

日本「健康睡眠網路大學」創校，倡導正確睡眠，舉辦「睡眠檢定考試」，頒授「健康睡眠指導士」

臺北駐大阪經濟文化辦事處派駐人員

日本社團法人「日本睡眠教育機構」(京都府大津市)為倡導正確的睡眠知識，開設「健康睡眠網路大學」，本年秋季將舉辦「睡眠檢定考試」。

該機構理事長滋賀醫科大學特任教授宮崎總一郎表示，近年由於多功能手機之普及，沈迷手機導致睡眠不足的學童日漸增加，影響身心健康。睡眠可以解除大腦及身體的疲勞，促進生長荷爾蒙的分泌，因此學習正確的睡眠知識相當重要。

宮崎理事長早期於秋田大學醫學院研究鼻子之呼吸障礙，發現學童因鼻塞無法熟睡會影響生長發育，其後開始專注研究睡眠。2004年於滋賀醫科大學開設日本第一個「睡眠學講座」，並發表演講及出版專著倡導睡眠的重要性。2011年結合各地之學者及醫療人員開設網頁，以其著作及專論為基礎，將睡眠相關知識依難易度區分為「附屬國中」、「附屬高中」、「大學」及「附屬醫院」等4等級。宮崎理事長表示，人類自遠古以來，起床14~16小時後因生理時鐘之關係會想睡覺，但是近年因工作忙碌或是沈迷電視及網路等娛樂設施到深夜仍不休息之大人及小孩都有增加趨勢，為改善睡眠問題，宮崎理事長建議每天早上應曬曬太陽，調整生理時鐘，並午睡20分鐘。

「健康睡眠網路大學」網頁(<http://sleep-col.com/>)免費供各界使用，該機構今後將發送重點式容易瞭解的睡眠簡訊，充實教學影帶內容，並以低廉價格販售以服務學員。修畢該機構課程同時考試及格者，該機構頒授初級或上級之「健康睡眠指導士」。

資料來源：2013年6月21日讀賣新聞

網址：<http://www.yomiuri.co.jp/kyoiku/news/20130621-OYT8T00517.htm>