

# 「シフトワークへの適応：生体リズム・睡眠と健康」

日時：2024年3月2日（土） 13:00～17:30  
場所：京都大学杉浦地域医療研究センター杉浦ホール  
◆ 受付 - 12:30～（※屋外研修室1F）

開会の挨拶 13:00

講演 1 部 13:05～14:25 / 司会：若村 智子（京都大学大学院 医学研究科）

## グルココルチコイドが制御する免疫の日内変動

榛葉 旭恒（京都大学大学院 医学研究科）

## 看護師の長時間夜勤における仮眠の有効性

矢野理香（北海道大学大学院保健科学研究院）・渡部一拓（北海道大学大学院保健科学院）

休憩（交流会：屋外研修室） 14:25～14:55

講演 2 部 15:00～17:00 / 司会：北村 真吾（国立精神・神経医療研究センター）

## シフトワークと時間生物学

八木田 和弘（京都府立医科大学大学院 医学研究科）

## 看護労働における勤務間インターバルと睡眠

松元 俊（労働安全衛生総合研究所 産業保健研究グループ）

## 夜勤時の光環境と生体リズム

樋口 重和（九州大学大学院 芸術工学研究院）

総合討論 17:00～17:30

閉会 17:30

参加費：無料（参加登録あり）

定員：100名（申込先着順）

参加登録方法：事前登録（Google form <https://forms.gle/3y3WDvR6hBWAkwgU8>）

アクセス：京阪神宮丸太町駅から徒歩4分（約300m）



神宮丸太町駅（京阪）

こちらの建物の入口からお入りください！

**39** 杉浦地域医療研究センター 〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53  
<https://www.med.kyoto-u.ac.jp/facilities/er/>



参加登録QRコード

共催：日本生理人類学会(光と生体リズム研究部会・睡眠研究部会)、日本時間生物学会  
世話人：若村 智子(京都大学大学院 医学研究科)・樋口 重和(九州大学大学院 芸術工学研究院)  
問い合わせ先：[jspa.rhythm@gmail.com](mailto:jspa.rhythm@gmail.com)