



中部大学生命健康科学研究所

睡眠教育 活動報告書

2004~2019

15th Anniversary of Sleep Education

睡眠教育

中部大学生命健康科学研究所

睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター

中部大学健康増進センター睡眠相談室



睡眠教育 15年の歩み

目 次

ごあいさつ 宮崎 総一郎

祝 辞 (15周年に寄せて)

飯吉厚夫理事長・総長	2
大川匡子先生	3
Karlheinz Meier-Ewert先生	4
Enrique Perelló先生	5
Chol Shin先生	6

I 睡眠教育15年の歩み

睡眠教育15年の歩み	8
睡眠学教育への取り組み	12
中部大学睡眠相談室の開設	14
放送大学	15
Web睡眠健康大学	16
睡眠健康指導士養成講座	17
睡眠教育のための講演活動	20
睡眠教育の効果	21
睡眠に関する研究一覧	22
ドイツにおける認知症予防と睡眠教育の推進	23
睡眠とリスクマネジメント研究	24
Ansan Cohort Study への参画	28
国際シンポジウムの企画・運営	30
主要著書のご案内	31

II 活動報告

睡眠教育への15年間のアプローチ	34
睡眠啓発事業への取り組み／眠りの森事業	55

III 業績一覧

62

IV ご支援一覧

126



睡眠教育15周年にあたり

2004年4月に日本で初めて滋賀医科大学に開設された「睡眠学講座」で、睡眠教育を中心に12年間活動して参りました。2016年4月からは中部大学で、「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を推進しております。皆様のご支援ご厚情のもと、睡眠教育15周年を迎えましたことに、深く感謝申し上げます。

睡眠学は2002年に日本学術会議に提唱された新しい学問分野です。睡眠学は、人はなぜ眠るのかを研究する「睡眠科学」、睡眠に関連した病気を治す「睡眠医歯薬学」、睡眠に関連した社会問題に対処するための「睡眠社会学」の三柱から構成されています。この15年間、「睡眠学」としての大きな視野に立ち、良質な睡眠医療、臨床研究、学生教育、産学連携事業に加え、睡眠の重要性を啓発する啓発活動に邁進して参りました。滋賀医科大学在任中には、経済産業省の支援を受けた「眠りの森事業」を、近隣の立命館大学、龍谷大学、滋賀大学と関連企業コンソーシアムで取り組み、2019年現在で2,500名以上いる睡眠健康指導士の育成が始まりました。また、文部科学省の支援を受け、睡眠研究者の方々のご協力のもとに、国内で最初の「睡眠学概論・各論」の教科書出版ならびに医学生と看護学生を対象とした講義を構築することが出来ました。

この15年間の睡眠教育には、日本睡眠学会に所属する先生方、とくに「睡眠学」を提唱された高橋清久先生、大川匡子先生、睡眠物質研究のパイオニアの井上昌次郎先生、前日本睡眠学会理事長の伊藤洋先生、日本睡眠教育機構理事の佐藤尚武先生、森国功先生、北浜邦夫先生ほか、睡眠エキスパートの諸先生、中部大学から多大なご支援を戴いております。

これまでの皆様のご協力に深甚なる感謝の意を表しますとともに、一層のご指導とご支援を心からお願い申し上げます。

2019年6月30日

中部大学生命健康科学研究所

宮崎 総一郎 様



15周年に 寄せて

睡眠教育15周年に寄せて

飯吉厚夫

・学校法人中部大学 理事長・総長

飯吉厚夫



睡眠教育15周年、おめでとうございます。

21世紀は自然、人間、社会と共存しうる、より成熟した科学・技術と、グローバルな視点からの課題への取り組みが大切です。中部大学では、専門を軸にして幅広い学識と視野を身につけるだけでなく、総合的にものを考えて、行動する人間力を高める教育をすすめています。チャレンジする勇気と実行力、これは本学の創立者、三浦幸平先生の建学の理念「不言実行、あてになる人間の育成」の精神でもあります。また、2008年より中部大学は国連が進めている「持続可能な発展のための教育（ESD）」の中部地区の拠点校となりました。本学の学生が21世紀持続可能な社会の牽引者としての働きができる人材として育てほしいと願っています。

さて、我が国は世界一の高齢化社会に突入しております。2012年時点での推計でも認知症は462万人、認知症予備群は400万人、実に、65歳以上の高齢者7人に1人が認知症と推定されているのです。これが10年後の2025年には、5人に1人が認知症になるとの予測であります。この現状は本邦のみならず、世界共通の認識となっており、全ての国と国際機関が、認知症が現在もたらしている健康と経済発展へのリスクを軽減するために団結し、行動を起こすことを奨励すると宣言しています。

本学の位置する春日井市の高齢者増加も著しい状況です。本学では地域に貢献できるよう、文部科学省が推進する「地（知）の拠点整備事業」でも、地元・春日井市と連携し、高齢者・学生交流、シニア大学など、大学の持つ人材や技術、知の資産を活用して地域再生・地域活性化に取り組んでおります。

2016年より中部大学に赴任された宮崎総一郎先生は、野田明子先生と協力して、睡眠学教育のみならず、新たな観点として「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクト」を本学で進められています。また、2018年からは全国の大学に先駆けて、健康増進センターに睡眠相談室を開設し、学生や教職員の睡眠相談を行っています。

今後の皆様のご協力、ご支援をお願い申し上げます。

睡眠教育15周年を記念して

大川匡子

- ・公益財団法人 神経研究所
睡眠健康推進機構 機構長
- ・医療法人社団絹和会
睡眠総合ケアクリニック代々木 理事

大川匡子



このたび宮崎教授が中心になってすすめられてきた睡眠教育が15周年を迎えることになり、心からおよろこび申し上げます。

15年ほど前に滋賀医科大学では全国にさがけ睡眠学講座が創設され、宮崎先生はその初代教授に迎えられました。この前後には私達の先輩の方々のたゆまぬ努力の賜物としてわが国での睡眠研究の大幅な進歩があり、高橋清久先生を中心として「睡眠学」を日本学術会議に提唱し承認されるというような時代背景がありました。滋賀医科大学では医学生、看護学生を対象とした睡眠教育と共に、睡眠医療センターを設け、睡眠障害をもつ患者さんの診断・治療を精力的に行ってきました。

さらに2005年当時の馬場忠雄学長はびわ湖健康・福祉コンソーシアムプロジェクトを誘致し、経済産業省委託研究として、滋賀医大を中心として近隣の龍谷大学、立命館大学、滋賀大学の総合連係が組まれました。この事業により人材育成、睡眠フィットネス、産業創出など多大な展開がみられました。

近年の社会情勢として、睡眠不足がもたらすさまざまな弊害が注目され、厚生労働省、文部科学省も共に、睡眠の重要性を軸とした睡眠指針を発表しました。宮崎先生は大学内の教育のみならず、一般市民教育、子ども学童教育にも一層の力を注ぎたいと考え、睡眠健康指導士養成講座を開設し睡眠の教育を担う多くの人材を育ててきました。

私共、神経科学センター睡眠健康推進機構は7年程前に発足以来、一般市民に睡眠に関する正しい知識の普及を目的として日本睡眠学会と連携を持ちつつ教育活動をすすめてきました。さらに全国の学校からの要請により学校教育としてさまざまな領域の睡眠関連の方々に講師として出向いていただきました。このような私共の事業活動に宮崎先生の養成講座受講の睡眠健康指導士にも参加していただいております。

睡眠研究も時代の波に乗り、ゲノム研究領域まで発展してきました。睡眠学が次の新しい時代にむけて飛躍、変革を遂げる時期とも考えられます。それぞれの機関、研究者はその姿を変えつつ全体として睡眠という生命の営みを見据えて健全な社会の実現に貢献すべきで向かって進んでいます。宮崎先生をはじめこれまで睡眠学に関わった多くの方々の活動が未来を背負う子供たちに受け継がれることを期待します。

15周年に
寄せて

Congratulation for the 15th Anniversary of the Sleep education

Karlheinz Meier-Ewert

- Prof. Dr. med. Dipl. Psych.
- Retired apl. Prof. of Neurology and clinical neurophysiology Techn. Univ. Munich

K. Meier-Ewert



I am pleased to congratulate Prof. Soichiro Miyazaki to his successful project of sleep education and his impressive international career in sleep medicine. His work founded and developed the exceptional high standard of sleep education in Japan.

I like to remember Dr. Miyazaki's stay at my hospital during the years 1988 and 1989. During that time Dr. Miyazaki has been very busy in my sleep laboratory but he also founded a great number of lasting friendships in Germany and even in 2015, when he came to Freiburg to invite me, he also visited a narcolepsy patient in Stuttgart, who had become his friend at the Hephata Klinik 30 years ago.

Today, 30 years after our fruitful collaboration at my hospital, I am impressed by Dr. Miyazaki's successful work, his many papers and his great impact on sleep education in Japan.

My Japanese guests at the Hephata Klinik in Schwalmstadt-Treysa (Mr. Matsubayashi, Dr. Mizuma, Dr. Soichiro Miyazaki, Dr. Makoto Uchiyama) had a very positive and agreeable influence on the general atmosphere in my sleep laboratory. They were serious, worked very hard and gave an excellent example to my German assistants.

At the Japanese-German International Symposium on Sleep-wake disorders which I organized with Prof. Masako Okawa in 1996 at Erfurt/Germany I enjoyed the contributions of my former guests Dr. Soichiro Miyazaki and Dr. Makoto Uchiyama, but my precious souvenir of this event is the moment when at the "Gesellschaftabend" a choir of young Japanese doctors sang a German song for four voices "Ich weiß nicht was soll es bedeuten" and I assure you I will never forget it.

Today I am impressed to see how strongly developed is sleep education in Japan. The knowledge about sleep hygiene, the detrimental effects of shift work, the positive effect of light therapy etc. all this seems to be very well known in the general population and I suppose Dr. Miyazaki and his Department have greatly contributed to this in comparison to other countries- very positive situation in Japan.

My best wishes for the future of his useful project accompany him and his collaborators.

Congratulations for all and until soon

Enrique Perelló

- Prof. Dr. Enrique Perelló Scherdel.
- Autònoma University of Barcelona Spain.



Dear friend

I am very happy to hear that your famous center Department of Sleep Medicine and Sleep Education is reaching his 15th Anniversary.

You have published with the collaboration of very important colleagues as Kiyoshi Togawa, Masako Okawa, Kikuchi Makoto, Pedro Quesada, George Katsantonis, Isaac Eliaschar, Yosef Krespi, Tucker Woodson, Christian Guilleminault, Michael Friedman many books, articles and publications well known around the world, very interesting with lots of new ideas.

Takenosuke Ikematsu first, Togawa and you were the pioneers of the surgery of this pathology in your country, and you have been one of the most recognized Japanese in these subject in America and Europe. This is why you are invited very often to teach in many countries.

Also in Japan you have been one of the most stimulating persons to develop the studies, diagnosis, and treatment of obstructive sleep apnea.

You are a very hard worker to be able to be part of the organizing committees in many symposiums as in Okinawa the Second Sleep Respiration Forum 2004, the 5th in Otaru in 2008, the 6th in Daebue Island Korea 2009, the 7th in Kyoto 2011, the 8th in Wulai Taiwan 2012, the 9th in Jeju 2013, the 10th Anniversary in Kyoto 2014, the 12th Anniversary in Kyoto in 2016 which I attended, with the participation of many friends and colleagues as Karlheinz Meier-Ewert, Naoki Higurashi, Chol Shin, Hajime Hirose, Li Hsueh-Yu, Park Kwan Suk, Jeong Do Un, Mitsugi Masaharu, Nakayama Hideaki to mention only some of them. The last was the 11th Sleep Respiration Forum in Hawaii in 2017 which I also attended meeting new friends as Roger Yim (president), Yoshimura, Fukui, Kushida, Wilhite (USA), Preutthipan, Sawanyawisuth (Thailand), Tsou (Taiwan), Büttner (Germany), Xilong Wang (China), Nakayama, Kushida, Shirahama, Nishijima, Watanabe, Ohkusa, Hamada, Sugiyama, Satoh, Kitamura, Noda, Tonogi, Ikeda, Sato.... (Japan).

In the book of the 10th Anniversary it is a pleasure to see again in pag. 4 and 5 my big friend Prof. Dr. Kiyoshi Togawa with all the participants.

I have had the honor to have had your participation in the II World Congress on Chronic Rhonchopathy which I organized in Barcelona in 1989 and in the XXXIII Spanish Congress of ENT in Madrid in 1997 and in my round table in the XVIII Congress of the European Rhinologic Society in Barcelona in 2000.

I have been with you three times in Japan Tokyo, Akita and Kyoto and Nagoya with Tadao Nishimura and Kenji Suzuki to enjoy the scientific meetings but also to be able to know and appreciate your wonderful country and civilization which I like very much. I have learnt many things with you.

Our friendship is about 31 years ago meeting together in many Congresses all over the world with nice presentations of your group.

Dear friend, I want to say to you that I am very proud to be your friend and as you say your Spanish brother.

I wish you a great success and I hope to see you soon.

Warmest regards to you and your family and to all my Japanese friends!

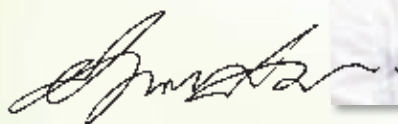
Yours,

15周年に
寄せて

Warm Congratulations for the 15th anniversary of sleep education.

Chol Shin.

- Division of Pulmonary, Sleep, and Critical Care Medicine,
Korea University Ansan Hospital, Korea University
College of Medicine, Ansan, Republic of Korea.
- Institute of Human Genomic Study, Korea University
College of Medicine, Ansan, Republic of Korea.



I am delighted to extend my warm congratulation to 15th anniversary of the sleep education in Japan. Over the years, sleep medicine in Japan has developed remarkably, and I believe that Professor Miyazaki's dedication to sleep education has contributed to its development.

Professor Miyazaki has been a leading researcher of sleep studies, and through his academic exchanges with Korea, we have produced many positive research results. Our fruitful collaboration and research meetings are encouraging in the development of sleep research in both countries.

He have published a lot of books, articles and publications well known around the world, very interesting with lots of innovations. His books published in Korea are receiving good feedback from his readers that it has helped readers to sleep well. His concern about good sleep seem to have a good global impact.

Professor Miyazaki's constant effort to spreads sleep knowledge and give lectures on sleep training nationwide are a necessary step for healthy aging society in Japan. I praise his unstoppable academic passion and concerns about sleep education.

As a colleague and friend, I am looking forward to his greater contributions in sleep education and development of sleep research.

I

睡眠教育 15年の歩み

I 睡眠教育15年の歩み

2019年

- 2月 第2回 高齢者脳波カンファレンス（名古屋）開催
- 6月 睡眠教育15周年記念シンポジウム（名古屋）開催

2018年

- 1月 中部大学睡眠相談室、睡眠相談開始
- 6月 第5回 中部大学 睡眠・認知症予防シンポジウム（名古屋）開催
- 7月 第9回 睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 10月 第1回 高齢者脳波カンファレンス（名古屋）開催

2017年

- 2月 第3回 中部大学 睡眠・認知症予防シンポジウム（名古屋）開催
- 8月 第8回 睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 10月 第4回 中部大学 睡眠・認知症予防シンポジウム（名古屋）開催
- 12月 中部大学健康増進センターに睡眠相談室開設
- 11月 The 11th Sleep Respiration Forum in Hawaii 開催



Pagoda Hotel, Honolulu

2016年

- 1月 滋賀医科大学睡眠学講座12周年記念シンポジウム、活動報告会（京都）
- 4月 中部大学生命健康科学研究所に 宮崎総一郎 特任教授着任
睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター開設
- 5月 第1回 中部大学 睡眠・認知症予防シンポジウム（名古屋）



2016 開設記念会

- 7月 第7回 睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 8月 第2回 中部大学 睡眠・歯科・認知症予防シンポジウム（名古屋）

2015年

- 3月 The 10th Sleep Respiration Forum in Ansan, Korea 開催
- 7月 第6回睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 8月 睡眠と認知症ワークショップ（京都）開催



睡眠と認知症ワークショップ

2014年

- 3月 小児睡眠呼吸障害標準問診票作成ワークショップ（大津）開催
- 7月 第5回睡眠呼吸フォーラム（草津）開催



小児睡眠呼吸障害標準問診票作成ワークショップ

2013年

- 3月 びわ湖文化公園都市「知の連携プロジェクト」共催
- 6月 睡眠学講座10周年記念シンポジウム開催



10周年記念シンポジウム

- 7月 第4回睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 11月 The 9th Sleep Respiration Forum in Jeju, Korea 開催

2012年

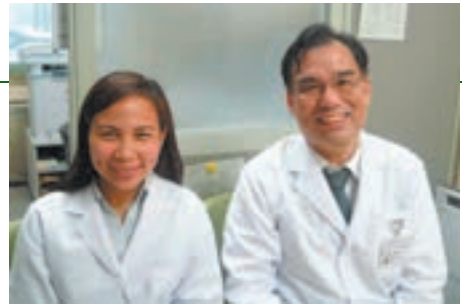
- 7月 第3回睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 9月 近畿地区・秋の「睡眠の日」市民公開講座 共催
- 11月 The 8th Sleep Respiration Forum in Wulai, Taiwan 開催



8th Sleep Respiration Forum in Wulai

2011年

- 2月 Sarah Moral医師（フィリピン）研修受け入れ
- 7月 第2回睡眠呼吸フォーラム（草津）開催
- 10月 The 7th Sleep Respiration Forum in Kyoto 開催



Sarah Moral医師と

2010年

- 7月 第1回睡眠呼吸フォーラム（京都）開催
- 8月 Ngali Anak Tingi臨床検査技師（インドネシア）研修受け入れ
- 10月 The 7th Sleep Respiration Forum in Kyoto 開催



Ngalih Anak Tingiと

2009年

- 3月 The 6th Sleep Respiration Forum in Daebu Island, Korea 開催
- 4月 文部省特別教育研究「新しい睡眠教育システムの開発」プロジェクト開始
- 9月 一般社団法人「日本睡眠教育機構」設立
- 10月 Asian Sleep Research Society Congress in Osaka 開催
(大川匡子会長、宮崎総一郎副会長)
Sleep Network in Asia-Oceania Hokuzan Sleep Forum 共催
滋賀医科大学医学科・看護学科における「睡眠学概論」講義開始

2008年

- 2月 Asian Sleep Research Society Congress in Osaka 開催
- 9月 イノベーションジャパン2008（東京）出展

2007年

- 12月 文部科学省「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムin滋賀 共催

2006年

- 3月 経済産業省 元気フォーラム（大津）快眠相談コーナーブース開設
- 4月 市民公開講座（大津）開催
- 6月 第31回日本睡眠学会を開催
(大川匡子会長、宮崎総一郎副会長)
- 11月 CPAPワークショップ（大津）開催



第31回日本睡眠学会／
Meet the Experts Murry Johns 教授

2005年

- 4月 睡眠学講座開設1周年記念 睡眠学公開講座（大津）開催
- 7月 電源地域活性化先導モデル「眠りの事業」、睡眠指導士育成スタート



眠りの森事業・森林浴

2004年

- 4月 睡眠医療と関連領域の研究・教育を目的とした日本初の睡眠学講座が、国立大学法人滋賀医科大学に開設。宮崎総一郎 特任教授（講座主任）着任



睡眠学講座開設記念会

- 5月 「びわ湖フォーラム」（大津）開催
- 7月 睡眠学講座開設記念 市民公開講座（大津）開催
- 11月 滋賀県健康福祉ビジネスクリエーションフォーラム（大津）2004参加



びわ湖フォーラム

睡眠学教育への取り組み

■睡眠医学（中部大学生命健康科学部）（2019年）

担当教員：野田明子、宮崎総一郎

開 講：1年次、秋期

単 位 数：2

概 要：社会の24時間化、高齢化社会を背景に睡眠医学・睡眠医療は目覚ましい発展をとげつつある。心身の健康維持に必須である睡眠について理解する。各種疾病の病態生理および疾病診断・治療のための臨床検査の知識を深める。

達成目標：睡眠の役割・睡眠障害について知識を深め、自己の健康管理に役立てる。また、睡眠障害およびその合併症の評価法を理解し、臨床検査技師国家試験に必要な臨床生理学の基礎知識を習得する。

授業計画：

- 1 睡眠の役割
- 2 睡眠の基礎知識
- 3 循環生理・睡眠生理
- 4 呼吸生理・神経生理・睡眠生理
- 5 睡眠評価法
- 6 睡眠衛生指導
- 7 睡眠障害の病態生理
- 8 睡眠障害の診断・治療
- 9 睡眠問題 討論会
- 10 臨床生理学検査 循環生理・呼吸生理
- 11 臨床生理学検査 画像検査
- 12 臨床生理学検査 神経生理
- 13 緊急対応 不整脈と睡眠関連てんかん
- 14 神経内科疾患・精神科疾患の診断治療と臨床生理学検査
- 15 生活習慣病・循環器疾患・呼吸器疾患の診断・治療と臨床生理学検査



睡眠医学教科書
2010年6月発刊



睡眠学参考書
2018年11月発刊

文部科学省の特別教育研究経費「新しい睡眠教育システムの開発」の支援を受け、2009年度から滋賀医科大学では、医学科、看護学科、環びわ湖大学・地域コンソーシアム単位互換制度の学生を対象に、2単位の「睡眠学概論」の講義を行いました。また、2010年度からは「睡眠学各論」の講義を、内科、耳鼻咽喉科、産婦人科他で開設して、新しい睡眠学教育を構築しました。

■睡眠学概論(医学科/看護学科) (2015年)

