

健康に深く関わる生物時計の仕組み

2018

10/13^土

13:30 ~ 15:00

講師

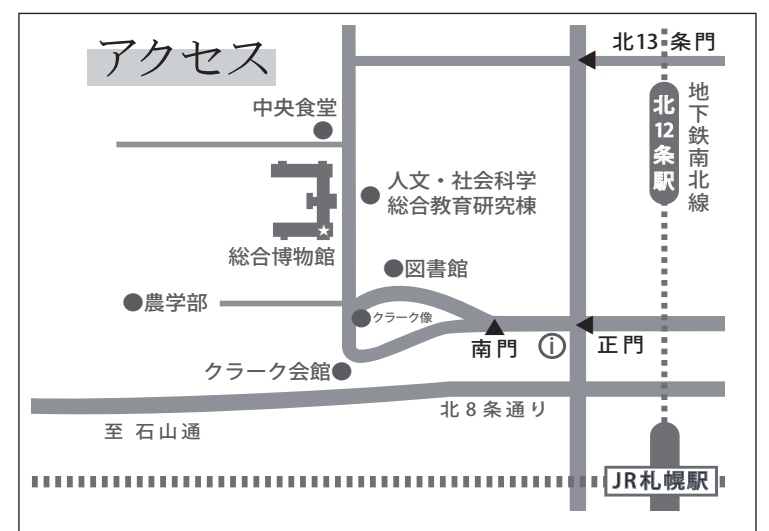
山仲 勇二郎

北海道大学 大学院教育学研究院

入場無料・申込不要

会場

北海道大学総合博物館 1階
「知の交流」



日本人の睡眠時間は世界的にみても短く、国民のおよそ6割が睡眠に何らかの問題を抱えているといわれています。最近では、睡眠負債、サマータイム問題といった睡眠に関する様々な話題が取り上げられるようになりました。睡眠が十分とれないと心とからだの健康に様々な影響を及ぼします。毎日の睡眠は私たちの脳内にある生物時計と日中どのように生活したかによって調整されています。今回の講座では、私たちのからだに備わった生物時計の仕組みと睡眠・健康との関連性についてご紹介します。

お問合せ



TEL : 011-706-2658

<http://www.museum.hokudai.ac.jp/>