

## 都民講座

健康的な  
生活リズムを支える

## 体内時計を知ろう

[日時]2022年10/7(金) 14:30~16:00

[会場]オンライン開催および

東京都医学総合研究所 2階講堂

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、都民講座の中止や定員減を行う場合がございます。弊所ホームページ(<https://www.igakuken.or.jp/>)をご確認くださいようお願いいたします。申込受付後に講堂の定員減を行う場合は、申込者に個別にご案内いたします。

・京王線 上北沢駅 徒歩12分  
・京王線 八幡山駅 徒歩18分

## 健康的な生活リズムを支える体内時計を知ろう

東京大学 名誉教授 深田吉孝

地球上の一日周期の環境変化に適応し、多くの生物は体内時計を獲得しました。体内時計に支配される概ね一日周期の生理現象は概日リズムと呼ばれますが、このリズムはいくつかの時計遺伝子の作用によって生まれます。ヒトの概日リズム周期は24時間より少し長いのですが、普通の生活では昼夜の逆転は起こりません。それは、体内時計が外部環境によって毎日リセットされ、環境の24時間周期に同調できる時刻合わせ機構をもつからです。ところが、体内時計やその時刻合わせ機構に異常が生じると、多くの疾病につながります。したがって毎日の規則正しい生活は体内時計の正常な機能維持につながり、健康快適な生活に重要だと考えられます。

## 生物が体内で24時間をカウントする仕組み

東京都医学総合研究所 体内時計プロジェクトリーダー 吉種光

私は、独立して研究室を主催するまでの約20年間、東京大学の深田研究室に所属し、一貫して概日時計の研究に従事してきました。地球上の多くの生物では約24時間周期で繰り返されるリズム現象が観察され、これは概ね1日のリズムということで概日リズム(circadian rhythm)と呼ばれます。これは生物が体内に概日時計を持っているからだと考えられています。今回の都民講座では、私の恩師でもある深田吉孝 東大名誉教授をお呼びして、概日時計の分子的な仕組みについて最新の研究成果を含めて紹介します。

## | 申込方法

事前申込制 オンライン聴講は登録フォーム、会場での聴講は往復ハガキカメール(1通につき2名様まで)による登録制

●登録フォームは、

[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_Xf6aYpFBQZusJRf\\_XOFoPQ](https://zoom.us/webinar/register/WN_Xf6aYpFBQZusJRf_XOFoPQ) にて必要事項を入力してください。

※登録後、確認メールが自動送信されます。確認メールには視聴用URL・注意事項等が記載されていますので、必ず内容をご確認ください。

※確認メールが届かない場合は、お手数ですが下記の問合せ先までお問い合わせください。

オンライン聴講についてはウェブ会議システム「Zoom」を使用します。

事前に「Zoom」の「ミーティングテスト」(<https://zoom.us/test>)にて、アプリのダウンロードと音声の送受信が可能であることをご確認ください。

※Zoomが利用できるパソコン等(必須)・ヘッドセット等(任意)は各自でご用意ください。アプリのダウンロードやパソコン等の設定については弊所ではご案内できませんので、各自でご準備をお願いいたします。

●往復ハガキは、〒156-8506 東京都世田谷区上北沢2-1-6 東京都医学総合研究所 事務局 研究推進課 普及広報係宛 住所、氏名(フリガナ)、参加希望人数、2名希望の場合は同伴者氏名(フリガナ)、電話番号(日中のご連絡先)を記入し、「第5回都民講座会場希望」とご記入ください。

●メール宛先は、

tomin@igakuken.or.jp

まで、件名に「第5回都民講座(対面式希望)」と入力、本文に氏名(フリガナ)、参加希望人数、2名希望の場合は同伴者氏名(フリガナ)、電話番号(日中のご連絡先)を入力。

(申込締切:10月3日(月) 登録フォーム:必着 ハガキとメール:必着)



申込締切

2022年10月3日(月)