

公開講演会

朝型・夜型と時間軸の健康

講演者：柴田 重信

(早稲田大学理工学術院教授／電気・情報生命工学科)

司会者：石井 康智

(早稲田大学文学学術院教授)

古来、人は体内時計に従って朝・昼・夕・夜の活動を営んでいた。社会組織の変化は、人の生活様式を大きく変えていった。科学技術の発達とグローバル化は個人のライフスタイルを24時間化し、体内時計の働きを犠牲にした生活が当たり前になってきた。夜型化、朝食欠食、交代勤務者の増大、自分の体内時計のリズムと社会のリズムの不一致による社会的時差ボケ者の増大は、不眠・うつ病、炎症疾患、肥満、各種癌の発症が増えるリスクになっている。体内時計に合わせた生活習慣の意味を問い直す時代になってきた。

◇日 時 2016年10月8日(土) 16:00～18:00

(15:30 受付開始)

◇会 場 早稲田大学文学学術院 36号館 3階 382教室

◇参加費 無料(参加自由)

◇交 通 1) JR山手線 高田馬場駅下車、
都バス早大正門行「馬場下町」下車、徒歩2分
2) 地下鉄東西線「早稲田」下車(高田馬場寄り改札口)、
徒歩4分

□ 共 催 □

人 体 科 学 会

〒102-0094 東京都千代田区紀尾井町 3-1 2F

Tel & fax 03-3222-5040 (火・金)

早稲田大学心理学会

早稲田大学総合人文科学研究センター

(「行動・社会・文化に関する多角的アプローチ」部門)