内容	担当教員
睡眠学とは 1) ガイダンス 2) 睡眠学とは 3) 睡眠研究の歴史	宮崎総一郎
睡眠の基礎知識 1) 睡眠構築 2) 睡眠中のホルモン分泌 3) 適切な睡眠時間	北村 拓朗
睡眠の役割 1) レム睡眠の役割 2) ノンレム睡眠の役割 3) 睡眠と記憶	宮崎総一郎
睡眠の自己評価と睡眠衛生 1) 睡眠調査票 2) 睡眠12カ条	宮崎総一郎
睡眠とスポーツ、時差睡眠 1) 睡眠医学の応用 2) 時差への対処法	内田 直
生体リズムと生活習慣病 1) 生物時計とは 2) 睡眠と生活習慣病の関係	大川 匡子
睡眠障害I 1) 睡眠不足症候群 2) 不眠症、過眠症	宮崎総一郎
睡眠障害II 1) 睡眠呼吸障害の病態 2) 睡眠呼吸障害の診断 3) 睡眠呼吸障害の治療	北村 拓朗
睡眠の評価 1) 脳波測定 2) 睡眠質問票 3) 照度測定	宮崎総一郎
睡眠と労働 1) 交代勤務者の睡眠 2) リスクマネジメント	森国 功 宮崎総一郎

内容	担当教員
睡眠問題を考える(演習) グループ討議	佐藤 尚武 宮崎総一郎
睡眠知識の整理 1) 睡眠基礎知識の確認 2) 睡眠衛生指導	宮崎総一郎
特別講義「眠りと脳、夢」	北浜 邦夫



大学講義

中部大学睡眠相談室の開設

社会の夜型化やライフスタイルの多様化により、睡眠不足や睡眠・覚醒リズムが不規則となり、不眠・過眠を訴える大学生が増加している。24ヶ国・27大学の17,465名の大学生を対象とした調査では、睡眠時間の短縮は健康状態不良と有意に関連していた。また総務省の統計では、2012年から2015年でインターネットの利用時間は増加傾向を示し、20代の利用が他世代に比し最多であった。米国での若年者1,788名を対象としたソーシャルメディアの利用時間と睡眠障害の調査では、その利用時間の延長により睡眠障害の程度が重症化したことが示されている。また、ソーシャルメディアの利用時間と抑うつと関係することも報告されており、睡眠障害が介在する可能性が考えられている。



さらに、睡眠時間の短縮のみならず、睡眠時間のばらつき・中途覚醒・睡眠覚醒リズムの異常は学業成績の低下と有意に関係することが報告されている。

このような背景のもと中部大学では、我が国の大学としては初めて、学生や教職員を対象に、健康増進センター内に睡眠や健康に関する悩みを相談できる「睡眠相談室」を2017年11月に開設した。眠れない、昼間にとっても眠いといった、睡眠に関する悩みや不安の相談を、担当教員（宮崎総一郎、野田明子）が行っている。また、睡眠改善のための講話活動を学生相談室と連携して開催している。



開設場所： 中部大学キャンパスプラザ3階

開室時間： 月～金 9:00～17:00

直通電話： 0568-51-4428

HP： https://www3.chubu.ac.jp/health/_promotion/sleep_consultation/

2018年度の相談件数を表1に示す。睡眠相談室を訪問した動機は次のようである。

- ホームページにて睡眠相談室がある事を以前より知っており、睡眠に悩むようになったため来室。
- 学生相談室を利用して、睡眠相談も気になっていた。
- 学生本人の睡眠状況を母が心配し、相談に来室。

今後、継続して学内での睡眠相談業務に取り組むのみならず、広く近隣地域への睡眠健康指導等の啓発活動ができればと考えている。



表1 2018年からの睡眠相談実績

放送大学

放送大学は、1983年、放送大学学園法によって設置された正規の大学で、生涯学習機関として社会人等に大学教育を提供しています。

テレビとラジオを使った放送授業による学びのほかに、都道府県ごとに設置されている学習センターにおける面接授業（スクーリング）があり、滋賀県学習センターでは2006年から「睡眠」をキーワードにした、「現代社会と睡眠」の授業が継続的に行われています。さらに2010年には教養学部共通科目として、ラジオの新設科目で「睡眠と健康」を申請し、詳細な授業計画のもとに承認されました。

新設された「睡眠と健康」は2013年から2021年まで8年間にわたって放送される予定で、宮崎総一郎（中部大学）と林 光緒（広島大学）が主任講師を務め、第1学期と第2学期にそれぞれ15回放送されています。2021年からの継続も決まっています。

放送大学の学生数は学部生と大学院生を合わせると8万6,000人を超えていることから、睡眠が正しく教育されることで図り知れない効果をもたらすことが期待されています。



放送大学教科書
「睡眠と健康」2017年3月発行



放送大学滋賀学習センターでの面接授業

2019年度 放送大学ラジオ講義／担当教員

1回	睡眠学へのいざない	睡眠研究の歴史を概観し、睡眠科学、睡眠医歯薬学、睡眠社会学の観点から睡眠学を概説する。	宮崎総一郎 (中部大学)
2回	生体リズム	約24時間周期の概日リズムや種々の生体リズムと睡眠の関係について解説する。	林 光緒 (広島大学)
3回	睡眠の役割	脳を創り、守り、修復するという重要な生理機能を果たす睡眠の意義、必要性について解説する。	宮崎総一郎
4回	睡眠の構造	睡眠脳波や睡眠の深さ、ノンレム睡眠とレム睡眠の違いなど、睡眠の構造について解説する。	林 光緒 (広島大学)
5回	睡眠のメカニズム	睡眠のタイミングと深さという二面的視点から、睡眠覚醒の調節機構について解説する。	勢井宏義 (徳島大学)
6回	睡眠と発達・性差	乳幼児から高齢者まで、年齢による睡眠の特徴、男女による睡眠の違いについて解説する。	林 光緒
7回	睡眠と夢・記憶	夢の形成について解説し、学習による知識や技能が睡眠中にどのように記憶されるかを解説する。	林 光緒
8回	睡眠と環境	生活環境における温度、光、騒音などが睡眠に及ぼす影響について解説する。	林 光緒
9回	社会と睡眠(1)	疫学的調査を通して睡眠の実態について概観し、現代社会における睡眠の課題について概説する。	宮崎総一郎
10回	社会と睡眠(2)	眠気と体温の生理的リズムから、交通事故や産業事故の発生状況との関わりを明らかにする。	林 光緒
11回	睡眠障害(1)	代表的な睡眠障害の病態と治療法について概説する。	伊藤 洋 (東京慈恵会医科大学)
12回	睡眠障害(2)	睡眠呼吸障害を概観し、子どものいびき、成人の無呼吸について解説する。	宮崎総一郎
13回	快眠への対処(1)	運動、入浴、昼寝が睡眠に及ぼす効果、就眠儀式、音楽や香りなどの効果について解説する。	林 光緒
14回	快眠への対処(2)	嗜好品の睡眠に及ぼす影響について説明し、日常生活における睡眠の評価法について解説する。	宮崎総一郎
15回	睡眠障害の予防に向けて	睡眠障害の予防についてまとめ、睡眠に関わる今日の動向を紹介し、睡眠教育の充実に向けて考える。	宮崎総一郎

WEB睡眠健康大学



睡眠健康大学
QRコード

WEB睡眠健康大学は2012年11月1日にインターネット上に開設された仮想大学で、宮崎総一郎が理事長を務める（社）日本睡眠教育機構が運営しています。睡眠に関する科学的な知見や知識の収集、解説、教育ビデオなどを掲載しています。初心者から専門家まで、誰でも楽しく学ぶことができます。また、睡眠健康指導士向けに、研修資料や教材等のコンテンツも提供されています。

睡眠健康大学の目的

- 1 広く子供から高齢者まで、正しい睡眠知識を学んで実践していただき健康的な生活を営んでいただくこと、ひいては社会全体が睡眠で健康になることを目的としています。
- 2 睡眠健康指導士が、その知識や情報をさらに向上させる仕組みを構築し、身近な地域や職場等において睡眠知識の普及啓発活動を促進します。
- 3 睡眠健康指導士の交流を促進します。



主な講師陣（専任講師）



睡眠健康教育研究会

睡眠健康教育研究会は、睡眠健康指導士による実践的な活動を発表、共有し、相互啓発を図ることを目的として、2018年2月に第1回研究会を開催しました。全国から、睡眠健康指導士が集い、それぞれの創意工夫された活動や調査研究等の発表と交流が行われました。開催の案内は、睡眠健康大学の中の睡眠健康教育研究会のページで公開されています。



第1回研究会の様子

睡眠検定

睡眠検定は、正しい睡眠知識の普及を図るため、WEB上で睡眠知識レベルを評価するシステムです。入門編は、無料で実施でき、睡眠に関する一般的な知識を評価するとともに検定システムの練習ができるようになっています。3級からは、有料となります。検定に合格すると、合格証が印刷できるようになります。



<睡眠検定の種類>

- 入門：睡眠に関わる一般常識レベル
- 3級：睡眠の科学的基礎レベル
- 2級：睡眠知識の応用と指導レベル
- 1級：主な睡眠障害と医学的知識レベル

<睡眠検定ハンドブック>

日常生活に役立つ睡眠知識から、医学的知識まで広く学ぶことができるハンドブックです。睡眠健康指導士の受講準備用の教材としても利用を推奨しています。

URL: <http://sleep-col.com/>

睡眠健康大学

検索

睡眠健康指導士養成講座

滋賀医科大学睡眠学講座のもとで「睡眠指導士」の養成講座が開講され、初級講座の第1回は2005年に、中級講座の第1回は2007年に、上級講座の第1回は2008年に始まりました。それぞれの養成講座終了後に認定試験を実施、一定の正答率で資格を付与してきました。

2012年からは養成講座の運営主体を一般社団法人日本睡眠教育機構とし、新たに特許庁に商標登録した「睡眠健康指導士」の資格認定へと移行しました。

新制度による講座は、初級講座と上級講座で継続しています。

■指導士養成に期待するところ

睡眠の日（3月18日と9月3日）の制定に伴い、その前後各1週間は「睡眠健康週間」に制定され、睡眠に関する正しい知識を普及するという趣旨のもとに、市民講座や相談窓口の開設などのイベントとともに、メディアを通じて睡眠の啓発が図られています。

「睡眠健康週間」において、睡眠関連イベント等が全国各地で開催されている現状から、睡眠健康指導士には地域の睡眠教育への参画が期待されています。

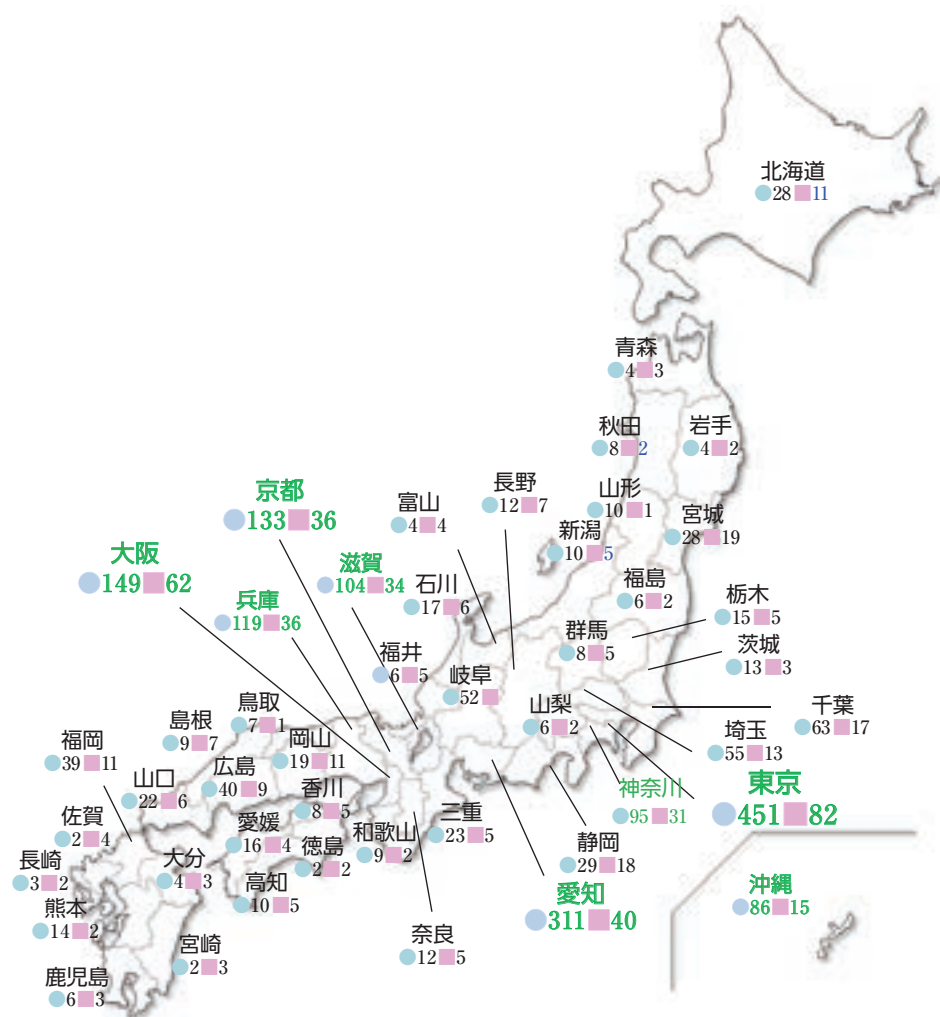


図1. 睡眠健康指導士の都道府県別にみた登録者数（2019年6月1日現在）
 <●初級認定登録者：2,167名、■上級認定登録者：570名>

■初級講座の概要

初級講座は広く睡眠知識の普及を図るため、睡眠学入門講座として、睡眠の基礎知識を軸に1日（6時間相当）のプログラムで実施されています。年度ごとに複数開催され、北海道から沖縄まで通算54回を数え、現在の資格認定者は2,167名に達しています。

教材として「睡眠学ハンドブック」が用いられてきましたが、2011年には睡眠の基礎知識を補充し、「睡眠学入門ハンドブック」として改訂されました。



2016年3月第3版発刊

■上級講座の概要

上級講座は睡眠の高度な知識と実践力の養成を図るため、睡眠学教育講座として3日間（18時間相当）のプログラムで実施しています。講座の内容は、睡眠科学、睡眠医学および睡眠社会学の分野から講義と実習、演習で構成されています。

特に演習では睡眠教育の指導に向けて、その素材を提供して発表する機会が設けられています。上級講座は年度に3回東京・名古屋・神戸で開催されており、認定資格者は570名となっています。教材は毎講座ごとにテキストが作成されています。



上級睡眠健康指導士の更新講座を終了した受講生のみなさん

■睡眠健康指導士 活動報告Ⅰ

富山 義之（睡眠健康指導士上級、愛媛）

私は2016年1月に大阪での中央災害防止協会研修会で睡眠学に出会いました。半日の研修でしたが、「私が求めていたものはこれだ」と思い、同年5月大津での睡眠健康指導士初級、7月上級と受講し認定をいただきました。第一線の先生方の中身の濃い講座でした。8月には横浜での睡眠健康指導士交流会にも参加し、多くの先輩に出会いました。

2017年10月に愛媛県鬼北町にある北宇和病院での宮崎先生の睡眠講演に同行させていただきました。来場された多くの皆様の様子を見て「本当に多くの方が睡眠のことで悩んでいる」ことを肌で感じました。

学校の養護の先生をお訪ねしますと、先生方は本当に睡眠のことで子供たちの健康を心配しておられます。日本睡眠教育機構のホームページを見て私にお問い合わせをいただき、学校での父兄、先生、そして子供たち向けの講演を依頼されることが多くなりました。また市の関係からも、職員向けの研修や市民公開講座をご依頼いただいております。

私自身、「22時には就寝する。夕方以降は緑茶を止めて麦茶か水にする。21時以降は、テレビ、パソコンは見ない。21時以降は半分くらいの照度の部屋でゆったり過ごす」を実践し効果てきめんで大きく睡眠の改善ができました。

全国の多くの睡眠健康指導士の方と繋がり、研修で多くを学び、実践して「良い睡眠で日本を元気に」を旗印に睡眠健康指導士として活動が続けていこうと思っています。



■睡眠健康指導士 活動報告Ⅱ

大東 利幸（睡眠健康指導士上級、大東寝具工業）、柳 斎生（睡眠健康指導士初級、同）

イベント名：わくわくワークショップ in 東本願寺～Sleeping

主 催：Tera school（NPO法人寺子屋プロジェクト） <https://www.teraschool.jp/>

日 時：2018年6月24日（日） 14:00～16:30

場 所：東本願寺 しんらん交流館

参加者：小学3年生～6年生 11名・保護者 6名

内 容：「子どものためのねむり読本」の読み合わせ・睡眠の基礎知識・アドバイス

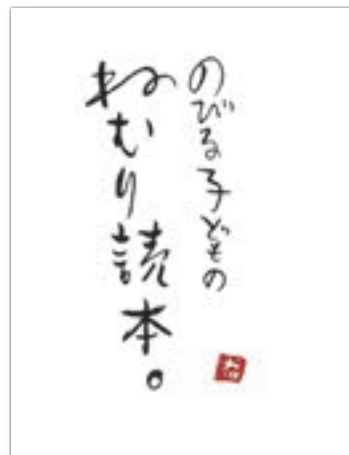
Tetraを使った昼寝指導と実施（10分間）

めざまの体操（肩甲骨周りをほぐす体操、2・3拍子体操）

すいみんクイズ実施



「子どものためのねむり読本」の読み合わせ



睡眠教育のための講演活動

医療系学生や従事者だけでなく、教師、栄養士、働く世代、高齢者や児童・生徒を対象に広く講演活動を広く行っています。睡眠についての知識を得ることで、睡眠の質が改善し、心身に大きな改善が得られたとの話が多く寄せられます。

「コーヒーを多量に飲む習慣をやめたことで良く眠れるようになり、血圧が10mmHg 以上も下がりました」

「早めに寝るようになって、夜の過食などの生活の乱れがなくなり、体重が減りました」

「睡眠時無呼吸症候群の治療を開始して、うつうつとした気分や日中の眠気が消えて、熟睡感が得られるようになりました」

「寝酒をやめたことで、睡眠中の無呼吸やいびき、中途覚醒が改善し、気持ち良く朝目覚められるようになりました」

「少し長く（30分程度）睡眠時間を増やしただけで、朝寝坊や仕事中の強い眠気がなくなり、ミスもなくなり快調です」



睡眠教育テキストを見ながら



目覚めの体操

講演演題

- ・子どもの眠り ～今夜から安眠できる方法伝授～
- ・快眠家族のすすめ ～伸びる子どもの睡眠法～
- ・スポーツ能力向上に役立つ睡眠学
- ・キャンパスライフを楽しむための睡眠学 ～眠りを知って成績アップ～
- ・眠りの処方箋 ～ふけない、ぼけない、正しい眠り方～
- ・健康で安全に働くための眠りかた ～睡眠とリスクマネジメント～
- ・眠りでひらく健康のとびら ～睡眠と生活習慣病～
- ・睡眠からアプローチする認知症予防
- ・保健師、養護教諭、栄養士のための睡眠学
- ・日常臨床に活かす睡眠健康指導の実践

講演等に関する問い合わせ：cs@jses.me

睡眠教育の効果

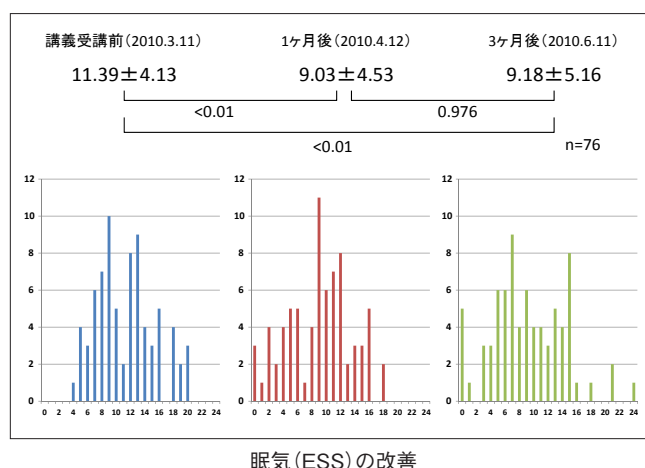
■ 睡眠講話後に生徒が早寝になった！

富山県の中中学生を対象に、睡眠の必要性と改善法について1時間の講話を行った。その結果、23時半前に眠る生徒の比率が明らかに増加した。



■ 看護学生の眠気改善！

島根県のH医療センター附属看護学校で睡眠に関する90分4コマの講義を行い、講義前後で睡眠調査を実施した。その結果、眠気指標の一つであるESSスケールの改善を認め、3か月後もその効果は維持されていた。

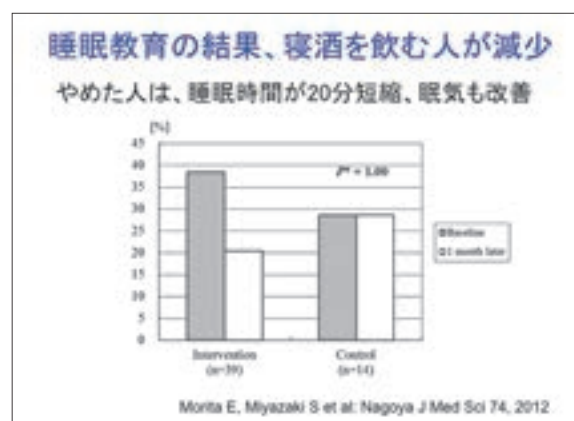


眠気(ESS)の改善

■ 睡眠教育で寝酒が減少

滋賀県の高校教諭39名が、寝酒が睡眠に与える悪影響に関する講義を聞いて、39名の内19名が寝酒を止めて、睡眠が改善されました。

講義を受講しなかったグループ（グラフ右側）と比べると、睡眠教育の効果が現れていることがわかります。



●論文

- Miyazaki S, Sato S, Kitamura T, et al.: Sleep education and awareness-raising activities in Japan. Sleep and Biological Rhythm 14 Supplement1: 3-9, 2016.
- Kitamura T, Miyazaki S, Koizumi H, et al.: Sleep hygiene education for patients with obstructive sleep apnea. Sleep and Biological Rhythm 14 Supplement1: 101-106, 2016.
- Morita E, Miyazaki S, Okawa M: Pilot study on the effects of a 1-day sleep education program: Influence on sleep of stopping alcohol intake at bedtime. Nagoya Journal of Medical Science 74: 359-365, 2012.

