

# つくば市記者会 御中

発信日：平成30年 11月 26日（月）

発信元：つくば市教育局生涯学習推進課

取材依頼 周知依頼 募集告知 その他

## 眠りの権威にきく

# 「眠りをあやつる脳のしくみ」



第115回つくば人間学講座 講師：櫻井武教授（筑波大学医学医療系、国際統合睡眠医科学研究機構）

つくばイノベーションプラザで「第115回つくば人間学講座」を開催します。  
今回の題目は「眠りをあやつる脳のしくみ」

日時：12月8日（土）14:00～16:00（開場13:30）※入場無料・申込不要・先着100名

場所：つくばイノベーションプラザ3F

内容：講演（90分）  
質疑応答（30分）

睡眠にともなう不思議な生理現象や睡眠障害を知り、  
眠りの機能や脳がどのように睡眠をコントロールしているのかということ  
を櫻井教授にわかりやすく解説していただきます。

櫻井教授は、覚醒を制御する神経ペプチド「オレキシン」の発見者で、  
文部科学大臣表彰科学技術賞をはじめ数々の賞を受賞。  
著書『<眠り>をめぐるミステリー』NHK出版新書など多数。

### ■つくば人間学講座とは

知的好奇心を満たし、人々が集い・学ぶ場として若年層から中高年層まで幅広い参加を考慮し、  
時代性が反映された人々の「知りたいこと」「学びたいこと」を実現し、つくば地域の住民の学  
びの場づくり・文化創造の一助になることを目的に、平成7年に始めました。

つくば市在住やつくば市にゆかりのある研究者や学識者の協力のもとに、つくば人間学講座実行  
委員会を中心となって「政治・経済・健康・文化」など様々な専門分野からテーマを選び、1年に4  
回程度の講座を開催しています。

# 第115回つくば人間学講座

人間学講座は「市民で構成される実行委員会とつくば市が協働で開催する市民のための講座」 年4回開催

# 眠り

をあやつる

無料  
申込不要  
先着100名

# 脳のしくみ

**12/8** (SAT) **13:30 開場**  
**14:00 ~ 16:00**

つくばイノベーションプラザ

つくば市吾妻1-10-1 ※駐車場はお近くの有料駐車場をご利用ください

わたしたちが毎日くりかえす、覚醒と睡眠。

睡眠はいやしの時間であるとともに  
神秘を感じさせるときでもあります。

睡眠中、私たちの脳や身体はどうなっているのでしょうか？  
そもそも人はなぜ眠るのでしょうか？

こうした疑問は、近年少しずつ明らかにされつつあるのです。

本講座では、睡眠にともなう不思議な生理現象や、  
興味深い睡眠障害を説明しながら、

眠りの機能や、脳がどのように睡眠をコントロールしている  
のかということをご紹介します。

眠りという不思議な世界を垣間見ることにより、  
私たちが毎日営む「眠り」という時間に関して理解を深めて  
いただければ幸いです。

## 櫻井 武 氏

さくらい・たけし



▶1964年生まれ

筑波大学大学院医学研究科修了。医師、医学博士

日本学術振興会特別研究員、筑波大学基礎医学系講師、テキサス大学ハワード・ヒューズ医学研究所研究員、筑波大学大学院准教授、金沢大学医薬保健研究域教授を経て、現在筑波大学医学医療系および国際統合睡眠医科学研究機構教授

▶1998年 覚醒を制御する神経ペプチド「オレキシン」発見

▶2010年度 つくば奨励賞、第14回安藤百福賞大賞、  
第65回中日文化賞

▶2013年度 文部科学大臣表彰科学技術賞、第2回塩野賞受賞

▶著書『睡眠の科学』『食欲の科学』いずれも講談社ブルーバックス  
『〈眠り〉をめぐるミステリー』NHK出版新書 など

世界の  
あした  
が見えるまち。  
TSUKUBA

次回は

**2/16** (土) 14:00~16:00  
つくばイノベーションプラザ  
つくば市長五十嵐立青  
つくばのグランドデザイン(仮題)