



Rokuro.Org 第16回 無料セミナー（日本語）

毎日熟睡できていますか？

限られた時間で熟睡の習慣をもつ方法をお話しします。

西野精治 MD, PhD スタンフォード大学医学部精神科教授、同大学睡眠生体リズム研究所所長による特別講演 「熟睡の習慣」

日時：2019年3月30日（土）1:00PM - 3:00PM

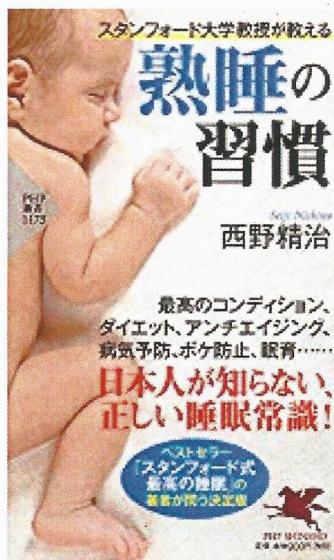
会場：Wesley United Methodist Church 566 N. 5th St., San Jose

主催：Rokuro.Org 協賛：Wesley United Methodist Church 日本語部

参加費： 無料 録音、ビデオ、写真など厳禁

申し込み方法：<https://www.rokuro.org> または mail@rokuro.org

演題：熟睡の習慣



睡眠は単なる休息をもたらすのみならず、ホルモン・自律神経のバランス調整、記憶の定着・消去、免疫の反応の強化、老廃物の除去など種々の重要な機能に関与しています。不適切な睡眠は、日中のパフォーマンスの低下だけでなく、生活習慣病、癌、認知症などのリスクを上げ、健康寿命を縮めます。スタンフォードの研究者により“睡眠負債”という概念が提唱され、慢性的な睡眠不足は、借金と同じように知らないうちに蓄積し、簡単に返済できないことがわかりました。“睡眠負債”の返済には、十分な睡眠を取ることが一番ですが、忙しい現在人には、限られた時間内で睡眠の質をあげ、熟睡の習慣をもつ方法をお教えしたいとおもいます。

講演者紹介：西野精治MD、PhD スタンフォード大学医学部精神科教授 同大学睡眠生体リズム研究所（SCN ラボ）所長 イヌの家族性ナルコレプシーにおける原因遺伝子を発見し、グループの中心としてヒトのナルコレプシーの主たる発生メカニズムを突き止めた。50万部のベストセラー「スタンフォード式最高の睡眠」と2019年1月に発売された新書「熟睡の習慣」の著者