

報道関係各位  
プレスリリース

## 眠れていますか？ 科学者と睡眠について語る夜

仕事や家事が忙しくてゆっくり眠れない日が続いていませんか？

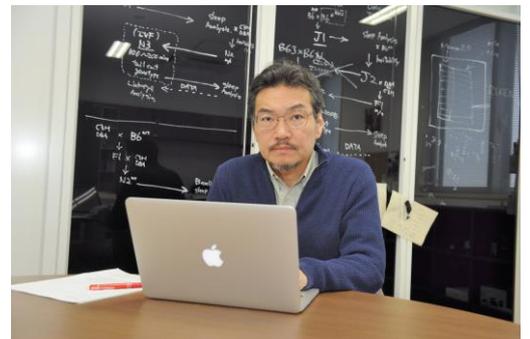
睡眠不足が続くと、仕事の生産性が下がるばかりか、生活習慣病や精神疾患など、さまざまな病気にかかりやすくなります。

本講演前半では、睡眠・覚醒調節において重要な役割を果たしている脳内物質オレキシンを発見した 睡眠研究の世界的権威である柳沢正史氏が、最新の研究成果を交えながら睡眠について解説します。

後半では、柳沢氏と皆さんで、私たちがどうしたらよい睡眠がとれる生活を送ることができるかを対話も交えて考えていきます。

七夕の夜に、安眠できる社会への願いを込めませんか？

**講師** 柳沢 正史 (やまぎさわ まさし) / 筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIS) 機構長、教授  
筑波大学大学院修了、医学博士。米国科学アカデミー正会員。1987年に血管制御因子エンドセリンを、1998年に睡眠・覚醒を制御するオレキシンを発見。テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授兼ハワード・ヒューズ医学研究所研究員を経て、2001年科学技術振興機構・戦略的創造研究推進事業 (ERATO) 統括責任者。2010年に内閣府・最先端研究開発支援プログラム (FIRST) の採択を受け母校に研究室を開設。2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム (WPI) 国際統合睡眠医科学研究機構 (IIS) を設立し機構長に就任。2016年、紫綬褒章を受章。



**ファシリテーター** 樋江井 哲郎 / 筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構 科学コミュニケーター

### 開催概要

- 日時：2017年7月7日 (金) 19:00~21:00 (18:30 開場)
- 会場：日比谷図書文化館 地下1階 日比谷コンベンションホール (大ホール) /
- 定員：200名 (事前申込順、定員に達し次第締切)
- 参加費：1000円
- 申込方法：来館 (1階受付)、電話 (03-3502-3340)、Eメール (college@hibiyal.jp) いずれかにて、講座名、②お名前 (ふりがな)、③電話番号をご連絡ください。

〈 お問い合わせ先 〉

日比谷図書文化館 広報担当：中澤 nakazawa-hiroyuki@shopro.co.jp / 並木 namiki-yuri@shopro.co.jp

〒100-0012 東京都千代田区日比谷公園 1-4 TEL：03-3502-3342 / FAX：03-3502-3341