

講演会

柳沢正史氏

睡眠の謎に挑む
～基礎研究から睡眠ウェルネスへ～



わたしたちは人生の約1/3を睡眠に費やしています。
健やかな睡眠は、健康と生産性の維持のために欠かせないものですが、
睡眠についてはわかっていないことが多く、最先端の研究でも
「なぜ全ての動物は眠るのか?」「『眠気』の脳内での実態は?」といった
根本的な疑問に答えることができません。
本講演では、睡眠研究の世界的権威である柳沢正史教授に、睡眠研究の最新情報や
どうすれば質の良い睡眠を得られるか、最新の研究に基づいた究極の睡眠法について
解説していただきます。

柳沢 正史（やなぎさわ まさし）氏 プロフィール
＜筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）機構長・教授＞

1960年東京生まれ。筑波大学医学博士課程修了（MD/PhD）、医学博士。
1988年の大学院在学中に、強力な血管収縮作用を持つ新規生理活性ペ
プチド「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。31歳で渡米し、24年間にわたりテキサス大学サウス
ウェスタン医学センター教授とハワードヒューズ医学研究所で研究室
を主宰。2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム国
際統合睡眠医科学研究機構（WPI-IIIS）を設立。2017年株式会社S' UIMIN
を起業し、2024年より取締役CSO会長。ポケモンスリープ監修。

◆主な受賞歴

- 2003年 米国科学アカデミー正会員に選出
- 2016年 紫綬褒章
- 2018年 朝日賞（朝日新聞文化財団）
- 2018年 慶應医学賞
（慶應義塾医学振興基金）
- 2019年 文化功労者 顕彰
- 2023年 ブレークスルー賞 生命科学部門
- 2023年 クラリバイト引用栄誉賞

11月11日（火） 開演 14時30分～16時
（14時より開場）

ホテルレイクビュー水戸 2F 紫峰の間（茨城県水戸市宮町1-6-1）

定員200名

※定員を超えた場合は抽選となります。
※一時託児ルーム（無料・事前申込制）を設置します。



申込締切日： 令和7年10月10日

お申込み
お問い合わせ

裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申し込みください。
下記HPでも受付けております。
<https://www.fureai-iks.com>（茨城県庁生活協同組合）