



FS 「脳を守り、育て、活かす、睡眠によるライフコースアプローチ」

林 悠 PM
(東京大学・教授)

研究プロジェクト概要

認知症において睡眠障害は、認知機能低下よりも早期に現れ、周辺症状として最も出現頻度が高く、患者の施設入所の最大の要因となっています。我々は睡眠が脳を守り、育て、活かす仕組みを解明し、脳の認知機能制御に取り組みます。誰しもが毎日とる睡眠の力を活用することで認知症を予防・克服する社会を実現します。



認知症と睡眠

睡眠障害を高頻度で伴う発達障害や精神疾患は認知症のリスク
認知症の前臨床期から睡眠障害が現れる
認知症の周辺症状として睡眠障害は最も出現頻度が高く、介護破綻の大きな要因



認知症に伴う睡眠異常や、睡眠が脳機能を回復させるメカニズムの解明



睡眠の質を簡単・高精度に測れる装置や、最適な睡眠の誘導方法の開発による認知機能の制御



「睡眠操作医療」や「睡眠代替医療」を用いて、本人や介護者が負担を感じずに日常生活の中で自然と認知症の予防や治療ができるようにする



2040年までに期待される ブレイクスルー

- 睡眠の改善により認知症を予防克服する
- 睡眠本来の役割を補完して認知症を予防克服する
- 誰でも簡単に睡眠の質を測れる技術で、睡眠パターンに基づくリスクの早期発見と適切な介入指導を可能とする個別化睡眠医療の実現