

日本睡眠学会第 48 回学術集会

2024 年 7 月 18 - 19 日

(2024 年 7 月)

去る 7 月 18 - 19 日に横浜市のパシフィコ横浜ノースで日本睡眠学会第 48 回定期学術集会が開催されました。

トピックス 1

コロナ禍にぐっすり一泊ホームページで涉猟された 94, 584 件の睡眠データから「コロナ禍によって日本在住者の睡眠がどのように影響されたか」を新潟大学の河野 茜先生が解析して報告しました（左図）。興味深いことに、コロナ禍では日本在住者の社会的時差が減少して睡眠が改善し、コロナ禍が過ぎると再び悪化していたことがわかりました。実はコロナ禍の方が良い睡眠が長れていたのです。

トピックス 2

体内時計が遅れて遅寝となってしまう、朝早く起きられなくなったり日中に異常に眠くなったりする睡眠相後退症候群。その治療薬にアリピラゾールが推奨されました。やっと効果的な治療法が見つかりました。

新型コロナは日本居住者の睡眠をどう変えたか -睡眠調査アプリによる研究-

河野 茜¹⁾、井上 健¹⁾、河野 正己²⁾
1) 新潟大学大学院医歯学総合研究科 摂食嚥下リハビリテーション学分野
2) 日本歯科大学 (名誉教授)

