

講 師



かじもと おさみ 梶本修身

- ・大阪市立大学大学院 医学研究科 疲労医学 特任教授
- ・東京疲労睡眠クリニック院長
- ・(株)総医研ホールディングス(東証Mothers) 創業者・取締役
- ・医師・医学博士

- 著書「すべての疲労は脳が原因Ⅰ・Ⅱ」(集英社、2016)は、15万部を超えるベストセラー。
- 「ホンマでっか!?TV」(準レギュラー)、「たけしの家庭の医学」、「ためしてガッテン」、「世界一受けたい授業」、「林修の今でしょ講座」など、TVに多数出演中。

日 時

2017. 10. 4(水)
午後4時～5時30分
(午後3時開場)

参加費無料・事前申込必要

対象:一般の方、教職員、学生、大学院生

場 所

兵庫医療大学
オクタホール(P棟)
(神戸ポートアイランド内)

お 申 込 方 法

電話、FAX、電子メールにてお申込み下さい。

電話(078-304-3022) FAX(078-304-2721)
E-mail(kenkyu-shien@huhs.ac.jp)

※お電話受付: 平日 午前9時～午後5時まで

- ・FAX、e-mailの場合は、①参加講演会日時、講演名
- ②氏名(グループの場合は代表者) ③参加人数
- ④連絡先を必ず明記ください。

・お電話の場合は、上記①②③④を本学の担当者が伺います。

※定員(200人)になり次第締め切らせて頂きます。

※取得した個人情報は取得目的の範囲内で利用し、講演会終了後に破棄いたします。



兵庫医療大学
社学連携推進機構

すべての疲労は脳が原因

— 疲労科学が解明した

真の疲労回復法とは? —

これまで常識とされてきた非科学的な疲労回復法ではなく、「疲労を科学することから生まれた真の疲労克服法をお伝えします。」

平成29年度 兵庫医療大学 第3回学術講演会

<アクセス>

ポートライナー「みなとじま」駅より徒歩15分



本日の講演会場(オクタホール)は、兵庫医療大学の最西端(海側)に位置します。本学山側(北側)の側道を海側に向かってお進み頂き、西門に入り、向かって右の「P棟オクタホール」へお越し下さい。

<主催> 兵庫医療大学

<お問い合わせ先>

兵庫医療大学 研究支援課

TEL:078-304-3022 FAX:078-304-2721

E-mail(kenkyu-shien@huhs.ac.jp)



平成29年度 兵庫医療大学 第3回学術講演会

講演タイトル : 「すべての疲労は脳が原因

— 疲労科学が解明した真の疲労回復法とは? —」

開催日時 : 平成29年 10月 4日(水) 午後4時~5時30分

場所 : 兵庫医療大学 オクタホール(P棟)

講師 : 梶本修身(かじもと おさみ) 先生

大阪市立大学医学部疲労医学講座特任教授

東京疲労睡眠クリニック院長、医師・医学博士

(株)総医研ホールディングス(東証Mothers)創業者・取締役

主催 : 兵庫医療大学

[プログラム]

16:00 挨拶・講師紹介

16:10 講演開始(講師 梶本修身 先生)

17:10 講演終了

17:10~17:25 質疑応答

17:30 解散

【講演概要】

皆様は、疲れたとき、温泉で長湯したり、スタミナ食を食べたり、栄養ドリンクを飲んだり、気分転換にジョギングしたりしていませんか?実は、これらは、疲労回復どころか、むしろ疲労を蓄積させる悪化要因です。

また、疲労感と疲労は、ヒトにおいては大きく異なります。疲労感は、本来、重要な生体アラームであり、たとえば、ライオンはどんなに空腹でも疲れを感じたら獲物を追っかけるのをやめてしまいます。しかし、前頭葉が発達したヒトでは、意欲や達成感が時に疲労感をマスクしてしまい、「疲労感なき疲労」を生みます。これこそが、人間だけが過労死をする原因なのです。

疲労は、健常者の場合、自律神経中枢への過度な負荷で生じた酸化ストレスが主原因と考えられています。精神疲労はもちろん、運動後の疲れも実は筋肉の疲労ではなく、呼吸・心拍・体温を制御する自律神経中枢の疲弊で生じます。ゆえに、疲労を軽減し快適性を向上させるには、食事、睡眠、住環境において自律神経に過度な負荷をかけず自律神経を硬直させないことが重要です。鶏胸肉等に含まれるイミダペプチドは、消耗の激しい自律神経中枢の酸化ストレスを特異的に軽減します。睡眠は、活性酸素が軽減した状態を作り細胞修復物質が活躍できる場を提供してくれます。

本セミナーでは、これまで常識とされてきた非科学的な疲労回復法ではなく、「疲労を科学する」ことから生まれた真の疲労克服法をお伝えします。