睡眠に関する研究一覧

1	レム関連睡眠時無呼吸の有病率と病態の研究	2019年度～
2	製造業での勤務スケジュール変更が睡眠・疲労度に及ぼす研究	2018年度～
3	睡眠呼吸障害における眠気と認知機能に関する研究	2017年度～
4	鼻閉および睡眠呼吸障害が高血圧発症に及ぼす影響	2017年度～
5	睡眠からアプローチする認知症予防に関する研究	2016年度～
6	ドイツ在住日本人対象の睡眠教育と認知症予備調査	2016年度～
7	高麗大学「Ansan Genomic Health Study」睡眠時無呼吸症候群と鼻閉に関する共同研究	2006年度～
8	病院勤務看護師の睡眠実態調査と睡眠教育効果に関する介入研究	2010～2015年度
9	レム睡眠関連睡眠時無呼吸の病態解明と治療応用 文部科学省科学研究費 基盤研究C(分担)	2013～2015年度
10	異なる夜間勤務体制が医師の睡眠と自律神経に与える影響を比較検討する研究 文部科学省挑戦的萌芽研究(分担)	2013～2014年度
11	スリープレコーダーGD-103の睡眠学領域における有用性に関する研究	2012～2013年度
12	小児の睡眠と睡眠呼吸障害の疫学研究	2010～2015年度
13	小児の鼻腔通気度と経時変化に関する研究	2009～2015年度
14	肥満・高血圧合併睡眠時無呼吸患者に対する防風通聖散及び大柴胡湯の治療効果の比較 と病態生理の解明 厚生労働省科学研究費補助金(分担)	2010～2012年度
15	新しい睡眠教育システムの開発 文部科学省特別教育研究経費	2009～2011年度
16	小児睡眠呼吸障害診断ガイドライン作成のための研究 文部科学省科学研究費 基盤研究B	2009～2011年度
17	閉塞性睡眠時無呼吸症候群に対する新規治療デバイスの研究 近畿経済産業局 戦略的基盤技術高度化支援事業	2009年度
18	睡眠医療における医療連携ガイドラインの有効性検証に関する研究 厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費(分担)	2008～2009年度
19	F-MRIによる閉塞性睡眠時無呼吸症候群患者の高次脳機能検討 文部科学省科学研究費 基盤研究C	2005～2007年度
20	びわ湖健康・福祉コンソーシアム『眠りの森』事業 経済産業省 電源地域活性化先導モデル事業	2005年度



小児睡眠呼吸障害の疫学調査



小児の睡眠呼吸障害マニュアル
2012年4月発刊

ドイツにおける認知症予防と睡眠教育の推進

2016年2月より「睡眠からアプローチする認知症予防プログラム」の一環として、ドイツにおいて「DeJaK-友の会」と共同して在独日本人を対象の研究準備打ち合わせと、睡眠講演会をドイツ各地で開催してきた。この活動には、シュバルムシュタット在住の、アングレス美寿江-岸本氏の多大な協力を頂いている。

2016年 2月講演地区 ジュッセルドルフ、シュバルムスタット、マールブルグ、
フランクフルト、ベルリン、ハイデルベルク

2018年10月講演地区 マールブルグ、ブラウンシュバイク、ミュンヘン



「DeJaK-友の会」創立者のレグナー嘉子-渡辺氏（2018年10月逝去、写真左端）が、邦人高齢者を支援する活動を始められたのは、ある経験がきっかけでした。かつてはドイツ語を母語話者と変わらず流暢に話していたけれども、認知症が原因で孤立化、孤独化してしまったある邦人の方に後見人として付き添われ、その現実を目の当た

りにされたからです。そして、それが単なる一例ではなく、これからドイツ在住邦人社会が真剣に取り組んでいかなければならない問題であると見据えました。その解決策を模索するためにドイツ人ソーシャルワーカーで老人学の専門家や有志仲間とワーキンググループ「老後を考える会」を立ち上げ様々な問題を討議しました。2011年には、その功績をたたえ、ノルトライン・ヴェストファーレン州健康・介護・高齢者省より表彰を受けています。



その後、2012年に現在の「文化を配慮した介護 DeJaK-友の会」を12名の有志と共に設立されました。設立目的は、「既にあるドイツの施設や日本の法人や個人と協力し、邦人のボランティア活動をドイツ全国で組織化、その活動を奨励、支援すること」です。例を挙げれば、認知症サポーターキャラバンのドイツ導入（2014年実施）、情報冊子「ドイツで送る老後」（大使館委託調査に基づき旧版2014年、改訂版2018年発行）やその講演会を通じて各地の邦人の方々にドイツの介護制度についての知識を広めること、各地で邦人有資格ボランティア養成を支援しドイツの介護システムの中で定着させることなどです。

2015年には、ベルリン首相官邸における「移民社会における健康と介護」をテーマにしたパネルディスカッションにて連邦に提言をされました。何よりも渡辺レグナー氏が最期まで強調されていたことは、「裕福な日本人でなく、普通の、またお金のない日本人高齢者こそ私たちは支援しなければいけない。会員である、ないに関わらず、邦人として、ドイツ全国、都市でも片田舎でも、邦人要介護・要支援高齢者の誰一人をも私たちのネットワークから漏らさないようにすることを目標にし続けなければならない」ということでした。

“Es ist wichtig, dass Menschen nicht gleich, sondern gleichwertig behandelt werden.”

—Yoshiko Watanabe-Rögner 2016年REHACARE International インタビューより

(DeJaK-友の会会報追悼文抜粋)

睡眠とリスクマネジメント研究

サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン
中部大学生命健康科学研究所

森国 功
宮崎 総一郎

交替制勤務が心身に与える影響は大きく、2011年には厚生労働省から、交替制勤務に関する労務管理体制の確立と、更なる雇用の質の向上が求められている。夜勤が睡眠に影響し、疲労感や健康状態に関係することは明らかになっている。また、睡眠時間と疲労度は負の相関関係であること、つまり睡眠時間が短いほど疲労度は高くなる。加えて、夜勤での仮眠の取り方が疲労度に影響を与えることや、眠気による注意力が低下している時間帯にインシデントが発生しやすいことなども報告されている。一方、交替制勤務では、一般的な生活リズムを整えることは不可能である。中でも睡眠が疲労を回復するために最も重要な要素である。交替制勤務職場における勤務時間と睡眠時間の調査から、Alertnessを予測して適切な勤務スケジュールの導入、睡眠の改善を目指す研究を行っている。

■ 看護師の疲労度調査

A総合病院の病棟77名、外来26名、手術室8名、看護部2名の計113名の看護師を対象に、15分間を1メモリとした行動記録表を4週間にわたり検討した。疲労度スコア算出には、解析ソフトCircadian Alertness Simulation を使用した。疲労度スコア0～30未満が「安全領域（緑）」、30以上60未満が「要注意領域（黄色）」、60以上100を「危険領域（赤）」としている。その結果、

- ・ 3交替勤務している看護師の約半数が、疲労度31以上の要注意領域であった（図1）。
- ・ 睡眠時間と疲労度には負の相関を認めた（図2）。つまり、睡眠時間が短くなると疲労度が増加することになる。
- ・ 夜勤勤務の出勤前の仮眠、勤務中の仮眠をとることが、注意力低下を防止していた。
- ・ 夜勤勤務中の仮眠の取り方が、疲労度に大きな影響を与えていた。
- ・ 勤務中のインシデントは、眠気による注意力の下降期の時間帯に発生していた（図3）。

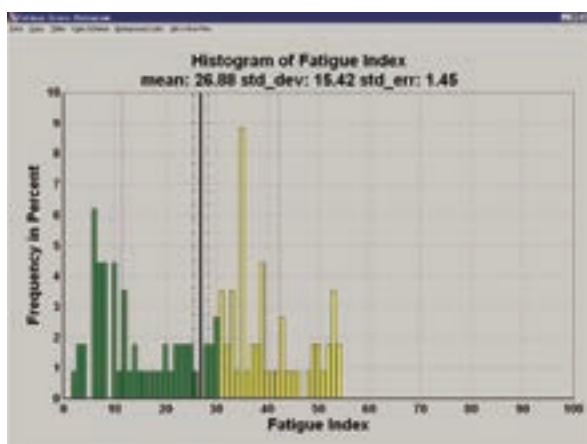


図1 全看護師113名の疲労度分布

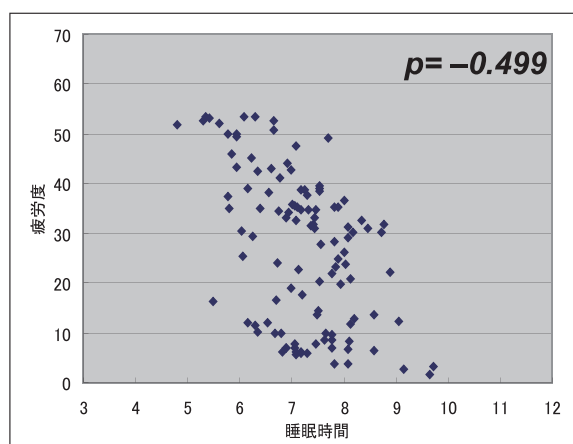
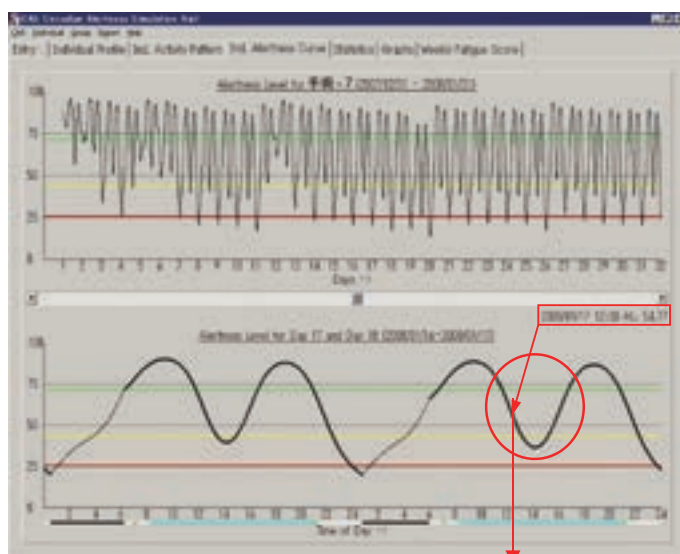


図2 睡眠時間と疲労度の関係

インシデントレベル : 3 発生時刻 : 12:30 平均疲労スコア : 25.39



Alertness Level : 54.77

3 日前の睡眠時間 : 4:45

2 日前の勤務時間 : 16:00

2 日前の睡眠時間 : 5:00

前日の勤務時間 : 16:00

前日の睡眠時間 : 5:15

当日の勤務時間 : 14:30

図3 睡眠不足によるインシデント発生

24時間監視業務職域における仮眠の効果

K 発電所における、12時間交替監視業務職員の疲労度について検討した。その結果を図4に示すが、1、2号機の疲労度が、3号機より10%以上高値であった。行動記録表を検討した結果、3号機の職員の月当たりの勤務中仮眠時間が4時間31分であったのに対し、1、2号機では1時間53分と短く、このことが疲労度の増加に関係していたと考えられた。

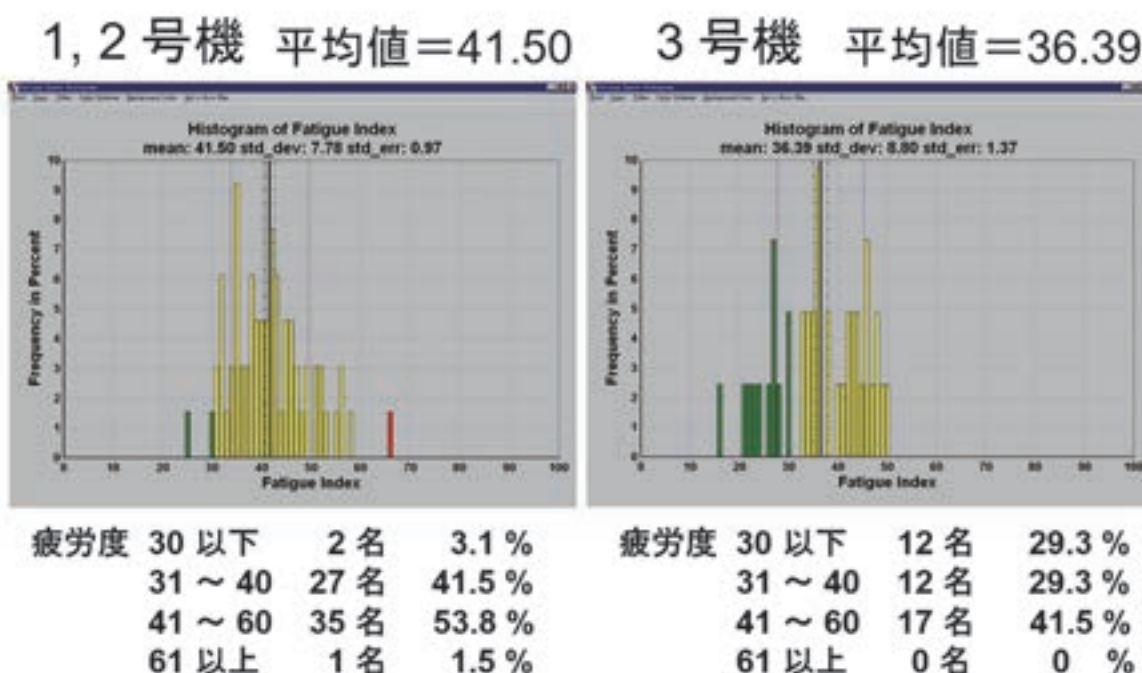


図4 仮眠による疲労改善効果

■ 看護師に対する睡眠教育の効果

S大学病院にて、睡眠学のスペシャリストが、眠りのコツや疲労と眠りの関係についての講義を1時間で行なった。睡眠教育介入前の疲労度スコア分布をみると、介入群B病棟、対象群C病棟ともに、疲労度の高い状態であり、7割以上の者が注意力の低下した状態で勤務している「要注意領域」であった。

この睡眠教育介入後、B病棟の疲労度は大きく低減した（図5）。一方、何の教育介入もなかったC病棟は変化がなく、要注意領域を脱することができなかった。このことから、睡眠教育は効果があったと言える。スペシャリストからの伝授は、的を射ており短時間であっても響くものであり、この睡眠教育が、個々の生活習慣を見直すきっかけとなり、適切な睡眠時間の確保への一助になったと考えられる。看護師のワークライフバランスの側面や労務環境と医療安全の側面などから考えると、睡眠教育を積極的に取り入れ、疲労度の低減につなげることが重要である。

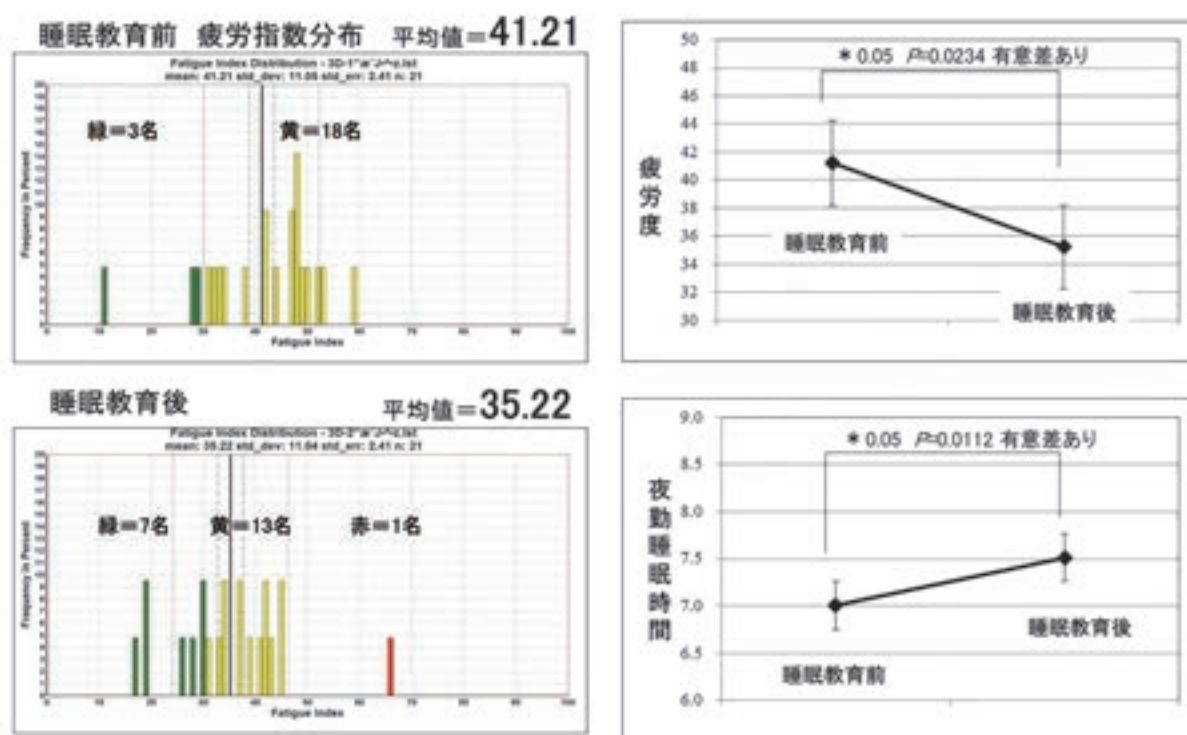


図5 睡眠教育後に睡眠時間延長と、疲労度が減少した。

■ 24時間製造現場における、勤務スケジュール調整効果

24時間製造現場における、勤務スケジュール調整効果について、行動記録表とアテネ不眠尺度を用いて検討した。

従来からの勤務パターンは6日間連続で早朝勤務（5:00～14:00）－2日間休み、6日間深夜勤務（21:00～6:00）－2日間休み、6日間遅出勤務（13:00～22:00）－2日間休みという反時計回りの勤務スケジュール（図6上段）を採用していた。

勤務の改善に際し、5つのパターンを提示して現場の経験者と管理者側の意見と取り入れ、勤務時間は従来通りで5日間連続の早朝勤務－1日休み、5日間深夜勤務－2日間休み、5日間遅出勤務－2日間休みで反時計回り（図6下段）を採用した。反時計回りをそのまま採用した理由は、深夜勤務の最終日から

次の勤務ブロックの始業時刻までの長さを比較した。その結果、時計回りの場合は深夜勤務から早朝勤務までの休息時間が47時間、反時計回りの場合は深夜勤務から遅出勤務までの休息時間は55時間となる。したがって交替勤務者の意見は休息時間の長い方を選択して、従来通り反時計回りを採用した。

スケジュールの変更で、30名中12名（40％）で睡眠改善を示しており、不変は11名（37％）であった。一方7名（23％）では睡眠が悪化していたが、勤務スケジュール変更は一応の効果があったとの印象を受ける。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M
	M	M	M	M	M	M			N	N	N	N	N	N			E	E	E	E	E	E			M	M	M	M	M
M			N	N	N	N	N	N			E	E	E	E	E	E			M	M	M	M	M	M			N	N	N
N	N	N			E	E	E	E	E	E			M	M	M	M	M	M			N	N	N	N	N	N			E
E	E	E	E	E			M	M	M	M	M			N	N	N	N	N	N			E	E	E	E	E	E	E	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S	M	T
M	M	M	M	M		N	N	N	N	N			E	E	E	E	E			M	M	M	M	M		N	N	N	N
E	E	E			M	M	M	M	M		N	N	N	N	N			E	E	E	E	E			M	M	M	M	M
N			E	E	E	E	E			M	M	M	M	M		N	N	N	N	N			E	E	E	E	E		
	N	N	N	N	N			E	E	E	E	E			M	M	M	M	M		N	N	N	N	N			E	E

図6. 6勤2休(従来勤務、上段)と5勤2休+1休(改善案、下段)の勤務パターン



どうしても
がんばらなくてはならない人の
徹夜完全マニュアル
2012年3月発刊

●論文

- ・宮崎総一郎，森国功：救急隊員の健康を守るための睡眠学．プレホスピタル・ケア 8:28-35，2014.
- ・古屋敷智恵美，宮崎総一郎，加根村隆，森国功：睡眠時間調査から見た勤務と疲労度の関係，看護 62:110-115，2010.
- ・望月美記代，本岡芳子，梨木由美子，宮崎総一郎，森国功．第46回日本看護学会論文集 看護管理 2016.

Ansan Cohort Studyへの参画

2006年4月から現在まで韓国高麗大学のChol Shin教授と、睡眠時無呼吸症候群と鼻閉・認知機能に関する共同研究に取り組んでいる。

The Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES) has begun since 2001 with the following purposes:
1) To examine the prevalence and the incidence rates of major chronic diseases, such as hypertension, cardiovascular diseases, metabolic syndrome, chronic obstructive pulmonary disease, osteoporosis, arthritis, and sleep disorder among Korean adults; 2) To identify the incidence, determinants, and complications of those diseases through the prospective evaluation; 3) To construct human and material resource infra in national genetic research; 4) To identify gene-environmental interaction of the aforementioned diseases in terms of causal associations.

The cohort members consisted of the 5,020 Koreans (2,523 men and 2,497 female) aged 40 to 69 years who participated in a comprehensive health examination and on-site interviews at Korea University Ansan Hospital. They were followed up biannually and examined for anthropometric evaluation, demographic information, blood pressure (BP), rhinomanometry, and routine blood tests. The detailed measurements which have been conducted in the KoGES are as follows: anthropometry, BP, urinalysis, life style questionnaire, blood chemistry, medical history, body composition, chest x-ray, ECG, pulmonary function test, physical activity, cognitive function test, genome-wide association study, fat CT, dental examination, osteoporosis, polysomnography, echocardiography, carotid doppler, 24-hr BP, pulse wave velocity (PWV), ophthalmic examination, brain MRI, and Sasang constitutional medicine (四象醫學).

