講　演　会　要　旨

1. 開催日　2016 年 5 月 23 日
2. 会場　23 号館 305 室
3. 講演者　守田優子先生　（東京理科大学理工学部）
4. 演題　若年成人の睡眠関連問題が日中機能に及ぼす影響

睡眠障害の罹患は，健康関連 Quality of life の低下，認知機能の低下，抑うつの増大などの二次障害をもたらし，近年では思春期や青年期の生徒，学生における学業成績の低下や不登校等社会的なパフォーマンスへの影響が問題となっている。また，若年期における抑うつの発症は将来的に慢性化，重症化すると報告されていることから，若年期における睡眠問題を予防することは極めて重要である。今回は，若年期に多い睡眠障害および睡眠関連問題である睡眠不足症候群と睡眠相後退を取り上げた。慢性的な睡眠不足から日中機能や気分が低下する病状のことを睡眠不足症候群（Insufficient sleep syndrome：ISS）とよび，諸外国の若年者における ISS 有病率は北欧で 10%，韓国では 19% と報告されているが，日本では不明である。そこで，20―25 歳の日本人若年者約 2300 名を対象に ISS 有病率とその関連要因を検討する調査を実施した。その結果，日本人若年層における ISS を有する者の割合は 11% であり，その関連要因は大学生であること，フルタイム勤務者であることであった。また，ISS の者は抑うつが高く，精神的健康度が低く，それは睡眠相が後退している者ほど顕著であった。

ISS と同様に近年，若年者に見られる睡眠問題として，睡眠相の後退（夜型化）がある。睡眠相の後退は，短時間睡眠や，不眠症状同様にうつ病を発症させることとして知られるが，それらの有病率には性差がある。そこで，若年睡眠相後退者において，抑うつ有病率および抑うつと睡眠関連障害との関連性の性差を明らかにした。その結果，睡眠相後退者は男性に多いものの，後退者における抑うつ有病率は，女性で高いことが示された。また，男女ともに抑うつには不眠症状と眠気が関連するが，女性でのみ，睡眠相の後退も抑うつに影響することを明らかにした。若年者の睡眠関連問題は公衆衛生上，重要な課題となっているが，性差を考慮した治療や予防方法の提案が望まれる。

本講演会では上記の研究内容に関して詳細に紹介する。

（文責　塩田耕平）

1. 開催日　2016 年 7 月 30 日
2. 会場　　20 号館 109 室
3. 講演者　笹沼俊介
4. 演題　　社会人ボディビルダーのウエイトトレーニングとボディメンテナンス

講演者は，社会人でのボディビルダーの重要性と難しさについて講演した。講演者は，本学入学後からボディビルを始め，大学 2 年次には関東学生ボディビル選手権 3 位，大学 3 年次には全日本学生ボディビル選手権 6 位，という成績を残した。本学卒業後は，地方銀行に入行した。社会人は，学生とは異なり，仕事の前か仕事の後の限られた時間の中でウエイトトレーニングと栄養管理によるボディメンテナンスを行う難しさがある。特に，社会人 1・2 年目は，学生生活から生活面全般の切り替えに手間取り，ボディメンテナンスが疎かになるリスクがある。ウエイトトレーニングは，単純なルーティンをコツコツと積み重ねていくことが必要である。試合に向けて減量を行いながら栄養管理を行うことは，強靱な精神力も必要である。このような状況において，講演者はウエイトトレーニングを一時中断し，別のスポーツ（例えば，ゴルフなど）を楽しむ機会を増やす試みを実践していた。別のスポーツを行うことによって，ボディビルダーの魅力や面白さを再認識し，モチベーションの向上を意図した取り組みであると理解した。

（文責　衣笠竜太）

1. 開催日　2016 年 10 月 26 日
2. 会場　　17-216
3. 講演者　石原あえか先生（東京大学総合文化研究科）
4. 演題　　ゲーテの詩と音楽から読み取る神と自然と人間

石原あえか先生は，ゲーテ（1749-1832）が「神と人と自然」についてどのような思想を抱いていたのかを，詩・音楽・絵画を示しつつ講演された。教員や学生の参加も多くあり，活発な議論が行われた。

講演内容は以下の通り。

ゲーテの，初期の 3 つの詩「プロメテウス」「ガニュメート」「人間性の限界」（1770 年代から 1780 年代初め）には，神に対する 3 様の姿勢が見て取れる。「プロメテウス」では，神を崇めることを拒否し，神に対抗して人間の領域を主張している。これは，当時のフランクリンによる雷が電気であることの発見，避雷針などの自然に対する防御など，科学によって自然の神性が剝奪されたことを反映している。一方，「ガニュメート」は，美少年のガニュメートが鷹になった神につれさらわれてオリンポス山に向かう時の歌で，神の力もしくは慈悲の働きに対する人間の諦めが歌われている。「人間性の限界」では，人間は畏怖すべき神と競ってはならないとし，大いなる神の時間の中で，小さな人間の時間が世代を超えて途絶えることなく連鎖を成している在りようを歌う。ここには，神への対抗でもなく諦めでもない，神の時間と人間の時間との区別と融和の在りようが歌われている。これらの詩が同時期に作られたところに，ゲーテの，神と人間に関する偏りのない思想が窺える。

『西東詩集』（1815 年）は，14 世紀のイスラーム詩人であるハーフィズの詩及びイスラームの影響を受けて書かれた詩集である。「再会」では，神（アッラー）による天地創造と人間の恋とが重ねられて歌われており，ここからも神に対するゲーテの多様な思想の一端が窺える。

一方，ゲーテは自然科学者でもあり，植物学・地質学・光学・骨学などの多様な分野で，数多くの論文がある。「植物のメタモルフォーゼ」（1798 年）という教訓詩は，自身の植物学の成果を詩に表現したものである。ここでは，リンネの性的植物分類に対して，ゲーテが発見した植物の生長に関する動的で生成的な法則が詩的に表現されている。この詩には，ゲーテの自然観が端的に表現されているのである。

以上，ゲーテの詩には，「神と人と自然」に関する多様な思想が描かれているのである。

（文責　上原雅文）