

# 第2回

## 日本眠育推進協議会シンポジウム

### ■ 第1部 小児医療が目指す眠育の将来像

登壇予定者：豊浦麻記子、外岡資郎、田島世貴、加藤善一郎

### ■ 第2部 それぞれの分野における眠育

登壇予定者：若林秀昭、前田勉、木田哲生 ほか

日時 2018年12月26日(水) 13時～17時30分

場所 同志社大学 東京サテライト・キャンパス

東京都中央区京橋2丁目7番19号

京橋イーストビル3階（中央通沿い 明治屋ビル向かい）1階にみずほ銀行

参加費 2,000円（要事前申込）

### ごあいさつ

世界中の先進国では若い世代の夜更かし型生活が一般的となり、日常的な睡眠不足の慢性化が普遍的で避けられない時代になってきました。睡眠不足の蓄積を「睡眠負債」と呼び、脳機能の低下をもたらす原因として注目を浴び始めたのはつい最近のことです。睡眠負債そのものによる負の問題点は、最終的に体内時計の混乱に至り、脳機能のアンバランスが生じることになるために子供たちの発達や学校社会生活が困難になるだけでなく、免疫機能、エネルギー生産機能、運動機能、など全身の細胞機能に脆弱性が生じて成人代謝病や心血管病、うつなどの精神問題、そして認知症に至る将来にわたる健康被害の背景となることが心配されるに至っています。

「十分な夜間睡眠と適切な生活リズムが子供たちの心身の発達を守る」という考えのもとに2017年12月26日、日本眠育推進協議会が発足し、丸1年が経過しようとしています。

本会議はこれから本格的な行動を開始していくこととなります。これまでも類似する活動はありましたが、具体的な方向性は示されていません。

日本眠育推進協議会の今後の活動は幅広いだけに方向性をしっかりと定めることが大事だと思われます。今回は、この会議にかかわる方々から本会議の方向性についてのご意見を幅広くいただくことで、明確な活動につなげていく道標にできればありがたいと考えています。皆様のご参加とご発言をお願いいたします。

日本眠育推進協議会 理事長 三池輝久

### 主催

日本眠育推進協議会

### 後援

同志社大学赤ちゃん学研究センター

### お申込み

<https://www.min-iku-suishin.org/>

# シンポジウム プログラム

## 第一部 13:00～15:00

司会 菊池 清（兵庫県立こどもの睡眠と発達医療センター）

「小児医療が目指す眠育の将来像」

豊浦 麻記子（兵庫県立こどもの睡眠と発達医療センター）

外岡 資郎（鹿児島県こども総合療育センター）

田島 世貴（国立障害者リハビリテーションセンター病院）

加藤 善一郎（岐阜大学医学部）

（指定発言）

吉田美香（檀の木会さわやか歯科）小児歯科医の取り組み

## 第二部 15:10～17:30

司会 村田 省三（アートチャイルドケア株式会社）

「それぞれの分野における眠育：将来への展望」

若林 秀昭（兵庫県立こどもの睡眠と発達医療センター）コメディカルの立場

田中亜希子（アートチャイルドケア株式会社）保育の立場

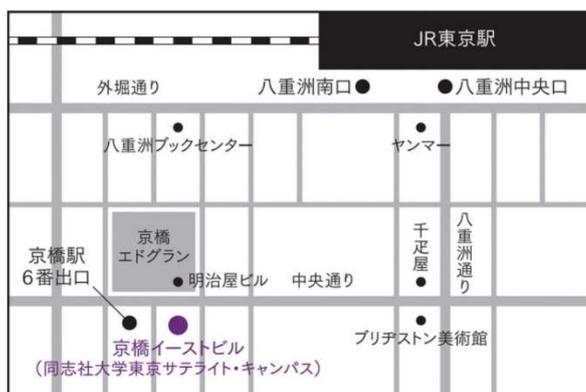
前田勉（NPO 法人里豊夢わかさ）教育の立場

企業から 現在調整中

（指定発言）

木田 哲生（大阪府堺市教育委員会）行政の立場

## 会場地図



同志社大学 東京サテライト・キャンパス

東京都中央区京橋2丁目7番19号

京橋イーストビル3階

（中央通沿い 明治屋ビル向かい 1階にみずほ銀行）

<http://tokyo-office.doshisha.ac.jp/access/map.html>

J R「東京」駅八重洲南口から徒歩6分

東京メトロ銀座線「京橋」駅6番出口から徒歩1分

東京メトロ有楽町線「銀座一丁目」駅7番出口から徒歩5分

都営浅草線「宝町」駅A5～A7出口から徒歩3分