A prospective total nasal resistance (TNR) study has been conducted using active anterior rhinomanometry among Korean subjects (Kim SJ et al. Clinical and Experimental Otorhinolaryngology 2012). Normal reference TNR values were 0.19 ± 0.08 Pa/cm³/second at 100 Pa and 0.22 ± 0.09 Pa/cm³/second at 150 Pa. The TNR of women was significantly higher than that of men ($P < 0.001$). Lower body weight was associated with increasing TNR in women. In men, current smokers had higher TNR than ex-smokers and never smokers.

The TNR in the Sasang constitutional types (SCTs) has been assessed (Yoon DW et al. BMC complementary and alternative medicine, under review). Under condition of 150 Pa the Tae-eum (TE) type had a TNR value of 0.217 ± 0.004 , the So-eum (SE) was 0.230 ± 0.008 , and the So-yang (SY) was 0.243 ± 0.005 . The SY type had a significantly higher value of TNR than those of the TE and SE types at both 100 and 150 Pa ($P = 0.0017$), even after adjusting for possible confounders such as age, sex, weight, height, and smoking status.



●論文

- Dae Wui Yoon, Seung Ku Lee, Hyeryeon Yi, Jeong Hwa Hong, Miyazaki S, Si Woo Lee, Jong Yeol Kim and Chol Shin: Total nasal resistance among Sasang constitutional types: a population-based study in Korea. BMC Complementary and Alternative Medicine: 39-43, 2013.
- Kim SJ, Choi JH, Kim EJ, Lee SK, Lee SH, Jun YJ, Kim JH, Miyazaki S, Shin C: A Prospective Population-based Study of Total Nasal Resistance in Korean Subjects. Clinical and Experimental Otorhinolaryngology 5: 39-43, 2012

■睡眠呼吸障害における眠気と認知機能に関する研究

北村 拓朗¹, 宮崎 総一郎², Seung Ku Lee³, 鈴木 秀明¹, Chol Shin³

¹ 産業医科大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科, ² 中部大学生命健康科学研究所

³ Institute of Human Genomic Study, Korea University Ansan Hospita

【目的】 閉塞性睡眠時無呼吸 (obstructive sleep apnea: OSA) では注意力や認知機能の低下が認められ、これらの症状は交通事故や産業事故の危険因子となりうる。よって事故予防の観点からはこれらの危険因子を適切に評価し、治療介入を行うことが重要といえる。またOSAでみられる日中の過度の眠気 (excessive daytime sleepiness: EDS) は注意力や認知機能低下の重要な病因のひとつと考えられているが、EDSはすべてのOSA患者に認められるわけではなく、EDSの有無による注意力や認知機能低下の違いについてはまだ十分解明されていない。psychomotor vigilance task (PVT) は、覚醒度と注意力の維持を客観的に評価する検査方法で、職業ドライバーの交通事故リスクのスクリーニングなどに応用が期待されている手法である。今回われわれはOSAとEDSおよびPVTの3者の関連性について、韓国で進行中の大規模コホート調査 Korean Genome and Epidemiology Study (KoGES) のデータをもとに検討を行った。

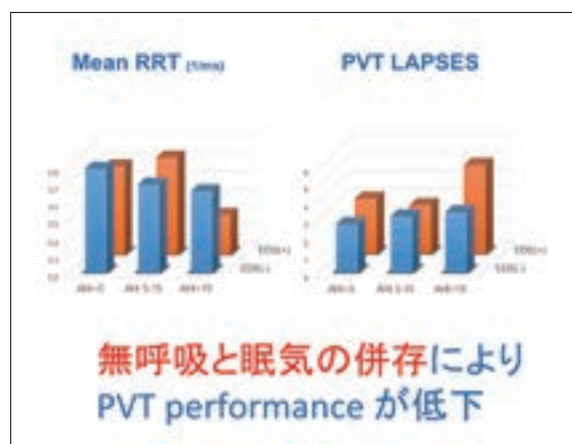
【対象と方法】 (図1) KoGES参加者の内、2008年から2011年の間に睡眠ポリグラフ検査とPVT検査を受けた1,066名を対象とした。OSA重症度、EDSの有無とPVT結果の関連について重回帰分析を用いて検討を行った。一方でOSAの重症度にかかわらず、EDSがない群ではPVTの低下は認められなかった。

【結果】 (図2) 年齢、性別、BMI等の交絡因子で調整した結果、EDSを有する中等度から重度のOSA (AHI ≥ 15) 群では、有意にPVTの成績が低下していた。

【結論】 OSA患者においてEDSは注意力や認知機能低下のメディエーターのひとつと考えられ、EDSを有するOSA患者はEDSのない患者と比べ交通事故や産業事故の高いリスクを有すると結論される。



<図1>



<図2>

国際シンポジウムの企画・運営

2008年に小樽市で開催された第5回の睡眠呼吸フォーラムを主催、以後第11回まで継続して主催するほか、2009年には Sleep Network Symposium in Asia-Oceaniaを沖縄県で共催しました。

2017年

The **11th** Sleep
Respiration Forum
in Hawaii



2015年

The **10th** Sleep
Respiration Forum
in Ansan



2015年3月20-21日に、World Association of Sleep Medicineに
コンバインして、第10回睡眠呼吸フォーラムを韓国の安山で開催しました。

2013年

The **9th** Sleep
Respiration Forum
in Jeju



2012年

The **8th** Sleep
Respiration Forum
in Wulai



2011年

The **7th** Sleep
Respiration Forum
in Kyoto



2009年

Sleep Network Symposium in Asia-Oceania
in Okinawa

The **6th** Sleep
Respiration Forum
in Daebue Island



2008年

The **5th** Sleep
Respiration Forum
in Otaru



主要著書のご案内

【医療者・学生向け】



●眠り上手になるための睡眠学

働く世代のための睡眠についての解説書。睡眠負債、プレゼンティズムと睡眠、認知症予防について平易に説明。

2018年4月発刊
中災防ブックス



●睡眠習慣セルフチェックノート

食事・運動などの生活習慣、布団や寝室の環境、朝の過ごし方など、様々なチェック項目に答えていくうちに、ヒントが見えてくる！

2015年4月発刊
全日本病院出版会



●睡眠のトリビア ●睡眠のトリビア2

恋愛と睡眠の関係、ダイエットに効果的な睡眠、どうして授業は眠たいの？知ったら得する睡眠の豆知識。

2014年5月発刊
2016年2月発刊
中外医学社



●医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック

2013年10月発刊
全日本病院出版会



●睡眠と健康 (放送大学教材)

健康に関わる睡眠、眠りのメカニズム、睡眠に関連した疾病、睡眠障害の社会に及ぼす課題等のアプローチにより構成。

2013年3月発刊
放送大学教育振興会



●脳に効く「睡眠学」

「眠りの本質」が分かる!!
・勉強が記憶に残る眠り方
・寝坊せずに朝早く起きる方法

2010年3月発刊
角川SSC新書
2016年発刊予定 (韓国版)
Sang Sang Ye Chan



●小児の睡眠呼吸障害マニュアル

2012年4月発刊
全日本病院出版会



●睡眠学Ⅰ 眠りの科学入門

2018年11月発刊
北大路書房

●睡眠学Ⅱ 睡眠障害の理解と対応

2011年9月発刊
北大路書房



一般内科医、研修医向け

●睡眠教室 夜の病気たち

2011年5月発刊
新興医学出版社



睡眠時無呼吸臨床に携わる医療従事者向け

●睡眠呼吸障害 診断・治療ガイドブック

2011年1月発刊
医歯薬出版



●伸びる子どもの睡眠学

2009年6月発刊
恒星社厚生閣



●雑学キング 耳・鼻・のど

耳・鼻・のどに関するトリビアを満載。

2019年4月発刊
新興医学出版社

【一般向け】

- 『ぐっすり眠りたければ、朝の食事を変えなさい』
- 『病気の原因は「眠り」にあった』
- 『万病をふせぐ眠り方』
- 『万病をふせぐ眠り方』(中国版)
- 『万病をふせぐ眠り方』(韓国版)
- 『万病をふせぐ眠り方』(台湾版)
- 『どうしてもがんばらなくてはならない人の徹夜完全マニュアル』
- 『どうしてもがんばらなくてはならない人の徹夜完全マニュアル』(台湾版)
- 『快眠家族のスズメ』

- | | |
|------------|-----------|
| 2015年8月発刊 | PHP 研究所 |
| 2012年12月発刊 | 実業之日本社 |
| 2010年11月発刊 | サンマーク出版 |
| 2014年1月発刊 | 中国科学技术出版社 |
| 2013年6月発刊 | 좋은책만들기 |
| 2011年12月発刊 | 大是文化 |
| 2012年3月発刊 | 中経出版 |
| 2013年5月発刊 | 大樂文化 |
| 2007年8月発刊 | 恒星社厚生閣 |

II

活動報告

Ⅱ 活動報告

睡眠教育への15年間のアプローチ

佐藤 尚武¹、辻 延浩²、宮崎 総一郎³

¹ 純美禮学園、² 滋賀大学教育学部、³ 中部大学生命健康科学研究所

Ⅰ．睡眠健康指導士の養成と大学における睡眠教育への取組

1. はじめに

睡眠教育への取組は、2005年に経済産業省の委託研究事業として、「眠りの森」事業¹⁾ がびわ湖健康・福祉コンソーシアムを事業母体に立ち上げられ、滋賀医科大学を軸に滋賀大学、龍谷大学、立命館大学の4大学による睡眠に関わる総合的プロジェクトの参画を契機としている。このプロジェクトは、人材育成事業、睡眠フィットネス事業、産業創出支援事業で構成された。人材育成事業において、「睡眠コンサルタント養成」の開発が滋賀医科大学と滋賀大学教育学部によって行われた。睡眠フィットネス事業においては、「睡眠障害の診断・処方」および「睡眠健康プログラムの提供」が行われた。睡眠障害の診断・処方は滋賀医科大学が担当し、睡眠健康プログラムの提供事業として、睡眠講習会を滋賀医科大学と滋賀大学教育学部が、睡眠相談を滋賀医科大学が、森林浴・里山体験では龍谷大学が、運動・栄養指導を立命館大学が担当した。また、産業創出支援事業として「睡眠器具・用具の臨床研究」が行われ、滋賀医科大学が担当した。

このプロジェクトにおける睡眠コンサルタント養成の取組が、滋賀医科大学睡眠学講座による「睡眠指導士養成講座」に引き継がれ、その後一般社団法人日本睡眠教育機構による「睡眠健康指導士養成講座」となっている。また、睡眠講習会を通して開発された教育プログラムの成果をもとに、滋賀大学教育学部では小学校の睡眠学習を軸に、中学校、高等学校、幼稚園の睡眠学習に関わる教材開発をもとにした授業づくりが進められ、高等教育機関では滋賀医科大学および放送大学における講義づくりが進められてきた。これらの2005年から10年間にわたる活動については、滋賀医科大学睡眠学講座活動報告書（2004～2016）⁸⁾ に詳しく報告されている。

今回は、2005年からの15年間における睡眠教育の活動を報告するにあたって、睡眠健康指導士の養成と大学における睡眠教育の取組を第Ⅰ部としてまとめている。なお、学校教育における活動については、睡眠教育研修モデルカリキュラムの開発から保育所、幼稚園、小学校の取組を取り上げ、第Ⅱ部にまとめている。

2. 睡眠指導者の養成

(1) 睡眠健康指導士の養成

「眠りの森」事業¹⁾ における睡眠コンサルタント養成の開発成果は、滋賀医科大学睡眠学講座のもとで「睡眠指導士養成講座」として引き継がれ、2005年に睡眠コンサルタント養成としてスリープマスター講座が「初級講座」として位置づけられた。2008年には睡眠コンサルタント養成での睡眠指導士講座が「上級講座」として、初級資格取得者を対象に立ち上げられた。2011年には睡眠指導士養成講座の企画運営を一般社団法人日本睡眠教育機構に移し、2013年からは日本睡眠教育機構により商標登録された「睡眠健康指導士」の資格認定講座へと名称を変えている。初級および上級講座においては認定試験を実施し、それぞれ一定の正答率（初級80%、上級60%を基準）でもって資格を認定している。

これらの資格認定者に対しては、2013年からスキルアップを図るために、資格取得後3年以内に日本睡眠教育機構の主催による講座の受講を義務づけている。初級資格者には「睡眠健康指導士初級講座」において3時間以上を、上級資格者には「睡眠健康指導士上級講座」において10時間以上を、それぞれ受講することを規定している。上級講座の開催数が少ないこともあり、2013年からは上級資格者を対象に

表1. 初級講座の開催状況

回数	開催年月	開催地	受講者	認定者	講 師 陣
第1回	2005年 9月	大津市	20人	18人	7人：今井眞, 駒田一朗, 宮崎総一郎, 村上純一, 大川匡子, 佐藤尚武, 田中俊彦
第2回	2005年11月	大津市	22	22	7：千葉伸太郎, 駒田一朗, 宮崎総一郎, 村上純一, 佐藤尚武, 田中和秀, 田中俊彦
第3回	2005年12月	大津市	26	26	7：市村麻衣, 駒田一朗, 宮崎総一郎, 村上純一, 名嘉村博, 田中俊彦, 山田尚登
第4回	2006年 3月	川崎市	42	37	6：林田健一, 今井眞, 宮崎総一郎, 尾崎章子, 佐藤尚武, 八木朝子
第5回	2006年10月	仙台市	48	37	5：粥川裕平, 宮崎総一郎, 野口公喜, 佐藤尚武
第6回	2007年 5月	札幌市	31	30	2：宮崎総一郎, 野口公喜
第7回	2008年 5月	神戸市	146	136	5：河野洋充, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第8回	2009年 8月	長浜市 ¹⁾	35	34	3：宮崎総一郎, 佐藤尚武, 辻延浩
第9回	2009年11月	東京都	96	94	5：井上昌次郎, 小林敏孝, 宮崎総一郎, 野口公喜, 佐藤尚武
第10回	2009年11月	浦添市	88	71	4：井上昌次郎, 宮崎総一郎, 佐藤尚武, 白川修一郎
第11回	2010年 1月	神戸市	68	62	3：宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第12回	2010年 8月	長浜市 ¹⁾	123	112	3：宮崎総一郎, 佐藤尚武, 辻延浩
第13回	2010年10月	秋田市 ²⁾	215	156	2：宮崎総一郎, 森国功
第14回	2010年10月	東京都	74	69	4：北浜邦夫, 宮崎総一郎, 野口公喜, 佐藤尚武
第15回	2010年10月	大津市 ³⁾	66	58	3：宮崎総一郎, 大川匡子, 佐藤尚武
第16回	2011年 1月	神戸市	66	64	5：北村拓朗, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武, 柴田重信
第17回	2011年10月	東京都	82	80	4：宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武, 高橋清久
第18回	2012年 1月	神戸市	65	62	4：北村拓朗, 宮崎総一郎, 森国功, 柴田重信,
第19回	2012年10月	東京都	95	84	5：伊藤洋, 北村拓朗, 小林敏孝, 宮崎総一郎, 山寺亘
第20回	2012年11月	草津市	78	60	4：宮崎総一郎, 森国功, 大川匡子, 佐藤尚武
第21回	2012年12月	京丹後市 ⁴⁾	44	35	3：宮崎総一郎, 森国功, 田中秀樹
第22回	2013年 1月	那覇市	75	65	6：井上昌次郎, 北村拓朗, 仲西雅人, 高良史司, 田中秀樹, 山内紀子
第23回	2013年 1月	神戸市	79	75	4：北浜邦夫, 北村拓朗, 森国功, 佐藤尚武
第24回	2013年 7月	東京都 ⁵⁾	79	66	4：宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武, 内田直
第25回	2013年 7月	草津市	68	59	4：粥川裕平, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第26回	2013年10月	東京都	80	60	3：井上昌次郎, 宮崎総一郎, 森国功
第27回	2014年 1月	神戸市	96	72	4：稲見康司, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第28回	2014年 4月	東京都	78	64	3：北浜邦夫, 宮崎総一郎, 森国功
第29回	2014年 5月	大津市	68	58	4：粥川裕平, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第30回	2014年 8月	東京都	70	60	3：宮崎総一郎, 森国功, 内田直
第31回	2015年 1月	神戸市	86	79	4：堀忠雄, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
第32回	2015年 3月	東京都	75	70	3：北浜邦夫, 松浦倫子, 宮崎総一郎
第33回	2015年 5月	大津市	76	73	4：原田哲夫, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
大学認定	2015年 8月	大津市	9	9	滋賀医科大学
第34回	2015年 9月	東京都	103	92	3：大塚邦明, 松浦倫子, 宮崎総一郎
大学認定	2015年 9月	名古屋市	31	31	中部大学
第35回	2016年 1月	神戸市	86	81	3：宮崎総一郎, 森国功, 勢井宏義
第36回	2016年 3月	東京都	84	73	3：北浜邦夫, 松浦倫子, 宮崎総一郎
第37回	2016年 5月	大津市	64	56	4：宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武, 鈴木みゆき
第38回	2016年 8月	東京都	72	65	3：井上昌次郎, 松浦倫子, 宮崎総一郎
第39回	2016年 9月	名古屋市	50	43	4：粥川裕平, 野田明子, 宮崎総一郎, 森国功, 佐藤尚武
大学認定	2016年10月	名古屋市	8	8	中部大学
第40回	2017年 1月	神戸市	82	69	4：宮崎総一郎, 森国功, 太田龍朗, 佐藤尚武
第41回	2017年 3月	東京都	97	62	3：大塚邦明, 松浦倫子, 宮崎総一郎
第42回	2017年 5月	名古屋市	63	51	3：松浦倫子, 宮崎総一郎, 森国功, 山中章弘
第43回	2017年 7月	神戸市	62	48	4：宮崎総一郎, 岡島義, 佐藤尚武
第44回	2017年 9月	東京都	91	69	3：松浦倫子, 本多和樹, 宮崎総一郎
第45回	2017年10月	名古屋市	45	25	3：北浜邦夫, 宮崎総一郎, 森国功
第46回	2018年 1月	神戸市	78	66	3：足立淑子, 宮崎総一郎, 森国功
第47回	2018年 2月	名古屋市	73	58	4：桑和彦, 宮崎総一郎, 森国功, 田村典久
第48回	2018年 5月	東京都	90	79	3：福田一彦, 森国功, 宮崎総一郎
第49回	2018年 8月	名古屋市	67	58	3：森国功, 宮崎総一郎, 山中章弘
第50回	2018年 9月	神戸市	50	44	4：北浜邦夫, 宮崎総一郎, 森国功, 田村典久
第51回	2018年11月	東京都	96	67	3：福田一彦, 宮崎総一郎, 森国功
第52回	2019年 1月	神戸市	81	65	4：足立淑子, 北村拓朗, 宮崎総一郎, 森国功
第53回	2019年 2月	名古屋市	58	44	4：北浜邦夫, 北村拓朗, 宮崎総一郎, 森国功
			4,000	3,411	

1) 滋賀県長浜市教育センターとの連携講座、 2) 秋田県看護協会との連携講座、 3) 滋賀県教育委員会福祉課との連携講座、

4) 京都府福祉・介護課との連携講座、 5) 株式会社 エアウィーブとの連携講座

「上級更新スキルアップ講座」を年に1回開いてきたが、2014年から上級講座を年に複数回開催することにし、上級更新スキルアップ講座は2018年で終了した。

(2) 初級講座の開催状況

初級講座は「睡眠学入門講座」とも称しており、睡眠の学びを通して自らの正しい睡眠習慣の確立とともに、身近な人たちへの睡眠アドバイスができる人材を養成するために、睡眠の基礎知識を軸に1日（6時間相当）のプログラムで開かれている。初級講座は1年に複数回を企画運営している場合が多く、2019年2月にかけて53回を数えている（表1）。初級講座は、北海道から沖縄にかけて全国各地で開催されてきた。53回のうちの5回は、自治体や企業あるいは関係団体との連携講座である。また、53回のうちの3回は、滋賀医科大学および中部大学での大学認定講座である。初級講座の講師陣は当初7人でスタートしたが、回を重ねるごとに講座内容を精査し、ここ数年来は3～4人で対応している。これまでの担当講師は表1に示しているが、述べ205人の講師に支えられてきた。

初級講座のプログラムについては、2019度から新たな枠組みのもとでのプログラムを構想しており、表2に第54回（2019年5月）の予定プログラムをあげている。初級講座では睡眠教育ハンドブック⁷⁾が用いられてきたが、2011年に睡眠の基礎知識を補充し、睡眠学入門ハンドブック²⁾として改訂し、現在ではこのハンドブックがテキストとして用いられている。午前中に睡眠科学に関わる基礎を睡眠の基礎知識ⅠとⅡに分けて講義し、そこに特別講義を加えている。ここでの特別講義は、毎回異なったテーマ設定のもとで行われている。午後からは睡眠健康のポイントⅠとⅡでもって、睡眠障害対処12の指針¹⁾を軸にした内容を構成している。その後、質疑応答の時間と自主学習の時間を設け、認定試験を実施している。

表2. 初級講座のプログラム

講義時間	講義名とその概要	担当講師(所属)
9:50～10:00	ガイダンス 睡眠の現状・睡眠学とは等	日本睡眠教育機構
10:00～10:50	睡眠の基礎知識Ⅰ 睡眠の種類・睡眠の役割・睡眠時間等	宮崎 総一郎（中部大学）
11:00～11:50	睡眠の基礎知識Ⅱ 睡眠のメカニズム・体内時計・体温等	森 国功 （サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン）
12:00～13:00	特別講義 眠りと体内時計 ＜昼休憩＞	大塚 邦明（東京女子医科大学名誉教授）
13:50～14:35	睡眠健康のポイントⅠ 睡眠障害対処12の指針（1～6）	森 国功 （サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン）
14:45～15:30	睡眠健康のポイントⅡ 睡眠障害対処12の指針（7～12）	宮崎総一郎（中部大学）
15:30～16:10	質疑応答 自主学習	各講師
16:10～16:40	認定試験	日本睡眠教育機構

