

〔第21回〕

# GSRC seminar

National Center for Geriatrics and Gerontology, Research Institute

## 老化に伴う睡眠変化の 調節機構の解明 (22-3)

総合生理学研究部

佐藤 亜希子 副部長

2023年12月19日(火) 15時00分～  
第1研究棟2階大会議室

睡眠は生物に共通した生理現象であり、睡眠変化が身体機能に及ぼす影響も大きい。例えば、歳をとるとヒトを含む哺乳動物では中途覚醒の頻度が増加する睡眠の断片化が認められる。睡眠の断片化は記憶能や代謝能そして免疫能の低下につながる事が報告されている。また、こういった微細な睡眠変化は様々な老化関連神経変性疾患の発症前段階で認められる。したがって、日常生活に支障をきたしうる睡眠変化の予防や改善は健康寿命の延伸につながる重要な課題である、と考えられる。一方、睡眠の断片化のメカニズムとしては睡眠の深度の低下や脳の神経回路異常の関与が示唆されているが、その詳細は不明である。本発表では、視床下部神経を介した老化に伴う睡眠の断片化や睡眠断片化が全身の老化につながるメカニズムについて、最近の知見を併せて紹介したい。

座長：佐藤 亜希子 副部長  
連絡先：GSRCセンター長室(内線5002)