# 研修報告書(個人)

報告書作成日:2025年 7月 18 日

| 氏　　名 | | 研修実施期間 |
|---|---|---|
| 原田 ゆきの | | 2025年6月 27 日～6月28日 |
| 研修実施機関名 | 研　修　名 | 研修実施場所 |
| (一社)日本睡眠学会 | 日本睡眠学会<br>第 49 回定期学術集会 | 広島大学霞キャンパス<br>(広島市南区霞 1 丁目 2 番 3 号) |

| | |
|---|---|
| 研修内容<br>(参加セッション名) | 睡眠学基礎セミナー3「概日リズムと睡眠」睡眠学基礎セミナー4「睡眠の生理学」<br>睡眠学基礎セミナー5「睡眠の機能」、睡眠学基礎セミナー6「睡眠の疫学」<br>睡眠学基礎セミナー7「睡眠環境と生活習慣」、睡眠学基礎セミナー8「睡眠中の認知活動、夢」、睡眠学基礎セミナー10「睡眠負債と眠気」、睡眠学基礎セミナー11<br>「歴史を振り返り現状の閉塞性睡眠時無呼吸を知る」、睡眠学基礎セミナー12<br>「不眠障害」、ランチョンセミナー16「小児・思春期に起こる睡眠障害の原因～起立性調節障害を中心に～」、睡眠学基礎セミナー13「概日リズム睡眠・覚醒障害」、睡眠学基礎セミナー14「過眠症:概念と診断分類」、シンポジウム 40「睡眠休養感と心身の健康ー最近の知見と公衆衛生向上のための戦略ー」 |
| 特に印象に<br>残ったセッション<br>について | 内　容:<br>睡眠負債(睡眠不足の蓄積)は、身心に様々な悪影響を及ぼすこと、その回復には時間がかかることが知られている。特に睡眠充足時と睡眠負債蓄積時とでは交通事故、ヒューマンエラーの発生頻度に顕著な差があり、18 時間以上の断眠は酒酔い運転時と同様のパフォーマンスを示すなど労働者に関り深い問題があることが明らかになっている。<br>学んだこと・気づき:<br>当事業所においても、早朝覚醒、中途覚醒、睡眠相の後退など睡眠に関してさまざまな困難を訴える方がいるが、いずれのセッションも臨床で生じる困難に対して知見を得られるものであったと考える。特に、上記セッションにおいて取り上げられた内容のうち「断眠が感情記憶の記名に及ぼす効果」に関する実験から、不快な感情を伴う記憶がレム睡眠を断眠することによって残りにくくなる可能性が示されたことに非常に興味を持った。利用者の中には、不快な体験➡思い出すことを避けて長時間睡眠を取ると言う方がいらっしゃるが、一連の行動が本人の意図とは逆の結果を生み出している可能性は今後の支援において共有すべき内容であると感じた。 |
| 特記事項・連絡事項 | |
| | |