第54回睡眠健康指導士初級講座プログラム（2019年5月12日、東京都LMJ研修センター）

(3) 上級講座の開催状況

上級講座は「睡眠学教育講座」とも称しており、科学的知見に基づいて睡眠アドバイスができ、地域や職域等において正しい睡眠知識の啓発活動ができる人材を養成するために、2008年の当初から4日間（24時間相当）のプログラムで実施してきたが、2014年に連続した3日間（18時間相当）のプログラムに改訂している。この講座は年1回の開催としていたが、初級資格認定者からの要望もあって、2014年から

は複数回を開催することになり、2019年2月にかけて19回を数えている。表3に、上級講座の開催状況を示している。上級講座の開催地は第1回から第6回まで滋賀県大津市のみであったが、2014年から東京都での開催を加え、ここ数年は東京都、神戸市、名古屋市に広がっている。上級講座の講師陣は当初21人で担当していたが、回を重ねるごとにプログラムを精査し、ここ数年来は10人前後の講師で対応している。これまでの担当講師は表3にあげているが、述べ221人の講師に支えられてきた。

表3. 上級講座の開催状況

回数	開催年月	開催地	受講者	認定者	講 師 陣
第1回	2008年 9月	草津市	42人	30人	21人：林光緒、堀忠雄、本多和樹、井上昌次郎、井上雄一、兼坂佳孝、加根村隆、粥川裕平、駒田陽子、大川匡子、岡村均、尾崎章子、宮崎総一郎、佐藤尚武、清水徹男、杉田義郎、角谷寛、高橋正也、内村直、裏出良博、山田尚登
第2回	2009年 8月	草津市	56	45	14：林光緒、福田一彦、加根村隆、香坂雅子、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、宗澤岳史、大川匡子、岡靖哲、佐藤尚武、杉田義郎、勢井宏義、陳和夫
第3回	2010年 7月	草津市	39	33	10：林光緒、堀忠雄、兼坂佳孝、粥川裕平、栗山健一、宮崎総一郎、森国功、野口公善、佐藤尚武、勢井宏義
第4回	2011年 7月	草津市	44	44	11：林光緒、福田一彦、伊藤洋、宮崎総一郎、森国功、野口公善、太田龍朗、佐藤尚武、勢井宏義、田中秀樹、内田直
第5回	2012年 7月	草津市	72	72	11：林光緒、伊藤洋、北村拓朗、宮崎総一郎、森国功、野口公善、佐藤尚武、柴田重信、勢井宏義、田中秀樹、山口成良
第6回	2013年 7月	草津市	78	75	9：林光緒、井上昌次郎、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、櫻井武、佐藤尚武、柴田重信、田中秀樹
第7回	2014年 1月	東京都	44	40	10：遠藤拓郎、林光緒、本多真、井上昌次郎、井上雄一、宮崎総一郎、松元俊、佐藤尚武、柴田重信、田中秀樹
第8回	2014年 6月	大津市	36	34	10：林光緒、堀口淳、北浜邦夫、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、佐藤尚武、杉田義郎、田中秀樹、山内基雄
第9回	2014年11月	東京都	46	45	13：林光緒、福田一彦、本多真、井上昌次郎、伊藤洋、栗山健一、宮崎総一郎、森国功、大川匡子、佐藤尚武、渋谷佳代、田ヶ谷浩邦、田中秀樹
第10回	2015年 7月	大津市	45	44	13：藤原徳子、林光緒、原田哲夫、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、櫻井武、佐藤尚武、杉田義郎、田中秀樹、山内基雄
第11回	2015年11月	東京都	26	26	12：藤原徳子、林光緒、原田哲夫、井上昌次郎、宮崎総一郎、森国功、笹澤吉明、佐藤尚武、田ヶ谷浩邦、田中秀樹、内田直、山中章弘
第12回	2016年 7月	大津市	43	42	10：林光緒、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、岡島義、佐藤尚武、杉田義郎、田中秀樹、山内基雄、山中章弘
第13回	2016年10月	東京都	46	46	10：林光緒、福田一彦、北浜邦夫、宮崎総一郎、佐藤尚武、柴田重信、田ヶ谷浩邦、高橋正也、田中秀樹、柳沢政史
第14回	2017年 7月	神戸市	66	66	10：林光緒、原田哲夫、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、中村渉、岡島義、佐藤尚武、田中秀樹、山中章弘
第15回	2017年11月	東京都	49	48	13：藤原徳子、林光緒、福田一彦、伊藤洋、北浜邦夫、岡島義、大川匡子、宮崎総一郎、佐藤尚武、田ヶ谷浩邦、高橋正也、田中秀樹、山仲勇二郎
第16回	2018年 2月	名古屋市	32	32	13：林光緒、福田一彦、古谷真樹、粥川裕平、宮崎総一郎、森国功、野口公善、野田明子、大川匡子、岡島義、佐藤尚武、田村典久、吉村崇
第17回	2018年 9月	神戸市	47	47	9：原田哲夫、北浜邦夫、小山恵美、宮崎総一郎、森国功、佐藤尚武、田村典久、山内基雄、山中章弘
第18回	2018年11月	東京都	50	50	11：藤原徳子、林光緒、福田一彦、伊藤洋、北浜邦夫、岡島義、宮崎総一郎、佐藤尚武、柴田重信、高橋正也、田中秀樹
第19回	2019年 2月	名古屋市	22	21	11：林光緒、福田一彦、粥川裕平、宮崎総一郎、森国功、野田明子、岡島義、佐藤尚武、田中秀樹、田村典久、吉村崇
			883	840	

上級講座の標準的なプログラムを表4に示している。これは、第20回（2019年7月）の神戸市での予定プログラムである。睡眠科学、睡眠医学、睡眠社会学の分野からの10講義と4演習で構成している。演習では睡眠指導の実際として、具体的事例を通した指導方法や睡眠相談の進め方など、現場に即した課題を取り上げている。また、グループワークによる睡眠講話づくりでは、発表の場を設けて実践的指導力の向上を図ろうとしている。上級講座においては各担当講師から講義内容の提供を受け、毎回テキストを作成し、受講者に提供している。

表4. 上級講座のプログラム

講義時間	講義名	担当講師（所属）
<第1日目> 1講時 9:30～10:20 2講時 10:30～11:40 3講時 11:50～13:00 <昼休憩> 4講時 13:50～15:00 5講時 13:50～15:00 6講時 13:50～15:00 7講時 13:50～15:00	睡眠と認知症予防 睡眠構築 睡眠と生体リズム 睡眠・覚醒のメカニズム 睡眠薬 演習1:子どもの睡眠指導 演習2:高齢者の睡眠指導	宮崎総一郎（中部大学） 林光緒（広島大学） 林光緒（広島大学） 山中章弘（名古屋大学） 山中章弘（名古屋大学） 田中秀樹（広島国際大学） 田中秀樹（広島国際大学）
<第2日目> 1講時 9:30～10:40 2講時 10:50～12:00 3講時 12:10～13:20 <昼休憩> 4講時 14:10～15:20 5講時 15:30～16:40 6講時 16:50～18:00	睡眠障害とその対処 睡眠と光 不眠の認知行動療法Ⅰ 不眠の認知行動療法Ⅱ 演習3:睡眠講話づくりⅠ 演習4:睡眠講話づくりⅡ	宮崎総一郎（中部大学） 小山恵美（京都工芸繊維大学） 足達淑子（あだち健康行動学研究所） 足達淑子（あだち健康行動学研究所） 佐藤尚武（純美禮学園） 佐藤尚武（純美禮学園）
<第3日目> 1講時 9:30～10:40 2講時 10:40～11:00 3講時 11:00～11:50	睡眠と労働 質疑応答・自主学習 認定試験	森国功（サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン） 日本睡眠教育機構 日本睡眠教育機構

第20回睡眠健康指導士上級講座予定プログラム（2019年7月13日～15日、神戸臨床情報センター）

（4）睡眠健康指導士講座の受講者数と認定者数

睡眠健康指導士初級講座の受講者は4,000人であり、資格試験による認定者は3,411人に達している。また、上級講座ではこれまでの受講者は883人であり、資格試験による認定者は840人に達している。2019年2月現在における睡眠指導士の登録者は、初級者では2,079名で、上級者では570名である。これらの登録者は全国各地にまたがっており、都道府県別にみた登録者数を図（参照17頁）に示している。

3. 大学における睡眠教育の取組

（1）滋賀医科大学における「睡眠学概論」および「睡眠学各論」

滋賀医科大学では、2009年から2011年にかけて文部科学省特別教育研究事業経費の支援を受け、「新しい睡眠教育システムの開発」が取り組まれた。この事業の一環として、2009年には医学科における一般教育科目の基礎生命科学領域の選択科目（前期）として、看護学科においては人間の生命活動Ⅱ領域での選択科目（後期）として、それぞれ2単位の「睡眠学概論」が開講された。

この睡眠学概論は、2010年から医学科と看護学科の学生が前期の同じ講時に受講できるようにし、また環びわ湖大学コンソーシアムの単位互換科目に登録して、滋賀県内の13大学の学生に広く公開された。講義用テキストとして2010年に睡眠学概論⁹⁾が刊行され、翌年にはコンパクトに再編されて第2版¹⁰⁾として改訂された。改訂版は宮崎総一郎・大川匡子（滋賀医科大学）による共編著のもと、18人の研究者による共同執筆によっている。その内容は、表5に示すとおりである。

また、滋賀医科大学では2013年から睡眠学講座が内科、耳鼻科、産婦人科と連携して「睡眠学各論」

の講義が開講された。主な講義内容は、内科では睡眠と肥満、耳鼻科では睡眠時無呼吸症候群、産婦人科では女性の睡眠障害である。この講義用テキストとしては、睡眠学Ⅰ、睡眠学Ⅱ³⁾が刊行されている。

(2) 放送大学における「睡眠と健康」

放送大学は、1983年に放送大学学園法によって設置された大学であり、生涯学習機関として社会人等に大学教育を提供している。学部生と大学院生を合わせて9万人近い学生が在籍しており、放送大学の教育では計り知れない効果をもたらすことが期待される。放送大学ではテレビやラジオを用いた放送授業による学びと、各都道府県に設置されている学習センターにおける面接授業による学びがある。

放送大学滋賀学習センターにおいては、2006年から「睡眠」をキーワードにした面接授業が隔年で開講されてきた。また、2010年からは「現代社会と睡眠」の面接授業が毎年開講されてきた。これらの実績のもとに、放送大学教養学部の共通科目として、ラジオ科目の「睡眠と健康」の授業づくりが進められた。2011年には印刷教材（テキスト：睡眠と健康⁴⁾）を作成し、2012年には放送教材（ラジオ収録）を作成し、2013年の第1学期からラジオ放送による講義が始まり、2017年の第2学期までの4年間にわたって開講された。ここでの授業は、40分のラジオ放送が15回でもって構成されている。

表6. 「睡眠と健康」の講義内容

章	テーマ
第1章	睡眠学への誘い
第2章	生体リズム
第3章	睡眠の役割
第4章	睡眠の構造
第5章	睡眠のメカニズム
第6章	睡眠と発達・性差
第7章	睡眠と夢・記憶
第8章	睡眠と環境
第9章	睡眠と社会
第10章	睡眠と労働
第11章	睡眠障害(1)
第12章	睡眠障害(2)
第13章	快眠への対処(1)
第14章	快眠への対処(2)
第15章	睡眠障害の予防に向けて

主なコンテンツとしては、基礎的な睡眠知識を学ぶ「附属中学校」、応用的な睡眠知識を学ぶ「附属高等学校」、睡眠の病気を学ぶ「附属病院」があり、大学としては睡眠コラムなどによる「一般向け情報」、睡眠クイズなどを提供する「メールマガジン」、睡眠健康指導士向けの「講義ビデオ」に加え、「睡眠検定」がある。睡眠検定においては、正しい睡眠知識の普及を図るために、自己学習による睡眠知識の習得に対して、その知識レベルを評価するために設定されている。この検定はネットオンライン受験方式であり、3級、2級、1級と設定されている。睡眠検定による学びを確かなものにするために、睡眠検定用のテキスト⁵⁾が刊行されている。

表5. 「睡眠学概論」の講義内容

章	テーマ
I	睡眠の役割
II	睡眠のメカニズム
III	睡眠の生体リズム
IV	正常睡眠
V	小児の睡眠
VI	女性の睡眠
VII	高齢者の睡眠
VIII	睡眠と夢・記憶
IX	睡眠と社会
X	睡眠環境と改善法
XI	睡眠の評価

放送大学における講義は2018年度からも引き続き開講されており、睡眠と健康の改訂版⁶⁾がテキストとして用いられている。その内容は表6に示しているが、睡眠科学、睡眠医学、睡眠社会学の3分野の内容でもってバランスよく構成されている。担当者は、伊藤洋（東京慈恵会医科大学）、勢井宏義（徳島大学）、林光緒（広島大学）および宮崎総一郎（中部大学）である。

(3) 睡眠健康大学の開設

睡眠健康大学はインターネット上に開設された仮想大学であり、2013年5月に一般社団法人日本睡眠教育機構のもとで立ち上げられ、運営されている。その目的は、広く子どもから高齢者まで、正しい睡眠知識の学習のもとでの実践により、自らが健康的な生活を営むとともに、その知識を周囲に広めることを通して、睡眠による社会全体の健康づくりに寄与することとしている。また、睡眠健康指導士が睡眠知識や情報を向上させる仕組みを構築するとともに、身近な地域や職域等で睡眠知識の啓発に関わるツールの提供を行い、睡眠健康指導士同士の交流や一般会員との交流等を促進する情報を提供することである。

4. まとめ

睡眠の指導者養成においては、睡眠コンサルタント養成講座、睡眠指導士養成講座を経て、2013年から睡眠健康指導士養成講座と名称を変えて開催されてきた。これらの初級講座は1日(6時間相当)のプログラムのもとに全国各地で開かれており、これまでに53回を数えている。受講者数は4,000人に、認定者は3,411人に達している。また、初級認定者を対象とした上級講座は2008年から始まり、現在では連続した3日間(18時間相当)のプログラムのもとに開かれており、これまでに19回を数えている。受講者数は833人に、認定者は840人に達している。「睡眠の日」の制定による「睡眠健康週間」の設定、あるいは厚生労働省による11年振りの「健康づくりのための睡眠指針2014」としての改訂などによって、今日的な健康課題としての睡眠への関心が高まり、都道府県単位に加えて市町村単位での睡眠関連イベントが各地で催され、睡眠教育の場が広がろうとしている。こうした状況をふまえると、睡眠健康指導士には職域にとどまらず、地域における睡眠啓発活動への参画を期待しているところである。また、資格取得者には継続的な研修を求めているなかでは、指導士相互に研鑽し合える場も必要と考えられる。2015年には睡眠健康指導士の交流会が開かれ、新たなスキルアップに向けての充実を図ろうとする取組が始まり、2018年には「睡眠健康教育研究会」が設立されている。

高等教育機関における睡眠教育への取組としては、放送大学での講義が定着し、生涯学習としての学びの広がり期待を寄せている。加えて、インターネット上に睡眠健康大学を開講しており、睡眠に関わる知のプラットフォームとしての充実を図ることにより、広く国民への睡眠教育の一助となることを期待している。心身ともに健康で快適な質の高い生活を送るために、現代生活では睡眠が大きな鍵を握っている。睡眠は個人の健康問題にとどまらず、社会的にも大きな問題をもたらすこともあり、国民への啓発活動の必要性が増している。2004年からの15年間にわたる睡眠教育の活動を基盤に今後とも検討を重ねながら、エビデンスに基づいた睡眠教育の充実に向けて取り組んでいく所存である。

文 献

- 1) びわ湖健康・福祉コンソーシアム：「眠りの森」事業調査研究報告書，平成17年度経済産業省電源地域活性化先導モデル事業，2006.
- 2) 宮崎総一郎，佐藤尚武，辻延浩，大川匡子編著：睡眠学入門ハンドブック－睡眠の基礎知識－，日本睡眠教育機構，2011.
- 3) 宮崎総一郎，大川匡子，山田尚登編著：睡眠学Ⅱ，北大路書房，2011.
- 4) 宮崎総一郎，佐藤尚武編著：睡眠と健康，放送大学教育振興会，2013.
- 5) 宮崎総一郎，佐藤尚武編著：医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック，全日本病院出版会，2013.
- 6) 宮崎総一郎，林光緒編著：改訂版睡眠と健康，放送大学教育振興会，2017.
- 7) 佐藤尚武，辻延浩，宮崎総一郎，大川匡子編著：睡眠教育ハンドブック－睡眠教育のための生活指針－，びわ湖健康・福祉コンソーシアム，2006.
- 8) 佐藤尚武，宮崎総一郎，辻延浩，北村拓朗，大川匡子：2005年から2014年にわたる睡眠教育活動の実際，滋賀医科大学睡眠学講座活動報告書，14-27，2016.
- 9) 滋賀医科大学睡眠学講座編：睡眠学概論，第1版，滋賀医科大学，2010.
- 10) 滋賀医科大学睡眠学講座編：睡眠学概論，第2版，滋賀医科大学，2011.
- 11) 内山真編：睡眠障害の対応と治療のガイドライン，じほう，2002.

Ⅱ. 保育所・幼稚園・小学校における睡眠教育研修モデルカリキュラムの開発

1. はじめに

学校教育における睡眠に関する指導の重要性については、多くの学校や教員の間で認識されている¹⁾。このような背景から、ここ数年来、県や市町教育委員会の依頼を受け、夏季選択研修や保健主事研修会などで睡眠（睡眠教育）の研修を実施してきている。また、学校からは学校保健委員会の講師として招聘される機会が多くなっている。しかし、研修の現状は睡眠の科学的知見について大学教員が講義し、その内容を現場教員が理解に努めるという形式が大半であったように思われる。教員自らが主体的に睡眠の科学について学び、学んだことを子どもたちの学習や生活に活かせる研修モデルの開発が求められている。

滋賀大学教育学部では、睡眠講習会を通して開発された教育プログラムの成果をもとに、小学校の睡眠学習を軸に、中学校、高等学校の睡眠学習に関わる教材開発をもとにした授業づくりを進めてきた^{2,4,7)}。その結果、「実践→評価→修正→再実践→評価」の過程を経た睡眠教育プログラムは、児童生徒の睡眠に対する関心を高めるとともに、睡眠の科学的知識を深める可能性の高いことが認められている。鈴木³⁾は、乳幼児の就床時刻の遅れを指摘し、その原因として、養育者の睡眠に関する認識不足と「睡眠-覚醒リズム」の不整をあげている。このことから、乳幼児の睡眠に関しては、保育士や幼稚園教諭、保護者が睡眠に関する知識を学び、その知識をもとにした睡眠教育の展開が望まれる。

そこで、2010年度と2011年度の2年間にわたって、独立行政法人教員研修センターから委嘱を受け、「教員研修モデルカリキュラム開発プログラム」について取り組んできた。この事業の1年次⁵⁾では、高島市の教育委員会と連携して睡眠の科学的な知見を研修するとともに、保育所、幼稚園、小学校の発達段階に即した睡眠教育プログラムと教材を開発し、睡眠教育実践に役立つ資料の提示とその研修カリキュラムを構築することを目的とした。2年次⁶⁾においては、1年次の実践モデル校を中心に開発したプログラムや教材・資料、実践ビデオ（DVD）を草津市の学校園に配備し、睡眠教育実践の拡大化を図った。今回は、この事業によって得られた研修プログラムの開発とその拡大化についてまとめている。

2. 研修プログラムの開発（1年次：高島モデル）

（1）睡眠の科学講座

1) 研修の背景とねらい

教職員や保護者が睡眠の科学的知識を習得することによって、従来の「早寝・早起きをすれば健康になる」という教条的な指導から、「睡眠のはたらき」や「睡眠の役割」についての科学的な知見に立脚した実践へと指導力の向上が期待できる。

2) 対象および期間等

対象：高島市新旭町の教職員・保護者・市教委職員103名

期間：2010年5月6日、8月7日

会場：高島市新旭公民館

講師：滋賀医科大学 宮崎総一郎特任教授

滋賀大学教育学部 辻延浩教授

3) 研修の考え方

事前に、各校園の研修の中核となる教職員が睡眠教育に関する理解を深めることにより、他の教職員に睡眠教育に関する知識・情報を伝達しうる環境を整えることができる。また、今後の研修をさ



写真1 講演会の様子



写真2 講演会の参加者

らに効果的なものにするための工夫を充実させることができる。全体講演会は、教職員の研修を深める場として設定するだけでなく、保護者への啓発の場としてもとらえる。教職員と保護者が同じ知識・情報を習得するほうが、幼児・児童への指導効果が高い。

4) 研修の内容

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
講話 協議	1 時間	睡眠教育に関する科学的な知識、情報を習得する。	・睡眠教育についての講話（辻教授） ・4 校園の各代表者による協議
講演会	2 時間	教職員については、睡眠の科学的知見について研修を深めるとともに、睡眠の科学を導入した保育や授業の在り方について考える。 保護者においては、睡眠の重要性について理解するとともに、子どもの睡眠に関心や課題意識を持つ。	・実践モデル校の教職員や保護者を対象に、大学教員が「健やかな体をつくる睡眠 6 ヶ条」を提案しながら、睡眠の科学知見について講演する。

5) 研修の評価

- ・全体講演会の実施後、出席者を対象にアンケートを実施した。その結果、ほとんどの出席者が睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さとともに睡眠教育の必要性や重要性を十分に認識することができたと考えられる。
- ・早期に研修を企画し、対象者への周知を行い、より多くの教職員や保護者が参加できるようにする必要がある。

