

形式：オンラインセミナー（Live 配信）

補足：【見逃し配信】はありませんので、ご注意ください。リアルタイムでのご受講をお願いします

ジャンル：データサイエンス／人間科学

講習会コード： t d s 2 0 2 5 0 7 2 3 h 1

睡眠については誤解や誤った情報が溢れています。本講座では、睡眠・眠気のメカニズムや評価、調節方法をはじめ、睡眠に関する正しい知識を解説します。機能性食品、健康器具、寝具、自動車、エナジードリンクなど【快眠】や【眠気覚まし】に関連する商品開発に携わる技術者におすすめです。

睡眠・眠気の科学と評価

講師：広島大学 大学院人間社会科学研究科 教授 林 光緒先生

1991 年 広島大学大学院 生物圏科学研究科 博士課程を修了。同年 広島大学 総合科学部 助手に就任。同学部 講師、助教授、教授を経て 2020 年より現職。研究面では日中の眠気と仮眠の効果に関する研究や睡眠習慣と睡眠衛生に関する研究など、30 年以上にわたり睡眠に関する研究を行っている。また、教育面では広島大学教養教育科目「睡眠の科学」を担当するなど、講義や各種講演を通して睡眠に関する知識の普及を目指した活動。睡眠改善を目的として設立された一般社団法人日本睡眠改善協議会の理事として、睡眠に関する正しい環境と生活習慣をアドバイスする睡眠改善指導者の養成にも携わる。

●日程 2025 年 7 月 23 日（水） 10：30 ～16：30

●受講料 36,300 円（税込／テキスト付） ※6/13（金）までにお申込の場合、29,040 円（2 割引）となります

I．睡眠のメカニズムと快眠法（講義 90 分＋質疑 10 分）

- ・睡眠を調節する二つの時計：概日性と恒常性
- ・概日性① 体温の影響（概日リズム、入眠期、発汗）
- ・概日性② 光の影響（太陽光、照明、ブルーライト）
- ・概日性③ 社会的時差ボケとブルーマンデー
- ・恒常性① 睡眠時間（断眠、睡眠負債）
- ・恒常性② 昼寝
- ・恒常性③ 嗜好品（カフェイン、ニコチン、アルコール）

II．睡眠の評価法（講義 90 分＋質疑 10 分）

- ・生理的評価法（睡眠ポリグラフ記録、睡眠段階、ノンレム睡眠とレム睡眠、一晩の睡眠経過の特徴）
- ・行動的評価法（活動量）
- ・主観的評価法（睡眠日誌、睡眠習慣調査、睡眠臨床尺度）
- ・眠気の測定法（睡眠潜時反復テスト、視覚アナログ尺度、エプワース眠気尺度）

III．日中の眠気とパワーナップの効果（講義 90 分＋質疑 10 分）

- ・眠気の原因（睡眠不足、生体リズム）
- ・昼寝の功罪（疫学調査の結果から）
- ・昼寝の功罪（実験研究の結果から）
- ・適切な仮眠のとり方
- ・睡眠慣性に対する対処法

<本講座での習得事項>

- レム睡眠・ノンレム睡眠など、睡眠に関する基本的な知識
- 快眠のための基本的な知識
- 睡眠の評価法
- 適切な仮眠のとり方

<講義概要>

「ノンレム睡眠は深い睡眠、レム睡眠は浅い睡眠」とよく言われていますが、これは間違っています。「理想的な睡眠は 90 分の倍数」というのも間違いです。睡眠については誤解や誤った情報が溢れています。睡眠に関する正しい情報を理解するには、まず、睡眠の基本的なメカニズムを知ることと、睡眠の質はどのように測定されているのかを知ることがとても重要です。そこで最初の 90 分間は、睡眠を調節する二つの機構、概日性と恒常性についてお話しします。この二つのメカニズムを理解することで、快眠のためには何が必要かという基本を学ぶことができます。

続いての 90 分間では、睡眠段階はどのようにして判定されているのか、その基本をお話しします。これを学ぶことで、ノンレム睡眠とレム睡眠に関する理解が深まり、先述の誤った知識を正すことができます。また、睡眠に関する各種の測定法についてお話しします。近年、「睡眠の質」を測る様々な方法が提案されていますが、睡眠の質を誤って判定してしまわないためにも、睡眠の測定法の基本を学ぶことが必要です。

最後の 90 分間は、日中の眠気の発生メカニズムと効果的な昼寝のとり方についてお話しします。日本人は世界のなかで最も睡眠時間が短いという調査結果があります。慢性的な睡眠不足は、日中に過剰な眠気が生じる原因となります。昼下がりには生じる眠気に対して、どのように対処すればよいのか、昼寝は効果があるのか、昼寝をとるならどのようなとり方をすればよいのかなど、具体的な対処法についてお話しします。

<お申込要項>

下記に必要事項をご記入の上、FAXにてお申込みください（※は必須です）

FAX
03-6261-7924

申込講座	2025/7/23 睡眠・眠気の科学と評価			
会社名※				
所在地※ （請求書等の送付先）	〒			
参加者①	氏名※		TEL※	
	所属※		FAX	
			役職	
	Email※		@	
	会員登録	☐ 登録する ☐ 登録しない （登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します）		
参加者②	氏名※		TEL※	
	所属※		FAX	
			役職	
	Email※		@	
	会員登録	☐ 登録する ☐ 登録しない （登録料・会費はかかりません。お得な割引や会員イベント情報等を配信します）		
支払方法※	☐ 銀行振込（紙請求書） ☐ 銀行振込（PDF 請求書） ☐ カード支払い ☐ 未定のため後日連絡する			
支払予定日※	☐ [] 月 [] 日ごろを予定している ☐ 未定のため後日連絡する			
備考※				

お申込について

① 以下のいずれかの方法でお申込みください

A	FAX	上記に必要事項をご記入の上、送信ください
B	E-mail	送信先： entry@tech-d.jp メール本文に<①【申込講座】②【会社名】③【所在地】④【氏名】⑤【所属】⑥【Email】⑦【TEL】⑧【支払方法】、⑨【支払予定日】>をご記入の上、ご送信ください
C	Web	https://tech-d.jp/ の各講座のページからお申込みください

② お申込受付後、受付完了のご連絡（メールまたはお電話）をいたします

③ 請求書等をお送りいたします

<注意>

① お申込後 1 週間たっても受付完了の連絡がなかった場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください

② 開催日の 7 日前以内のキャンセルはお受け致しかねます。必要に応じ代理の方のご出席をお願いいたします

お支払について

<期日>

受講料は講習会開催日の翌月末日までにお支払いください

※期日までに間に合わない場合は、対応いたしますのでご一報ください

<方法>

① 銀行振込（振込手数料は御社にてご負担願います）

② クレジットカード（支払方法はメールでご案内します）

【お振込先】

振込先銀行	三井住友銀行
支店	多摩センター支店（909）
口座番号	（普） 0 9 7 3 5 2 2
名義	株式会社テックデザイン

主 催 申込・問合せ先	名 称	株式会社テックデザイン（ http://www.tech-d.jp/ ）		
	住 所	〒102-0074 東京都千代田区九段南 3-9-14 九段南センタービル 5 階		
	電 話	03-6261-7920	FAX	03-6261-7924
	E-mail	entry@tech-d.jp（申込） / info@tech-d.jp（問合せ）		