



睡眠をデザインする

～からだところの健康のために～

長引くコロナ禍のなか、生活様式の変化やストレスによって不眠に悩む人が増えており、問題となっています。そこで、睡眠の仕組みを研究し、睡眠状況の把握と改善のため「子ども睡眠健診プロジェクト」に取り組まれている東京大学大学院特任講師の岸先生から、睡眠不足の悪影響や良い睡眠のためにできることをお話しいたします。



きし あきふみ
講師：**岸 哲史 氏**
(東京大学大学院医学系研究科 特任講師)



日時：令和5年 **2月11日**(土)
13:30～16:00(13時開場)

会場：埼玉県立久喜図書館 1階視聴覚ホール
(JR・東武伊勢崎線 久喜駅西口 徒歩20分)

定員：70名(無料・申込先着順)
※ライブ配信あり(事前申込制)

会場参加・配信ともに令和5年1月13日(金)9時より受付開始



★ 講師プロフィール

東京大学大学院医学系研究科 システムズ薬理学教室 特任講師

2006年東京大学教育学部卒業。2008年東京大学大学院教育学研究科修士課程修了、2011年同博士課程修了。

2022年4月より現職。2019年10月よりJST さきがけ研究者(兼任)。

人々の心身の健康の基盤をなす睡眠を主要な研究対象とし、そのメカニズムを明らかにするために幅広く研究に取り組んでいる。専門分野は睡眠科学、教育生理学。

主な著書(分担執筆)に『休養学基礎 疲労を防ぐ！健康指導に活かす』(メディカ出版 2021)、『疲労と身体運動 スポーツでの勝利も疲労を乗り越えて得られる』(杏林書院 2018)がある。

久喜図書館の

「健康・医療情報コーナー」とは？

- 健康・医療に関する図書約 8800 冊！
- 資料リスト、患者会案内ほか各種パンフレットをご用意！
- 医療関係雑誌 約 60 誌！
- 医療関連論文が探せるオンラインデータベース「医中誌 Web」
「最新看護索引 Web」「JDreamⅢ」も使える！



「健康・医療情報リサーチガイド@埼玉」

健康・医療情報の調べ方のポイントやおすすめの図書、インターネットサイトなどを、「病気」「医療機関」「薬」などのテーマごとにご紹介する小冊子です。埼玉県立図書館(熊谷・久喜・浦和分室)で無料配布中。電子版は県立図書館ウェブサイトで公開しています！



資料展示「毎日の眠りを見直そう ～カラダを休める安眠へのヒント～」も開催します！

期間：令和 5 年 2 月 14 日(火)～5 月 21 日(日) ※休館日を除く

場所：埼玉県立久喜図書館 2階 公開図書室



自然科学と芸術・文学の 埼玉県立久喜図書館

〒346-8506 埼玉県久喜市下早見85-5
<https://www.lib.pref.saitama.jp/>

●JR・東武伊勢崎線久喜駅西口 徒歩 20 分
※駐車場は台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

●市バスの時刻
(久喜駅西口) (市役所前)
12:00 発 → 12:06 着
12:57 発 → 13:10 着



さいたまっち