

2013/2
13 wed
18:00 start

あなたの

時計は大丈夫？ ～体内時計で診る健康～

北海道大学 CoSTEP が開催している「三省堂サイエンスカフェ in 札幌」。今回は、本間さとさん（北海道大学大学院医学研究科特任教授）をゲストにお迎えします。

（CoSTEP・日本学術会議北海道地区会議による共催イベントとなります。）

あなたは朝型？それとも夜型？人によって能力を一番発揮できる時間は違うはず。これは体内時計が関係しているのです。時計は 24 時間で一日。ヒトの体内時計は、もともと約 25 時間の周期をもっています。



この体内時計の周期を調節しているのが「光」。光の刺激によって体内時計は夜明けを知り、体中のリズムを整えます。しかし冬の日照時間が短い北海道では、体内時計が狂う人も多いようです。体内時計のずれで、睡眠不足となり体や心の不調を訴える人もいます。いったいそれはどうすれば治るのでしょうか。体内時計とは何か、そして密接に関係する睡眠について、本間さんにお話を伺います。

本間さんのお相手はおなじみ滝沢麻理（CoSTEP 博士研究員）がおつとめします。どうぞお楽しみに！

日 時：2月13日(水) 18:00～19:30

会 場：三省堂書店 札幌店 (JR 札幌ステラプレイス5階)／店内の UCC カフェ

ゲスト：本間さとさん (北海道大学大学院医学研究科特任教授)

聞き手：滝沢麻理 (CoSTEP 博士研究員)

参加費：500 円 (ドリンク代を含みます)

申込み：電話で、または三省堂サイエンスカフェのウェブサイトから

電 話：011-209-5600 (三省堂書店 札幌店)

ウェブサイト：<http://www.books-sanseido.co.jp/event/sc/>

定 員：30 名 (先着順)

主 催：三省堂書店 札幌店 共催：北海道大学 CoSTEP・日本学術会議北海道地区会議

..... お申込み、お待ちしております！