(2) 睡眠の調査講座

1) 研修の背景とねらい

睡眠教育を実践するにあたり、子どもの睡眠に関わる実態を明らかにすることが不可欠である。これまでは、生活習慣の一部として「早寝・早起き」についてアンケートを実施したことはあったものの、睡眠に焦点を絞って実態を把握したことはない。そこで、幼児や児童だけでなく、家族も含めた睡眠に関わる生活習慣を調査し、各校園における子どもの睡眠の実態と課題を把握し、問題の共有化を図ることをねらいとして、アンケートを実施する。

2) 対象および期間等

対象：保幼小の教職員15名

（校長・教頭・園長・副園長・主任・研究主任・看護師・養護教諭）

期間：2010年5月～7月

会場：高島市安曇川支所、安曇川公民館、高島市立新旭北小学校

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

3) 研修の考え方

アンケート内容を検討することによって、今後、睡眠教育を実践するにあたっての視点を教職員自身が明確に把握できる。また、アンケートの集計結果を分析することにより、幼児や児童およびその家族の睡眠を中心とした生活実態や課題を明らかにすることができ、睡眠教育を実践するにあたっての方向性や指導・啓発のポイントを把握することができる。

4) 研修の内容

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
協議	2時間 (5/6 2h)	各校園における子どもの睡眠の実態と課題を的確に把握するため、質問紙調査の内容について検討する。	・ 校園の各代表者によって協議する。 ・ 睡眠を中心とした生活習慣に関する質問紙調査項目の内容を検討する。
演習	4時間 (6/4 2h) (7/8 2h)	調査結果を分析し、各校園における子どもの睡眠の実態と課題について考察するとともに、校園または学年で問題の共有化を図る。	・ 校園の各代表者によって協議する。 ・ 各校園が用いた調査票を資料として持ち寄る。 ・ 調査結果をもとに、子どもの睡眠の実態と課題について検討する。 ・ 保護者への啓発の視点で意見交換を行い、問題の共有化を図る。 ・ 保幼小の連携を見据えた睡眠教育の展開について論議する。

5) 研修の評価

- ・ アンケート結果の分析によって、子どもや家族の睡眠に関わる生活習慣の傾向や課題を明らかにする。
- ・ 分析の結果、「概ね課題がある子どもは見られないが、就寝時刻が遅い子どもがいたり、休日の起床時刻が遅い子どもがいたりする。」や、「家族の生活習慣が子どもに影響を与えている。」などの課題が明らかになった。
- ・ アンケートの集計方法について十分に検討することができていなかったため、クロス集計等を行うことができず、より詳細な分析のもとに考察することができなかった。

(3) 教材開発講座

<幼保部会>

1) 研修の背景とねらい

睡眠教育教材および睡眠学習プログラムの開発によって、科学的な教育を実践できる環境が整えられる。

2) 対象および期間等

対象：高島市立大師山さくら園・静里なのはな園の職員65名、
市教委職員1名

期間：2010年7月～12月

会場：高島市立大師山さくら園、高島市立静里なのはな園

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授



写真3 教材の作成

3) 研修の考え方

- ・ 2園合同の担当グループで教材づくりを進め、その後、全職員で検討会議を開催する。
- ・ 幼児向け教材、保護者向け教材を作成し、実践できるようにする。

4) 研修の内容

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
協議	2時間 (7/8 2h)	各園における子どもの睡眠の実態と課題を踏まえ、教材・教具の作成について検討する。	・ 園の各代表者による協議を行う。 ・ 指導方法や教材・教具の内容、保護者に対する啓発の方法などを検討する。

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
紙芝居の作成	18時間 (7/29 4h) (8/20 3h) (8/26 3h) (8/31 3h) (9/ 1 2h) (9/ 8 1h) (9/10 2h)	眠ることの大切さやよく眠るために気をつけなければならないことについて、園児に紙芝居を用いて理解できるようにする。	・各園で話し合った資料を持ち寄って紙芝居の内容を検討する。 ・原案を作成（ストーリー・原画）する。 ・業者と打ち合わせをする。 内容：毎日同じ時間に起きて朝の光をあびること、夜は明るい光をさけること、夜遅くまでゲームをしないことなどを、キャラクターを工夫してストーリー化している。
着ぐるみの作成	13時間 (7/29 4h) (8/ 9 2h) (8/26 3h) (11/2 2h) (9/ 8 1h) (9/21 1h)	朝の光をあびて毎日元気に登園できるように幼児を支援する。これまで紙で登場させてきた「おはよちゃん」を立体化して、園児の興味関心を一層高めることができる。	・着ぐるみ内容について検討する。 ・おはよちゃんの原画を作成する。 ・おはよちゃんの基本データを作成する。 ・おはよちゃんの歌を作成する。 ・業者と打ち合わせをする。 ・着ぐるみのマニュアルを作成し、職員対象に動き方等の講習会を実施する。
保護者向けパワーポイントの作成	3時間 (10/14 3h)	就学前の保護者が、子どもの睡眠の実態や課題、重要性について理解し、子どもの睡眠に関心が持てるようにする。	・5月に実施した「幼児の睡眠に関するアンケート」の調査結果や滋賀大学作成の睡眠教育ハンドブックをもとに、保護者向けのパワーポイントを作成する。 ・滋賀大学教育学部辻延浩教授に内容について指導を受ける。 内容：子どもの実態、睡眠のメカニズム、早起きの大切さ、睡眠と学習との関係など
「おはよちゃんカレンダー」の作成	3時間	幼児および保護者が「早起きして朝ごはんを食べること」の大切さに気づき、基本的生活習慣が身につけられるようにする。	・原案を作成（原画・園だより）する。 ・家庭で親子一緒に継続して取り組める工夫をする。



写真4 「おはよちゃんの歌」の制作



写真5 おはよちゃんのポーズや動作の確認

5) 研修の評価

○子どもの言動や事例による評価

- ・着ぐるみは睡眠教育の実践に十分活用でき、子どもの興味関心をさらに高めることができた。
- ・紙芝居は着ぐるみの「おはよちゃん」をはじめ、いろいろなキャラクターを登場させて作成したことにより、子どもの興味関心が高まり、睡眠の大切さをわかりやすく伝えることができた。
- ・おはよちゃんカレンダーは家庭で取り組めるように作成したことで、親子で基本的生活習慣について見直すことができた。

○保護者からの感想やアンケートによる評価

- ・紙芝居は子どもたちに眠ることの大切さをわかりやすく伝えられる内容であった。

- ・保護者向けのプレゼンテーションは、スライド1枚に対して、もう少し話を増やしてもらえるとよかった。
- ・8月に宮崎先生の講演を聞いたので、内容はよく理解できたが、初めて聞く人には十分伝わらなかったのではないか思った。

<小学校部会>

1) 研修の背景とねらい

睡眠の科学講座で習得した睡眠教育に関する知識・情報や、睡眠の調査講座で明らかになった子どもや家族の睡眠に関わる傾向や課題に基づき、教材および学習指導案を開発する。これによって、児童やその家族を対象として科学的な裏付けに基づいた睡眠教育を実践する環境を整え、また効果的な指導や啓発の方法について研修を深める。

2) 対象および期間等

対象：高島市立新旭北小学校・新旭南小学校の教職員43名、市教委職員1名

期間：2010年7月～11月

会場：高島市立新旭北小学校、高島市立新旭南小学校

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

3) 研修の考え方

- ・2校合同で研修の中核的教職員による協議を行い、教材および学習指導案の作成を進める。その後、全職員で検討会議を開催する。

4) 研修の内容

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
協議	2時間 (7/8 2h)	各校における児童の睡眠の実態と課題を踏まえて、教材・学習指導案の原案について検討する。	・各校の研修の中核的教職員と協議する。 ・指導方法や教材・教具を検討し、保護者に対する啓発方法を工夫する。 *原案を各小学校に持ち帰り、全教職員により検討する。
教材と学習指導案の作成	6時間 (9/9 3h) (10/1 3h)	眠ることの大切さやよく眠るために気をつけなければならないことについて、児童に掲示用教具を用いて理解できるようにする。	・各校で話し合った資料を持ち寄り、掲示用教具及び学習指導案の内容を検討する。 ・原案を作成（ストーリー・原画）する。 ・業者と打ち合わせをする。 内容：毎日同じ時刻に起きて朝の光をあびること、逆に夜は明るい光をさけること、夜遅くまでゲームをしないことなどを、2人の子どもの生活を対比させることにより、理解させる。 *小学校毎に随時研修を実施する。

5) 研修の評価

○授業者の感想や児童の言動による評価

- ・指導内容や指導方法を検討することから始めたことで、睡眠教育についての理解を深めることができた。また、授業の在り方や教材の工夫などについて研修を深めることができた。
- ・「A君」と「B君」の絵カードが黒板に貼ってあって、「早寝、早起き」が大切であるということがよく分かった。

○授業後の保護者へのアンケートによる評価

- ・絵カード等の手作りの教材を使っでの授業はたいへん効果的であると思う。
- ・絵カードが使われているなど、子どもに分かりやすい内容で、工夫されていた。

・「ぐんぐんまる」、「メラトニン忍」が目に見え、子どもになじみやすい絵で表されていて分かりやすかった。

(4) 保育・授業実践講座

<幼保部会>

1) 研修の背景とねらい

作成した睡眠教育教材を活用し、子どもや保護者に科学的な睡眠教育を実践する。

2) 対象および期間等

対象：高島市立大師山さくら園3～5歳児147名とその保護者、
高島市立静里なのはな園3～5歳児146名とその保護者

期間：2010年9月～2011年3月

会場：高島市立大師山さくら園、高島市立静里なのはな園

3) 研修の考え方

- ・子どもと保護者に啓発できるように内容を工夫する。
- ・PTAや親の会活動と協力し、睡眠教育を推進する。

4) 研修の内容



写真6 親子研修会の様子

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
紙芝居の活用	4時間	紙芝居を用いて、眠ることの大切さやよく眠るために気をつけなければならないことについて学べるようにする。	・各年齢、クラスごとに紙芝居を行う。 ・保護者向けのプレゼンテーションと併せて、保護者に紙芝居を紹介し、園での取組みを理解してもらう。 ・親子で紙芝居やデジタル紙芝居を見ることで、睡眠に関する会話を広げる。
着ぐるみの活用	12時間	朝の光をあびて毎日元気に登園できるように幼児を支援する。 職員劇を見ることで眠ることの大切さについて学ぶ。 冬休み期間中も規則正しい生活ができるようにする。	・園児や保護者に早起きを推進するためにはおはようタッチが通園門で幼児を迎えて、「おはようタッチ」を行う。 ・園行事のクリスマス会において、着ぐるみを活用し、睡眠教育についての職員劇を行う。 ・冬休みの生活について話し合った後、着ぐるみと共に約束の確認をする。
保護者向けパワーポイントの活用	3時間	保護者が、子どもの睡眠の実態や課題、重要性について理解し、子どもの睡眠に関心が持てるようにする。	・睡眠教育について全保護者に啓発できるように、保護者が参加する園行事等と併せて行う。 ・子どもの年齢（学年）により保護者に伝えたいポイントや内容を変える。 ・実践後、保護者アンケートを行う。
「おはよちゃんカレンダー」の活用	各家庭で実施	「おはよちゃんカレンダー」を通して、親子で早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につける。	・親子で「おはよちゃんカレンダー」に取り組む（朝7時までに朝食を食べられた日に色をぬる）。 ・カレンダーは配布したきりにならないように園で話合いの場を持つなど、継続して取り組めるようにする。
保護者啓発活動	2時間	「おはよちゃんキャラクター」に親しみを持たせ、浸透させる。 睡眠教育について、便りを発行することで、睡眠教育に関心を持ってもらう。	・運動会の種目に睡眠教育のキャラクターを取り入れる。 ・作成した「おはよちゃんの歌」を町の文化祭で披露する。 ・園だより、ほけんだより、クラスだよりにより、睡眠教育の取組みや基本的生活習慣について保護者に知らせる

研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
PTA・親の会活動	2時間	PTA・親の会活動の目標「朝ごはん100%大作戦！」の取組みをサポートする。 保護者ボランティアに「おはよちゃんかし」を作ってもらうことにより、幼児の興味関心を高める。	・ PTA・親の会活動の行事や子育て講演会に睡眠教育のキャラクターや着ぐるみを活用する。 ・ 保護者ボランティアに睡眠教育に関わるかかしを作ってもらい、高島市のイベントに出品する。



写真7 「おはよちゃん」のデビュー



写真8 デジタル紙芝居
「あさひをあびてスイッチオン！」

5) 研修の評価

○保護者アンケート、連絡帳の感想等による評価

- ・親子で紙芝居を見たことにより、睡眠に関する親子の会話が増えた。
- ・保護者向けのプレゼンテーションとデジタル紙芝居を併せて見たことで、家庭での子どもの言動と一致し、園の取組みが理解できた。
- ・子どもが早起き早寝を意識しだした。子どもだけでは行動に移せないのも、親の責任は大きい。
- ・カレンダーのおかげで早起きができるようになり、朝の排便がスムーズになった。
- ・家庭において、おはよちゃんの話が増えた。また、寝ている保護者に「パパ！おはよちゃんみたいにパワーがもらえないよ」、「ママ早く起きて！おはよちゃんみたいになりたいの！」など、子どもから保護者へ発信する姿が見られるようになった。
- ・カレンダーは、保護者に生活習慣を見直してもらうきっかけとなった。
- ・PTA・親の会とも連携し、睡眠教育について啓発してきたことで、保護者の意識が少しずつ変化している。

○子どもの言動による評価

- ・低年齢の子どもは、「あさひをあびてスイッチオン！」や「ピカピカビーム」という睡眠教育のキャッチフレーズが入りやすく、親しみのある言葉になった。
- ・着ぐるみを行事等に工夫して活用したことにより、おはよちゃんへの憧れが強くなり、「早起きした」、「朝ごはんちゃんと食べてきた」という子どもの声が聞かれるようになった。
- ・おはよちゃん着ぐるみが通園門で幼児を迎えたことで、親子で早起きを意識する家庭が増えた。
- ・紙芝居は2回目に実践した方が子どもの発言が多く、繰り返し読む方が効果的であるということがわかった。

<小学校部会>

1) 研修の背景とねらい

これまでの各講座で得た知識や情報を活かして睡眠教育の授業を実践することによって、睡眠のしくみや正しい眠りについての理解を深めさせ、自らの睡眠に関わる生活習慣を見直そうとする態度を育てる。

2) 対象および講師等

対象：高島市立新旭北小学校・新旭南小学校の教職員43名、市教委職員2名

期間：2010年11月7日(日)、30日(火)

会場：高島市立新旭北小学校、新旭南小学校

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

3) 研修の考え方

睡眠教育の授業は、小学校の年間指導計画におけるバランスや児童の発達段階を考慮し、低中高の各学年で1時間の計画で実践することが適当であると考えます。

今年度については、1・2年生のどちらの学年で行うことがより適当であるかを検討するために、同じ学習指導案によって授業を行う。



写真9 1年生の授業の様子

4) 研修の内容

研修項目	時間数	目的	内容、形態、使用教材、進め方
授業	2時間 (11/7 1h) (11/30 1h)	児童の実態を踏まえて、作成した指導案に基づき、開発した教材を活用して授業を実践し、その検証を行う。	・事前に、研修の中核的教職員および授業者によって、授業の細案や教材の効果的な提示の仕方等について検討する。 ・参観授業として位置づけ、保護者への啓発の機会とする。 ・授業後に保護者へのアンケートをとる。

5) 研修の評価

○授業者の感想

- ・「A君」と「B君」の生活の比較から児童自身の生活を振り返らせることができ、多くの発言を引き出すことができた。また、友達の話聞いてうなずいたり、反論したりする児童もみられ、「早寝、早起き」に対する意欲を高めることができた。
- ・睡眠に関して科学的知識を得て教材研究したことで、睡眠の必要性について子どもに説得力のある指導ができた。専門的知識を得たうえで指導することの必要性を感じた。



写真10 睡眠博士に質問!

○児童の言動により評価

- ・「メラトニン忍」と「ぐんぐん丸」がいっぱい出てほしいから、寝る時間をきちんと守って寝たい。
- ・これからも「早寝、早起き」を続けて、寝る前にゲームをしないようにする。

○授業後の保護者へのアンケートにより評価

- ・日頃から「早寝、早起き」をするようにうるさくいつてきたつもりであったが、なぜそうしなければならないのかという部分がおろそかになっていたの、親として言葉でしっかり説明できる知識を持ちたいと思った。
- ・子どもに分かりやすく、説得力があった。
- ・「A君」と「B君」を比較することで、子どもたちがしっかり理解できたと思う。子どもたちはよく発表しており、また辻教授が質問に分かりやすく答えてくださっていたので、「早寝、早起き」することの大切さに納得していた様子であった。
- ・帰宅してから、子どもたちが家族にどのように伝えることができるか楽しみである。

- ・保護者への啓発が大切であると思った。
- ・「生活リズムカード」を授業後にもつけて、生活や意識の変化をチェックした方が効果があると思った。

3. 研修プログラムの拡大（2年次：草津モデル）

(1) 事前研修講座

1) 研修の背景やねらい

高島市における睡眠教育の取組を紹介し、睡眠教育について関心を高めるとともに、実践の見通しをもつ。

2) 対象および講師等

① 対象：園長、教頭、保育主任、幼児課職員、計4名

日程：9月13日(火)、会場：草津市立矢倉幼稚園

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授、白井重樹教授

② 対象：園長、教頭、保育主任、教員、幼児課職員、計5名

日程：10月17日(月)、会場：草津市立矢倉幼稚園

3) 研修の内容

	研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
①	協議	2時間	高島市の幼稚園研修モデルの概要について理解する。	・高島市教育委員会との連携で進めた取り組みについて説明する。 ・DVD、ハンドブック等を配布する。
②	協議	2時間	事業内容と計画について検討する。 地域性や園児に応じた保育実践ができるように教材の改善点や活用方法について検討する。	・モデルの拡大化についてねらいを説明する。 ・内容と計画について検討する。 ・独自な実践の工夫をする。

(2) 睡眠の科学講座

1) 研修の背景やねらい

教職員や保護者が睡眠の科学的知識を習得することで、従来の「早寝・早起きをすれば健康になる」という教条的な指導から、「睡眠のはたらき」や「睡眠の役割」についての科学的な知見に立脚した実践へと指導力の向上が期待できる。

2) 対象および講師等

① 対象：園長、教頭、保育主任、幼児課職員 計4名

期日：2011年9月13日、会場：草津市立矢倉幼稚園

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

② 対象：幼稚園の教職員および保護者 計80名

期日：2012年1月17日、会場：草津市立矢倉幼稚園

講師：滋賀大学教育学部 辻延浩教授

3) 研修の考え方

各園の研修の中核となる教職員が睡眠教育に関する理解を深めることにより、他の教職員に睡眠教育に関する知識・情報を伝達しうる環境を整えることができる。また、今後の研修をさらに効果的なものにするための工夫を充実させることができる。

冬の講演会は、幼稚園教職員の研修を深める場として設定するだけでなく、保護者への啓発の場

としてもとらえる。教職員と保護者が同じ知識・情報を習得するほうが、幼児への指導効果は高いと考えられる。

4) 研修の内容

	研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
①	講義	1時間半	高島市の幼稚園研修モデルの概要を園担当者に紹介するとともに、睡眠教育の重要性について講話を行う。	・講話：「子どもの健やかなからだをはぐくむ睡眠教育研修カリキュラムの強化と発展化」 講師：辻延浩教授（滋賀大学）
②	講義	2時間	園の教職員が睡眠の科学的な知識を習得し、保育に活用できるようにする。 保護者が睡眠の重要性について理解し、園と家庭が連携して取り組むきっかけとする。	・講話：「眠りと早起きの大切さについて」 講師：辻延浩教授（滋賀大学）

5) 研修の評価

- ・講演会の終了後に、PTA役員との懇談の場を設定した。出席した教員ならびに保護者からは、睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さとともに睡眠教育の必要性や重要性を十分に認識することができたとの感想が得られた。

(3) 教材開発・実践講座

1) 研修の背景やねらい

高島市の幼稚園が開発した教材をもとに園や子どもの実態に応じて改変を加え、睡眠教育を実践する。

2) 日程（期間）、対象等

- ① 日程：9月29日(木)、対象：矢倉幼稚園の園長、教頭および教職員10名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ② 日程：10月6日(木)、
対象：矢倉幼稚園PTA常任委員会委員19名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ③ 日程：10月14日(金)、対象：矢倉幼稚園運営委員会委員3名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ④ 期間：10月、対象：矢倉幼稚園の教職員10名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑤ 日程：10月25日(火)、対象：矢倉幼稚園の教職員10名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑥ 期間：11月～12月、対象：矢倉幼稚園の教職員および保護者、延べ約110名
会場：草津市立矢倉幼稚園
- ⑦ 日程：2月23日(木)、対象：草津市内の保育園と幼稚園の教職員および幼児課職員約50名
会場：草津市立中央幼稚園



写真11 エブロン型シアターの開発

3) 研修の考え方

- ・教職員の共通理解と保護者の協力を図るために、検討会議を組織する。
- ・幼児向け教材、保護者向け教材を作成し、実践できるようにする。

4) 研修の内容

	研修項目	時間数	目 的	内容、形態、使用教材、進め方
①	協議	1 時間	前年度に成果が認められた幼稚園の睡眠教育研修プログラムについて理解を深め、職員および保護者が参加意欲を高めるとともに、睡眠教育研修会を実施する。	<職員会議> ・睡眠教育プログラム開発事業への参加について
②	協議	1 時間		<PTA常任委員会> ・睡眠教育プログラム開発事業への参加について
③	協議	1 時間半		<運営委員会> ・睡眠教育プログラムの実施に関わる計画の確認について（教材の作成と園児親子を対象とした実践、保護者対象研修の実施）
④	演習	6 時間	昨年度の実践をもとに、新たな睡眠教育教材を開発する	・教材（エプロン型シアター）のデザインと業者への発注
⑤	協議	1 時間	新たに作成した教材の実践化について検討する。	<職員会議> ・教材内容と実践化に向けての検討
⑥	演習 実践	延べ 20時間程度	エプロン型シアターを用いた睡眠教育の実践化について検討する。 保護者の協力員を募り、親子観劇に向けて練習する。 親子観劇会で劇を上演する。	・11月8日(火) 実践に向けての台本作りと配役 ・12月2日(金) 実践に伴う協力依頼<PTA> ・12月5日(月) 保護者事前アンケート内容について検討 ・12月20日(火)・21日(水) 親子観劇（4・5歳児を対象） 「あさひをあびてスイッチオン！」
⑦	発表 講義	1 時間 2 時間	草津市のモデル研修園となった矢倉幼稚園での睡眠教育（エプロン型シアター）を市内の他の保育園ならびに幼稚園に広めるために、発表会を位置づける。 併せて、市内の教職員に対して睡眠の科学に関する研修会を実施し、睡眠教育の重要性を理解するとともに、睡眠に関する知識を得る。	・観劇：エプロン型シアター 「あさひをあびてスイッチオン！」 ・講話：「眠りと早起きの大切さについて」 講師：辻延浩教授（滋賀大学）



