

中崎恭子 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所/精神生理研究部

(2006年度 準1級合格)

私が所属する精神生理研究部では、睡眠障害の実態や病態の解明、診断や治療法の開発など睡眠問題に関するさまざまな研究に取り組んでいます。私たちが日々何気なくとっている睡眠は心身の状態を健やかに保つ上で重要な役割を担っていますが、心理的要因や環境要因などの影響を受けやすいのも事実です。このようなことから、睡眠は健康で快適な生活を送る上で重要なキーワードとなっています。

私たちを取り巻く生活環境は時代とともに変容しており、睡眠のとり方や睡眠に対する意識も変化しています。本来の生理機能と現代の生活環境との間に生じたズレに着目することは、眠りとは何か、どのような睡眠が私たちにとって良いのかを考えていく手がかりとなります。現在、私が取り組んでいる研究では、生活習慣の異なる幅広い年代の人を対象に、睡眠や食事習慣と肥満の関係について検討しています。睡眠の量やタイミング、食事の摂取量などの違いを捉えることで、肥満や生活習慣病といった健康問題を考えていこうというものです。これらの研究において私の基本になっているものは、ヒトが本来持つ生理機能だけではなく、生活環境や文化などさまざまな視点からヒトを捉えるといった生理人類学で培った視点です。今後も、この視点を研究に役立て、睡眠研究や睡眠医療に貢献できるように努めていきたいと思えます。

生理人類士資格では、ヒトと環境の関係、快適性について評価し、問題解決にあたる事が出来る人材の育成を目指しています。学ぶ内容は身近なテーマを扱っており、資格取得を通じて得た知見や生理人類学的な視点は、研究に限らずさまざまな分野で活かすことができるため、社会にでも役に立つ資格だと思えます。