐ眠り」について考えましょう。

2 学習方法 前期：講義

3 曜日・時間 木曜日 午前・**午後** 7 時 ～ 午前・**午後** 9 時

4 講座コーディネーター

国立病院機構 西新潟中央病院 院長 大平 徹郎

新潟大学医学部 呼吸器・感染症内科 助教 大嶋 康義

5 プログラム・指導講師

回	月日	テーマ	内容	講師
1	6/2	新潟における睡眠学	新潟発の学術成果やNPO法人新潟睡眠障害考える会の活動を探りながら、新潟における睡眠学の歩みを紐解き、眠りの科学の扉を開きます。	国立病院機構西新潟中央病院 院長 大平 徹郎
2	6/9	睡眠を科学する	睡眠とは何か、その医学的な意味や関連する社会問題まで、様々な角度から睡眠に焦点を当て、心安らぐ眠りについて学びます。	東京医科大学 睡眠学講座 教授 中山 秀章
3	6/16	睡眠と心	睡眠は明日の活力の源、しかし現代人の5人に1人は不眠に悩んでいるのだとか。心身医学の専門医とともに睡眠と心について学びます。	新潟大学名誉教授 河渡病院 心療内科 医師 村松 芳幸
4	6/23	子どもや若者の睡眠が危ない	世界でもとりわけ睡眠時間の短い日本人。将来を担う世代に着目し、子どもの成長と睡眠、若者の睡眠不足問題まで幅広く知識を深めます。	篠田耳鼻咽喉科医院 院長 篠田秀夫
5	7/7	認知症と睡眠	睡眠障害と関連する脳の病気は少なくありません。その代表である認知症を中心に、近年解明の進む脳神経疾患と睡眠について学びます。	岐阜大学 脳神経内科学分野 教授 下畑 享良
6	7/14	睡眠といびき	いびきは睡眠時無呼吸症候群の前兆かもしれません。居眠り事故や心血管イベントが増加する可能性のある無呼吸について学びます。	新潟大学 呼吸器・感染症内科 助教 大嶋 康義