写真12・13 矢倉幼稚園における親子観劇の様子

5) 研修の評価

＜幼稚園教員＞

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」と、単に“大切”と子どもたちに話してきたが、睡眠のメカニズム的なものや、根拠を知ること、そのことを心にして、子どもたちにも伝えていきたい。
- ・講演を通して、睡眠の大切さを科学的に改めて学び、理解することができた。自分自身がしっかりと理解したうえで、子どもたちや保護者に睡眠の大切さを伝えていきたい。
- ・レム睡眠とノンレム睡眠の違いを私は逆に解釈していた。早く寝て早く起きるということは、幼いころから当り前のこととして捉えて育ってきた。今、こうして睡眠教育として、当り前のことを子どもや親に啓発していかなければならないのは、それすら欠けている家庭が多いという現状があると思った。
- ・教師が口でいって指導していくよりも、エプロン型シアターを見れば、子どもたちは分かりやすく、「なぜ、早寝、早起きがいいのか」ということが入っていったのではないかと感じていた。見ていて楽しかった。ぜひ、うちの園でもやってみたい。

＜保育所保育士・看護師＞

- ・講師の先生のおかげで、間違った常識をもっていたことがわかってよかった。帰ったらさっそく小学校5年生の娘に眠りの大切さについて、今日学んだことを伝えたい。本当に勉強になった。
- ・ホルモンについてなど、子どもの成長に関わることがわかりやすかった。朝日をあびることが大切ということ、睡眠や活動にも関わることであるということが、すぐわかった。
- ・子どもはとにかく、たくさんの量の睡眠をとらないといけないと思い込んでいたので、睡眠に限らず、他のすべてのことにおいてもいかに正確な情報・知識を持っていないかを痛感し、恐ろしくなった。改めて学ぶことの大切さを感じた。
- ・今まで、わかっているつもりであったけれども、全く違っていたり、午睡も短めでよかったりなど、個別にかかわっていけたらよいと思った。実行していくには、なかなか難しいと思うが、保育所に帰って検討していきたい。

上記のように、睡眠教育の上演および研修講演に対しては、幼稚園教員ならびに保育所保育士・看護師から高く評価されていることが認められる。なかでも、「教員が科学的な知識を正しく理解すること」、「これまでわかっているつもりの内容も疑わしいところがあること」、「当たり前のように展開してきた保育内容も改めて問い直す必要があること」といった記述に対しては、今回の研修モデルカリキュラムの開発のねらいとするところであり、睡眠教育に関わる教員研修の重要性を改めて認識することができる。



写真14 PTA役員の参画

4. 研修モデル校の成果と課題

(1) 高島市内2園での取り組みから市内全園へ（研修の広がり）

平成22年度から幼稚園が子ども局子育て支援課（市長部局）の所属となり、研究協力が教育委員会から子ども局へと移行した。子育て支援課の所管に変わったことにより、市内公立の二つの幼保一体化園だけでなく、公私立、また幼稚園、保育園の別なく、高島市内において拡大化に向けて取り組みやすくなった。拡大化の方法としては、課が先導して平成22年度モデル園の実績を広げるように取り組んできた。また、同時に、モデル園での実践が高島市内の園の取り組みとして深まるように、全職員ならびに保護者への啓発・連絡の方法が工夫された。

平成22年度に取り組んできた園の職員や教育委員会（H23子育て支援課）職員が、各園に昨年度の実践効果を伝えたり、指導したりするなどにより拡大化に向けて精力的であった。なかでも、睡眠教育研修会（8月27日実施）は大変効果的であった。「睡眠に関する科学的な知識として大変わかりやすく、納得できた。生活を見直したい。」という意見が数多く寄せられた。

市内園長会、乳幼児専門部会等での学習は、夏の講演会までに取り組んできたが、なかなか効果が上がらなかった。結果的には、前段階の取り組みとしてはよかったのかもしれない。滋賀大学、滋賀医科大学の所有する睡眠教育に関する研究成果の影響力は大きく、活用することが大切であると考えられた。

乳幼児期は、その後の小・中学校への教育につながる。乳幼児期の発達の特長として、小学校以降の文字を使った教育とは異なり、体験から学ぶ時期である。園での生活リズムも、日々の積み重ねから、毎日同じように日課をつくることが基本であり、こうした生活をするにより、園生活の見通しをもって安定した生活を送り、主体的に取り組む姿が見られるようになる。こうした園の保育で大切にしていることと、睡眠教育がねらいとすることが深くかかわっていることを職員が感じることができ、より睡眠教育の大切さを実感することができた。

一方、2年次の取り組みの中で、園での生活をどうつくるか、特に午睡に関しては議論がなされた。たとえば、保育園児と幼稚園児の生活の違いとして、同じ3歳児でありながら、午睡をしている保育園児と午睡をしていない幼稚園児の家庭での生活実態を踏まえて、指導計画、カリキュラム上での活動、日課をどうするかなど、検討の余地があるように思われる。5歳児にとって、午睡は必要か必要でないかについても検討の余地がある。

最後に、昨年度の実施園職員が市内拡大への検討をするなかで、睡眠教育の効果的な実施（教材の拡大、パワーポイント等の啓発資料作成等）について取り組むことができた。また、中核となって広めようとする意識、自覚が持てた。しかし、他園等にうまく伝えられなかったり、また時間の確保も難しかったりして課題が残った。実際に、子育て支援課が各園を巡回訪問指導する中で、保護者懇談会等で睡眠に関する悩みも多いと感じられた。



写真15 夏季研修講座での発表

(2) モデル推進園での取り組みを草津市内の保育所や幼稚園に

講演会終了後に実施したPTA役員との懇話会の場で、睡眠や睡眠教育に関する知識・情報を得ることができ、睡眠の大切さとともに睡眠教育の必要性や重要性を十分に認識することができたことをすべての役員が述べていた。加えて、今回よりももっと早い時期に研修会を実施し、睡眠の教育を保育に積極的に位置づける必要のあることが指摘された。そのためには、職員全員に対して「睡眠の科学」講座を実施し、併せて園の子どもの睡眠の実態を把握するアンケート調査を年度初めに実施することの重要性が確認された。

モデル推進園（矢倉幼稚園）での取り組みについては、短期間（9月から）の取り組みであったが、これまでの保育実践の経験を生かして、「エプロン型シアター」という保育者の顔が見られて、かつ登場人物に同化しやすい教材に改変できたことが教員研修としてかなり高く評価できる。現場実践者の知恵と大学研究者の知見が、見事にコラボレーションできた事例の一つである。今後はこのモデル実践を草津市内の保育所や幼稚園に広めるとともに、滋賀県下に発信していくことが望まれる。このことに関わって、矢倉幼稚園での親子観劇会の様子をびわ湖放送局を通じて県民に広報できたことが高く評価できる。

文 献

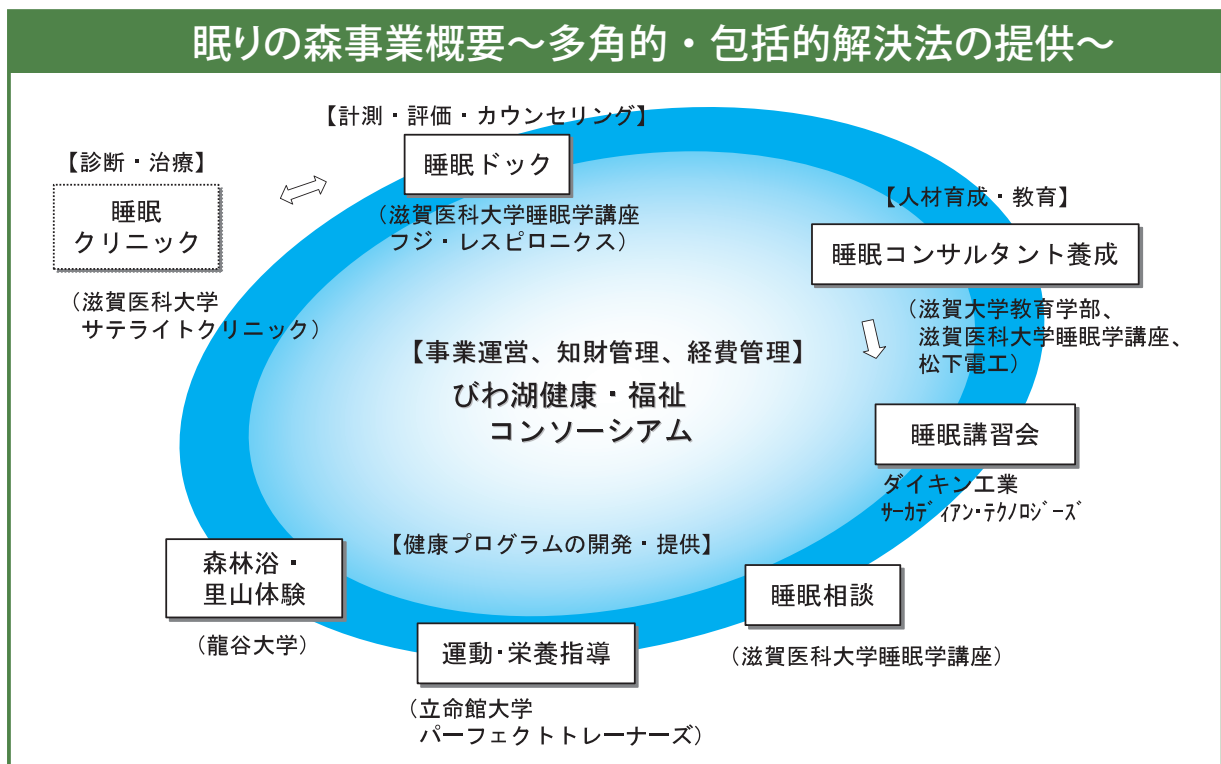
- 1) 佐藤尚武, 辻延浩, 増田和貴, 内藤康司, 井用重喜, 岩崎信子, 大塚幸子, 青木正義, 平瀬佳宏, 高木淳: 小・中学校における睡眠の指導に関する現状と課題, 平成19年度滋賀大学教育学部特別教育研究経費報告(地域連携に関わる教育研究プロジェクト報告): 睡眠の指導に関する調査プロジェクト報告書, 2008.
- 2) 佐藤尚武, 辻延浩, 田中滋規, 北村裕一, 黒川俊文, 山田淳子, 藏本龍樹: 小学校における睡眠学習教材の開発, 滋賀大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, No.17, 103-107, 2009.
- 3) 鈴木みゆき: 保育と睡眠, 上里一郎監修・白川修一郎編: 睡眠とメンタルヘルスー睡眠科学への理解を深めるー, ゆまに書房, 211-233, 2006.
- 4) 辻延浩, 佐藤尚武, 宮崎総一郎, 大川匡子: 中学校における睡眠学習教材の開発ー保健体育科の実践による有効性の検討ー, 日本教科教育学会誌, 31 (1), 1-10, 2008.
- 5) 辻延浩, 白井重樹, 葛野一美, 葛本茂樹, 丹羽広光, 伊吹美喜夫, 水江博峰, 吉野美保, 澤居清隆: 幼・小・中学校における睡眠教育研修モデルカリキュラムの開発, 平成22年度独立行政法人教員研修センター委嘱事業報告書(教員研修モデルカリキュラム開発プログラム), 2011.
- 6) 辻延浩, 白井重樹, 葛野一美, 丹羽広光, 山田善嗣, 橋本妙子, 田中祥温, 木村美恵子, 吉川浩: 子どもの健やかな成長をはぐくむ睡眠教育研修カリキュラムの強化と発展化, 平成23年度独立行政法人教員研修センター委嘱事業報告書(教員研修モデルカリキュラム開発プログラム), 2012.
- 7) 辻延浩, 櫻井みずき, 富田文裕: 高等学校における睡眠学習教材の開発と実践化, 滋賀大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, No.21, 23-30, 2013.

眠りの森事業

睡眠啓発事業への取り組み／眠りの森事業

科学的根拠に基づいた睡眠の改善を目的に、経済産業省の委託研究事業として、睡眠ドックの提供、睡眠健康プログラムの開発・提供、人材育成・教育事業の支援、産業創出支援という4つの柱を中心に、2005年7月から2006年2月まで「眠りの森事業」を実施しました。

睡眠学講座を中心に、立命館大学、滋賀大学、龍谷大学、関連企業からなる「びわ湖健康・福祉コンソーシアム」が推進母体となって、産学連携で事業が進められました。睡眠コンサルタント養成講座（現在は「睡眠健康指導士養成講座」）などの事業が、現在も継続して行われています。



■睡眠ドックの提供

クリニック、ホテル、自宅等を利用して受診者の睡眠検査を行い、検査結果に基づいて専門医がカウンセリングを行いました。のべ実施回数5回、参加者総数45名のモニタードックの結果、睡眠検査をホテルで実施した場合、満足度が高いことが分かりました。

■睡眠健康プログラムの開発・提供

快眠に効果的な運動などのプログラムを開発し、その科学的な根拠を構築していくため、立命館大学と株式会社パーフェクト・トレーナーズを中心に、肥満を解消するための運動プログラムの開発・提供、不眠を解消するためのリラクゼーション・プログラムの開発・提供を目指して、5つのプログラムを開発し、10週間にわたってグループ別を実施しました。

プログラムの中には、龍谷大学と連携した、里山散策（森林浴）と自然観察や、間伐体験なども盛り込まれました。

●論文

- ・ Morita E, Imai M, Okawa M, Miyaura T, Miyazaki S: A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. Biopsychosoc Med 5: 13, 2011.
- ・ 宮崎総一郎: 「眠りの森」事業について. 人間生活工学 Vol.7 No.4: 29-33, 2006

事業内容

「眠りの森」事業では、1 睡眠ドックの提供、2 睡眠健康プログラムの開発・提供、3 人材育成・教育事業の支援、4 産業創出の支援という4つの柱を掲げた。

1 睡眠ドックの提供

これは、クリニック、ホテル、自宅等を利用して受診者の睡眠検査を行い、その検査結果に基づいて専門医がカウンセリング、または医療機関受診を勧めるものである。

当事業における睡眠ドックは、医療機関で簡易検査等に用いられている機器を使用し、測定結果の解析基準も医療現場と同様であるが、快適な環境で検査できるように一般の宿泊施設や自宅でのサービス提供を行った。

のべ実施回数5回、参加者総数45名におけるモニタードックの結果、睡眠検査をホテルで実施した場合73.1%が「リラックスできる」など高い満足度が得られ、有料で

の利用意向は58%であった。しかし、実際の事業評価としては、自宅ドックなど柔軟な事業展開の検討が必要と考えられた。

2 睡眠健康プログラムの開発・提供

これは、快眠に効果的な運動などのプログラムを開発し、その科学的な根拠を構築していくものである。立命館大学とパーフェクトトレーナーズを中心に睡眠改善評価を脱落者をのぞく45名で行った。

その内容は、1)睡眠時無呼吸症候群の主要原因の1つである肥満を解消するための運動プログラム（トレーニングシステム）の開発・提供、2)不眠を解消するためのリラクゼーションプログラムの開発・提供であった。具体的には、7部位5段階の筋力トレーニングプログラムと、ウォーキングフォームを設定した。各モニターの体力や肥満度に合わせて35種類のプログラムから5つのプログラムを開発し、10週間にわたるプログラムをグループ別（表1）で実施した。

表1 運動指導グループ

- ・集団指導：外部医療機関における運動スペースで、指導員から直接指導下にトレーニングを、週に2回、1回1時間、全19回実施。
- ・個別指導：自宅へ指導員が出向き、直接指導下にトレーニングを、週に2回、1回1時間、全18回実施。
- ・遠隔指導：運動日誌を使った遠隔操作による指導。2週に1回、全5回実施。

1) 運動療法・栄養指導プログラムモニター結果

運動能力テスト結果では、全体として筋力（握力・背筋力）に大きな変化は見られなかったが、平衡性（閉眼片足立ち）、柔軟性（長座体前屈）で顕著な伸び（ $p<0.01$ ）が認められた（図3）。

また、体組成測定結果では全体として、体重に大きな変化は認めなかったが、体脂肪量の減少（ $p<0.01$ ）、体脂肪率の低下（ $p<0.05$ ）を認めた。また、体筋肉量、体筋肉率において顕著な伸び（ $p<0.01$ ）が見られた（図4）。

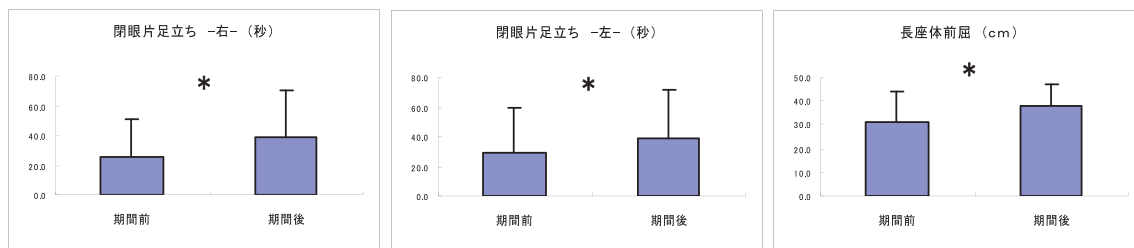


図3 運動能力テスト結果 (n=43) ※ $p<0.05$

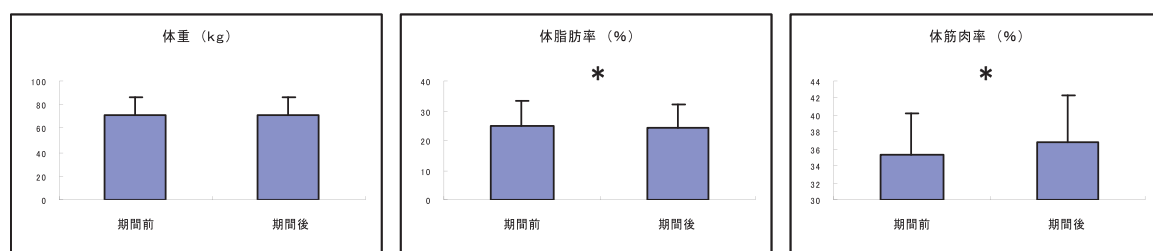


図4 体組織測定結果 (n=43)

これらの結果から、実施時期が10月から12月と生理学的に肥満傾向になりやすい時期に体重維持ができたことは、運動効果のひとつであること、さらに有意の減量効果は得られなかったが、体組織バランスから見ると筋肉量が増加し、脂肪組織が減少したことで、基礎代謝の増加が期待され、将来的に減量効果が現れると推測された。運動により、柔軟性、平衡感覚の改善も得られた。

POMS 質問紙（気分測定）結果

指導期間前後では、緊張の低下 ($p<0.01$) と抑うつ軽減 ($p<0.1$) がみられ、マイナス要因が減少した。また、活気が増加 ($p<0.01$) し、気分も改善がみられた。有意な変化のみられなかった怒り・敵意、疲労、混乱においても、減少する傾向がうかがえ、全体に気分が改善されたといえる (図5)。

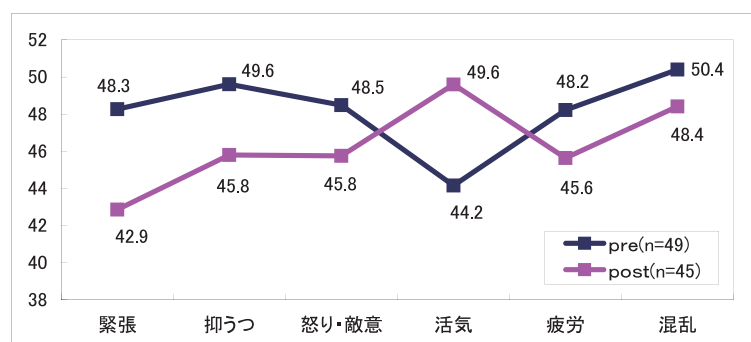


図5 POMS 質問紙（気分測定）結果

PSQI 質問票結果（期間前後）（表2）

PSQI(ピッツバーグ睡眠質問票)は、睡眠の質を評価するための指標で、5.5点がカットオフ値である。総点の10点以上が14名 (29%) で、最高は17点であった。指導前

後とも有効回答があった44名全体の平均点は指導前:8.1、指導後:5.7と有意な改善が認められた。男女別では男性 (n=32) は7.4から5.1に、女性 (n=12) は10.0から6.8にそれぞれ点数が低下した。

表2 PSQI 質問票による指導グループ別の運動効果

	期間前	期間後	P 値
全 体	8.1 ± 3.2	5.7 ± 2.9	< 0.01
集 団	8.3 ± 3.0	6.3 ± 3.5	< 0.01
個 別	7.1 ± 1.8	5.1 ± 2.4	0.010
遠 隔	8.5 ± 3.8	5.5 ± 2.5	< 0.01

