

## 第124回 肥前セミナー

### 「睡眠の仕組みと意義について」

講師：上田 泰己 先生

東京大学大学院 大学院医学系研究科 システムズ薬理学教室 教授

久留米大学 分子生命科学研究所 教授

日時：令和7年10月6日（月）18:00～19:00

場所：肥前精神医療センター内「医師養成研修センター」

人間は1日のうち3分の1もの時間を睡眠に費やしますが、人間の睡眠についてはこれまで「極端に睡眠が少ない状態は健康を損なってしまう」あるいは「病気の発症に関係するのだから健康には重要だ」という経験則や目の症例に基づいた言説が多く、睡眠研究にしても「ヒトの睡眠中は無意識下で何らかの生体活動が行われているようだが詳細は見えない謎が多い活動である」との見解のまま長く停滞していました。近年睡眠の研究は急速な進歩を遂げており、これまでの停滞を打ち破るようなまったく新しい理論的な研究も芽生え、睡眠の謎も少しずつ解かれつつあります。その中で、睡眠は人間の成長、特に脳の神経細胞の成長に必要な不可欠な、極めて大切な時間である、ということが分かってきています。

今回は、睡眠研究の最先端をリードする上田泰己先生に「睡眠の仕組みと意義について」と題してご講演頂けることになりました。睡眠科学の現在とその未来について、最先端の専門的な研究内容に踏み込みながら、人間の生活に即した社会的・医学的な取り組みの面からもお話し頂きます。日本人は世界的にみても圧倒的に睡眠時間の少ない国民です。本講演では皆様の睡眠の常識を書き換え、新しい常識のもとで睡眠を捉え直し、十分な睡眠を確保しながら日々の活動を満喫できるようになるヒントを得られるものと思います。皆様ふるってご参加ください。

※参加無料。申込〆切9/19（金）。先着80名。下記のQRコードまたはFAXでお申し込み下さい。



〒842-0192 佐賀県神埼郡吉野ヶ里町三津 160  
独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター  
肥前セミナー係 松崎 公信（担当 加藤）  
TEL 0952-52-3231 / FAX 0952-52-3400

#### 上田 泰己（うえだ ひろき）先生 プロフィール

2000年東京大学医学部卒業、2004年同大大学院医学系研究科修了。2003年から理化学研究所にてシステムバイオロジー研究チームのチームリーダー、2009年からプロジェクトリーダー、2011年から生命システム研究センターのグループディレクターを経て2013年より現職。「細胞を創る」研究会 会長（2008年）。さきがけ「細胞機能の構成的な理解と制御」研究領域総括（2011年—2018年）。時間生物学会大会長（2015年）。日本学術会議 若手アカデミー代表（2015年—2018年）。日本イノベーター大賞・優秀賞（2004年）、東京テクノフォーラム21・ゴールドメダル（2005年）、文部科学大臣賞 若手科学者賞（2006年）、日本IBM科学賞（2009年）、日本学術振興会賞（2011年）、塚原仲見記念賞（2012年）、第15回山崎貞一賞（2015年）、第4回イノベーター・オブ・ザ・イヤー（2017年）、第50回市村学術賞功績賞（2018）、第17回江橋節郎賞（2023）等を受賞。

