

「川北町文化祭特別番組」

「睡眠管理で活力のある生活を！」

究極のスリーピング・プログラム」

川北町では、令和3年度川北町文化祭の記念イベント（講演会）として米国スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所の西野精治所長（スタンフォード大学医学部精神科教授）をお迎えして、特別教養講座を開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染終息が見通せない現状から、講演会は中止とし、ケーブルテレビかわきたチャンネル特別番組として放送することとなりました。みなさま、最高の睡眠を手に入れて健康な生活を送るために、ぜひご視聴ください。

◆講師：西野 精治（にしの せいじ）

スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所(SNCL)所長
スタンフォード大学医学部精神科教授



- 1955年 大阪府出身
- 1987年 大阪医科大学大学院からスタンフォード大学精神科睡眠研究所に留学。突然眠りに落ちてしまう過眠症「ナルコレプシー」の原因究明に全力を注ぐ。
- 1999年 イヌの家族性ナルコレプシーにおける原因遺伝子を発見。
- 2000年 グループの中心としてヒトのナルコレプシーの主たる発生メカニズムを突き止める。
- 2005年 SNCL所長に就任。「睡眠の謎を解き明かして社会に還元する」を命題とし、多くのアスリートから支持されている「エアウィーブ」の開発研究にも携わる。
- 2017年 『スタンフォード式 最高の睡眠』 発刊
- 2018年 『マンガでぐっすり! スタンフォード式最高の睡眠』 発刊
- 2019年 『スタンフォード大学教授が教える 熟睡の習慣』 発刊
(株)ブレインスリープ 代表取締役・最高医学責任者に就任
『最高の睡眠と目覚めのためのクラシックアルバム』 監修
NHKテレビ「ガッテン!」出演



- ◆放送日時：令和3年11月3日(水) 13:30~14:30
19:00~20:00
11月4日~19日(平日のみ) 16:00~17:00
11月6(土),7(日),13(土),14(日)
13:30~14:30、19:00~20:00

- ◆チャンネル：ケーブルテレビかわきたチャンネル
- ◆問合せ先：川北町教育委員会社会教育課

TEL：076-277-1111 FAX：076-277-1187
E-mail：shakyou@town.kawakita.lg.jp

