

すこやかな睡眠と健康増進

【所属】 早稲田大学 研究戦略センター 教授
システム薬学研究機構

【氏名】 枝川 義邦(えだがわ よしくに)



【講演要旨】

健康の三本柱は「食事・運動・そして睡眠」です。食事や運動には目を向けやすいですが、睡眠にも意識を向けることができ、はじめて「健康増進」が叶うものです。そして睡眠は、時間の長さだけでなく、質を高めることも、その効果を十分に得るためには必要です。

しかし、最近は「睡眠負債」として知られる潜在的な睡眠不足がまん延しており、睡眠の良い効果を得るところか、睡眠不足によって、気づかぬうちに悪い影響を受けている恐れがあることが広く知られてきました。

そこで今回のご講演では、睡眠負債とはどういうものか、そして、睡眠負債を解消するための秘訣をお話し、健康について考える時間にしたく思います。