2) 森林浴（里山体験）の科学的な検証と森林浴プログラムの提供

龍谷大学では、小中学生や市民を対象とした森林学習等の実績があり、そのノウハウを当事業に生かした（図6、7）。



図 6



図 7

森林浴（里山体験）のEBH関連データ

森林浴（里山体験）の活動量、睡眠、気分等への影響を明らかにするために参加者 87 名に対して、アクチウォッチによる活動量計測や基本的属性・自己記入式質問紙の記入をお願いした。

アクチウォッチ

測定データが得られた42名の解析結果では、森林浴後の夜間睡眠で睡眠時間、無体動時間の延長が見られた。もっとも寝つき易さや睡眠の効率に有意な変化は認めなかった（表3）。

STAI 特性不安尺度

STAI 特性不安尺度は Spielberger C. D. によって開発され標準化された尺度である（得点範囲:20～80点）。高不安と判断される基準値（カットオフポイント）は44点とされている。

得点は森林浴前に比べ森林浴後には有意($P<0.001$)に減少した($n=52$)。男性($n=30$)は35点から30点に、女性($n=22$)は40点から31点に、運動習慣のある者($n=24$)は35点から30点に、運動習慣のない者($n=25$)は41点から31点にそれぞれ減少した。気分や不安に対しての森林浴の効果は、女性ないし運動習慣のない者でより大きく認められると考えられた。

以上より、森林浴は直後の気分を改善し、その効果は女性や運動習慣のない者で顕著であったといえる。森林浴はその日の夜の主観的睡眠感を軽度改善し、かつ睡眠時間の延長をもたらすといえる。

表3 アクチウォッチ解析結果

	森林浴の前日	森林浴の当日	P 値
実総睡眠時間 (分)	361.1±78.9	406.0±115.8	0.036
睡眠効率 ¹ (%)	80.1±10.8	83.2±8.0	0.175
睡眠潜時 ² (分)	19.1±32.9	11.5±12.4	0.311
無体動時間 (分)	352.8±79.7	396.8±113.5	0.044

1 実総睡眠時間を床上時間で割った値、2 寝付くまでに要する時間

3) 睡眠改善のための教育・啓発活動、教育講座による睡眠習慣の改善

本事業では、睡眠改善や啓発のため、一般市民を対象



図8 個別の睡眠相談

とした睡眠相談（図8）や講演会、小学生から大学生を対象にした睡眠教育活動（図9）を行った。



図9 睡眠教育講座（滋賀大）

睡眠講習会を受講することにより、正しい睡眠知識を得ることで受講後の睡眠習慣などが改善されるかどうかを調べるために、質問紙法により受講者の追跡調査を行った。

まず、受講に先だって、受講者には PSQI 調査及び ESS 調査を実施し、その1ヶ月後に再度同一調査を依頼した。また、滋賀大学での2回の調査時期には、教育講座を受講

していない学生に同一調査を依頼した。2回の調査で得られた調査票は教育群では32人であった。

未受講者を非教育群(n=66)とし、睡眠教育による睡眠習慣や日中の眠気を検討したところ、PSQI 調査の総得点においては、教育群の受講後の平均値が有意に小さくなり、睡眠障害の改善が示唆された（表4）。

表4 教育講座の受講者による PSQI の変化

	第1回(11月)	第2回(12月)	P 値
教育群 (n=32)	6.13±2.39	4.31±2.10	< 0.001
非教育群(n=66)	5.61±2.48	5.08±2.38	ns

4) 人材育成・教育事業の支援

「眠りの森」事業では、睡眠知識を身につけた睡眠コンサルタントの養成を行った。睡眠コンサルタントは、睡眠の社会的側面（疫学、労働衛生等）と臨床面の両面に関する幅広い専門知識を有する存在で、具体的業務としては、睡眠相談・カウンセリング、睡眠講習会講師を担当する。

睡眠コンサルタントは、睡眠指導士（初級）と、睡眠指導士（中級）の2段階を設定しました。睡眠指導士（初級）は、身近な人に対して快眠知識を正しく説明できる水準とした。

一方、睡眠指導士（中級）は初級を取得した次のレベルを想定し、睡眠相談や睡眠講習会の講師を行い、睡眠

ドックや森林浴、運動・栄養指導などのプログラムにおいてガイダンス等を行い、当事業推進に向けた指導的な役割を担うレベル設定をした。

すでに、初級養成講座（図11、12）が4回開催され、資格認定者は103名にのぼる。また、睡眠指導士（中級）養成講座は1回開催され、資格認定を受けられた方は33名である。

当事業では、これらの睡眠コンサルタントの養成の他、睡眠副読本や養成講座の教材の開発、さらに児童や生徒向けの睡眠教育の実施も行った。



図 11



図 12

まとめ

本事業の目的は、多角的・包括的な睡眠問題解決手法の開発であり、実際にモデル事業やマーケティング調査を進めることで、机上検討では分からなかった課題を明確に抽出することができた。事業から明らかになったことは、睡眠に課題を抱えた人は多く、潜在需要まで含めると多くの人が対象になり得るということである。

また、モデル事業ではモニターの睡眠課題の改善効果が認められ、多くの人のよりよい睡眠と健康のために、本事業を産学連携で継続していく意義は高いと結論できた。事業の目的は、地域にとどまらず全国規模で、ひとりでも多くの人によりよい睡眠と健康を届けることにあると考える。

本事業にご協力いただいた関係の皆様に深く謝意を表しますと共に、今後の睡眠教育を中心とした事業継続へさらなるご支援をお願い申し上げます。

文献

- 1) NHK 放送文化研究所・編. 2005 年国民生活時間報告書, 2005.
- 2) 白川修一郎, 石郷岡純, 石束嘉和, 他; 全国総合病院外来における睡眠障害と睡眠習慣の実態調査. 「睡眠障害の診断・治療及び疫学に関する研究」厚生省精神・神経疾患研究委託費、平成 7 年度研究報告書:7-23, 1996.
- 3) Kim K, Uchiyama M, Okawa M, et al. An epidemiological study of Insomnia among the Japanese general population. *Sleep*, 23:41-47, 2000.
- 4) 石原金由. 睡眠社会学 学校教育における睡眠障害の問題点. *Pharma Media*, 20:93-97, 2002.
- 5) Knutsson A, Akerstedt T, Jonsson BG, Orth-Gomer K. Increased risk of ischaemic heart disease in shift workers. *Lancet* 2, 89-92, 1986
- 6) Scott AJ, Monk TH, Brink LL. Shiftwork as a risk factor for depression: A pilot study. *Int J Occup Environ Health* 3:2-9, 1997.
- 7) Spiegel K, Leproult R, Cauter EV. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *Lancet*, 354:1435-1439, 1999.
- 8) Spiegel K, Tasali E, Penev P, Cauter EV. Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Ann Intern Med* 141:846-850, 2004.
- 9) Dawson D, Reid K. Fatigue, alcohol and performance impairment. *Nature*, 388:235, 1997.
- 10) George CF, Nickerson PW, Hanly PJ, et al. Sleep apnea patients have more automobile accidents. *Lancet*, 2:447, 1987.

Correspondence: 滋賀医科大学睡眠学講座 宮崎総一郎 〒520-2192 大津市瀬田月輪町

(滋賀医大雑誌(電子ジャーナル版), Vol.20, 2007より転載)

III

業績一覽
(2004-2019)

Ⅲ 業績一覧(抜粋)

著書(和文・単著/共著/編著)

- 2019年・宮崎総一郎, 高橋晴雄, 丹生健一(編著): 雑学キング 耳・鼻・のど 新興医学出版社, 東京, 2019. ISBN: 978-4-88002-865-1
- 2018年・宮崎総一郎(単著): 眠り上手になるための睡眠学 ー脳は眠らなければ回復しない!ー. 中央労働災害防止協会出版部, 東京, 2018.
- ・宮崎総一郎, 北浜邦夫(編著): 睡眠学 I 「眠り」の科学入門. 北大路書房, 京都, 2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- 2017年・宮崎 総一郎, 林光緒(編著): 改訂版 睡眠と健康. 放送大学教育振興会, 東京, 2017. ISBN: 978-4-595-31723-1
- 2016年・宮崎総一郎, 浦上克哉(編著): 睡眠からみた認知症診療ハンドブック. 全日本病院出版会, 東京, 2016. ISBN: 978-4-86519-219-3
- ・宮崎総一郎, 北浜邦夫, 堀忠雄(編著): 睡眠のトリビア2. 中外医学社, 東京, 2016.
- 2015年・宮崎総一郎(単著): ぐっすり眠りたければ, 朝の食事を変えなさい. PHP研究所, 京都, 2015.
- ・林 光緒, 宮崎総一郎, 松浦倫子(共著): 睡眠習慣セルフチェックノート. 全日本病院出版会, 東京, 2015.
- 2014年・宮崎総一郎(編著): 睡眠のトリビア. 中外医学社, 東京, 2014.
- 2013年・宮崎総一郎, 佐藤尚武(編著): 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- 2012年・宮崎総一郎(単著): 病気の原因は「眠り」にあった. 実業之日本社, 東京, 2012.
- ・宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一(編著): 小児の睡眠呼吸障害マニュアル. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・宮崎総一郎, 森国 功(共著): どうしてもがんばらなくてはならない人の徹夜完全マニュアル. 中経出版, 東京, 2012.
- 2011年・宮崎総一郎(編集): OSASの非観血的治療update. ENTONI 133: pp1-66, 2011.
- ・宮崎総一郎, 大川匡子, 山田尚登(編著): 睡眠学II 睡眠障害の理解と対応. 北大路書房, 京都, 2011.
- ・宮崎総一郎, 井上雄一(編著): 睡眠教室 夜の病気たち. 新興医学出版社, 東京, 2011.
- ・菊池 哲, 宮崎総一郎(編著): 睡眠呼吸障害 診断・治療ガイドブック. 医歯薬出版, 東京, 2011.
- 2010年・宮崎総一郎(単著): 万病を防ぐ眠り方. サンマーク出版, 東京, 2010.
- ・宮崎総一郎(単著): 脳に効く「睡眠学」. 角川SSC新書, 東京, 2010.
- 2009年・宮崎総一郎, 原田哲夫(共著): 伸びる子どもの睡眠学 マンガでわかる健やかな発育のヒミツ. 恒星社厚生閣, 東京, 2009.
- 2008年・宮崎総一郎(編集): 耳鼻咽喉科疾患と睡眠障害. ENTONI 88: pp1-85, 2008.
- 2007年・宮崎総一郎, 駒田一朗, 田中俊彦(共著): 快眠家族のススメ マンガでわかる不眠と無呼吸症候群. 恒星社厚生閣, 東京, 2007.

著書分担執筆(和文)

- 2019年・宮崎総一郎: 元気なモルモット繁殖法. 雑学キング 耳・鼻・のど pp1-3. 新興医学出版社, 東京, 2019. ISBN: 978-4-88002-865-1
- ・宮崎総一郎: 研究で悩んだら, まず眠ること! 眠りとひらめき. 雑学キング 耳・鼻・のど pp4-6. 新興医学出版社, 東京, 2019.
- ・宮崎総一郎: 鼻中隔彎曲症手術のトリビア. 雑学キング 耳・鼻・のど pp7-8. 新興医学出版社, 東京, 2019. ISBN: 978-4-88002-865-1
- ・宮崎総一郎: 舞妓さんの帯高は鼻通気と関係? 雑学キング 耳・鼻・のど pp9-12. 新興医学出版社, 東京, 2019. ISBN: 978-4-88002-865-1
- ・宮崎総一郎: 口腔内異物でびっくり. 雑学キング 耳・鼻・のど pp13-14. 新興医学出版社, 東京, 2019. ISBN: 978-4-88002-865-1
- ・宮崎総一郎: 外耳道異物の対処法. 雑学キング 耳・鼻・のど pp15-16. 新興医学出版社, 東京, 2019.

ISBN: 978-4-88002-865-1

- 2018年** ・宮崎総一郎：睡眠学とは。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp2-9. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp19-31. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：睡眠の機能と構造。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp40-48. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：睡眠健康指導。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp122-132. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：Colum1 睡眠時間をどれだけ短縮できるか。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp32-33. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：Colum4 「ノンレム睡眠は深い睡眠，レム睡眠は浅い睡眠」って本当？睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp88. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：Colum7 弱小サッカー部を強くした「睡眠学」。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp93. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：Colum10 睡眠力は幸福力。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp145. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- ・宮崎総一郎：Colum11 眠らなくてもいい人たち。睡眠学 I 「眠り」の科学入門。pp146. 北大路書房，京都，2018. ISBN: 978-4-7628-3044-0
- 2017年** ・宮崎総一郎，大木幹文：鼻腔通気度検査法。耳鼻咽喉科標準治療のためのガイドライン活用術。pp159-165. 中山書店，東京，2017. ISBN978-4-521-74518-3
- ・宮崎総一郎，北村 拓朗：睡眠と認知症予防。高齢者の睡眠とその障害。pp183-189. 公益財団法人 長寿科学振興財団，愛知県知多郡東浦町，2017. ISBN978-4-9908157-2-1
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸・いびきの手術。イラスト手術手技のコツ 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 咽喉頭頸部編：pp133-134. 東京医学社，東京，2017. ISBN978-4-88563-287-7
- ・宮崎総一郎：術後瘢痕狭窄例の咽頭拡大術。イラスト手術手技のコツ 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 咽喉頭頸部編：pp135. 東京医学社，東京，2017. ISBN978-4-88563-287-7
- ・宮崎総一郎：睡眠学への誘い。改訂版 睡眠と健康：pp8-19. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割。放送大学教育振興会 改訂版 睡眠と健康：pp33-42. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：睡眠と労働。放送大学教育振興会 改訂版 睡眠と健康：pp118-130. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：睡眠障害（2）。放送大学教育振興会 改訂版 睡眠と健康：pp149-162. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：快眠への対処（2）。放送大学教育振興会 改訂版 睡眠と健康：pp174-184. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：睡眠障害の予防に向けて。放送大学教育振興会 改訂版 睡眠と健康：pp185-202. 放送大学教育振興会，東京，2017. ISBN978-4-595-31723-1
- ・宮崎総一郎：パフォーマンスを上げるための「昼寝」と「仮眠」活用法。最新科学で解き明かす最高の睡眠：pp. 68-83. 洋泉社，東京，2017. ISBN: 978-4-8003-1264-8
- 2016年** ・宮崎総一郎：光と認知症。睡眠からみた認知症診療ハンドブック：pp51-57. 全日本病院出版会，東京，2016. ISBN978-4-86519-219-3
- ・宮崎総一郎：睡眠とは。今日の治療指針 私はこう治療している：pp1546-1547. 医学書院，東京，2016.
- ・宮崎総一郎：25 耳鼻咽喉科疾患 睡眠時無呼吸症候群(外科的治療法)。今日の治療指針 私はこう治療している：pp1546-1547. 医学書院，東京，2016.

- 宮崎総一郎：第1章 睡眠のメカニズムに迫るトリビア TRIVIA5. ハエザワ先生と体内時計研究. 睡眠のトリビア2：pp17-19. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：第1章 睡眠のメカニズムに迫るトリビア TRIVIA6. 睡眠とコーヒーと高血圧の関係. 睡眠のトリビア2：pp20-23. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：第4章 睡眠時無呼吸症候群（OSAS）に関するトリビア TRIVIA2. OSASと空気清浄機. 睡眠のトリビア2：pp101-103. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：第4章 睡眠時無呼吸症候群（OSAS）に関するトリビア TRIVIA3. 睡眠不足によって悪化するOSAS. 睡眠のトリビア2：pp104-107. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：第5章 今夜は安眠！睡眠改善のためのトリビア TRIVIA2. 早起きするためのカーテン活用法. 睡眠のトリビア2：pp134-136. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：第5章 今夜は安眠！睡眠改善のためのトリビア TRIVIA4. 寝酒と寝煙草で眠れるようになる？. 睡眠のトリビア2：pp139-141. 中外医学社，東京，2016.
- 宮崎総一郎：睡眠とは. 睡眠からみた認知症診療ハンドブック：pp 2-7. 全日本病院出版会，東京，2016. ISBN978-4-86519-219-3
- 宮崎総一郎：睡眠呼吸障害と認知症. 睡眠からみた認知症診療ハンドブック：pp39-43. 全日本病院出版会，東京，2016. ISBN978-4-86519-219-3
- 宮崎総一郎：睡眠と認知症予防. 高齢者の睡眠とその障害：pp183-189. 長寿科学振興財団，愛知，2016. ISBN978-4-9908157-2-1
- 2015年** • 宮崎総一郎：C.アンチエイジング（抗加齢）医学に基づく生活習慣改善指導 f) 睡眠とアンチエイジング. アンチエイジング医学の基礎と臨床：pp323-326. メジカルビュー社，東京，2015.
- 宮崎総一郎：第7章 いびきと睡眠時無呼吸症候群 I 成人. 口腔咽頭の臨床第3版：pp120-123. 医学書院，東京，2015.
- 宮崎総一郎：いびき. 南山堂医学大辞典第20版：pp144. 南山堂，東京，2015.
- 2014年** • 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA1. 睡眠不足症候群って知ってますか？. 睡眠のトリビア：pp2-5. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA4. 眠っている赤ちゃんがにっこり笑うのはなぜ？. 睡眠のトリビア：pp15-18. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA8. 眠りの多様性—さまざまな生物の睡眠事情. 睡眠のトリビア：pp30-33. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA9. 喧嘩の夢で大暴れ. 睡眠のトリビア：pp34-37. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA10. 脚がむずむずして眠れない…病気でしょうか？. 睡眠のトリビア：pp38-40. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA11. 恋愛にも関係している睡眠ホルモン「メラトニン」. 睡眠のトリビア：pp41-44. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第1章 誰かに話したくなる睡眠のトリビア TRIVIA12. 四季とねぶた祭と睡眠の関係. 睡眠のトリビア：pp45-48. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第2章 夢のトリビア TRIVIA8. 夢の売り買い. 睡眠のトリビア：pp86-89. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第3章 生活習慣と睡眠のトリビア TRIVIA2. がんになりやすい働き方に注意！. 睡眠のトリビア：pp95-98. 中外医学社，東京，2014.
- 宮崎総一郎：第3章 生活習慣と睡眠のトリビア TRIVIA3. 国際線のパイロットや海外サッカー選手の睡眠管理法. 睡眠のトリビア：pp99-101. 中外医学社，東京，2014.
- 駒田一朗，宮崎総一郎：ENTコンパス（監修 小島博己，森山寛）：pp72-74. ライフ・サイエンス，東京，2014.
- 2013年** • 北村拓朗，宮崎総一郎：閉塞性睡眠時無呼吸症候群 成人の閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 日本臨床増刊号 最新臨床睡眠学 睡眠障害の基礎と臨床：pp318-322. 日本臨牀社，大阪，2013.

- ・宮崎総一郎：はじめに1. 睡眠学とは. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎,佐藤尚武): pp2-5. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：はじめに2. 睡眠検定とは. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎,佐藤尚武): pp6. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第1章 睡眠の科学的基礎 II 睡眠の基礎知識 3. 睡眠時間. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp42-45. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎, 林 光緒：第1章 睡眠の科学的基礎 II 睡眠の基礎知識 4. 睡眠の個人差. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp46-50. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第2章 睡眠知識の応用と指導 I 睡眠知識の応用 1. 睡眠と社会. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp84-97. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第2章 睡眠知識の応用と指導 II 睡眠相談 1. 睡眠相談のための12の指針. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp98-107. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第2章 睡眠知識の応用と指導 IV 健やかな眠りのために 1. 睡眠衛生指導の実態. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp132-137. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・森国 功, 宮崎総一郎：第2章 睡眠知識の応用と指導 IV 健やかな眠りのために 3. 緊急時の仮眠のとり方. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp142-143. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第3章 睡眠障害とその予防 I 主な睡眠障害 5. 睡眠不足症候群. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp171-174. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：第3章 睡眠障害とその予防 I 主な睡眠障害 5. 睡眠呼吸障害. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp175-184. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎, 佐藤尚武：睡眠健康指導士とは. 医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック(編著 宮崎総一郎, 佐藤尚武): pp208-210. 全日本病院出版会, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎, 北村拓朗：咽頭疾患の診療の進め方 いびきー睡眠時無呼吸を含む. 第2章 咽頭疾患を診る. ENT 臨床フロンティア 口腔・咽頭疾患, 歯牙関連疾患を診る(専門編集 黒部祐一): pp156-165. 中山書店, 東京, 2013.
- ・宮崎総一郎：鼻づまり. 呼吸のトリビア2ーレスピ・サピエンスー(編著 千原幸司, 桑平一郎, 小林弘祐, 塩谷隆信): pp42-45. 中外医学社, 東京, 2013.

- 2012年**
- ・宮崎総一郎, 北村拓朗：外科治療 耳鼻咽喉科を中心に. 脳とこころのプライマリケア5 意識と睡眠(編集 千葉茂): pp547-553. シナジー, 東京, 2012.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群(外科的治療). 今日の治療指針2012(総編集 山口 徹, 北原光夫, 福井次矢): pp1273-1274. 医学書院, 東京, 2012.
 - ・宮崎総一郎：I はじめに 1小児と睡眠. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp1-12. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・仲西雅人, 宮崎総一郎：コラム1 子どもの睡眠不足症候群. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp13. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・宮崎総一郎：I はじめに 2睡眠呼吸関連の略語・用語解説. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp14-21. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・宮崎総一郎：コラム2 子どものいびき相談. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp22. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・千葉伸太郎, 宮崎総一郎：Ⅲ小児の睡眠呼吸障害の病態. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp29-37. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・宮崎総一郎：コラム3 漏斗胸は睡眠時無呼吸症候群が原因?. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp38. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
 - ・北村拓朗, 宮崎総一郎：IV小児の睡眠呼吸障害の疫学 1頻度. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル(編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp39-43. 全日本病院出版会, 東京, 2012.

- ・中田誠一, 宮崎総一郎: V小児の睡眠呼吸障害の診断 1 診断基準. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp53-57. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 駒田一朗: V小児の睡眠呼吸障害の診断 5問診. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp76-82. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎: IX中枢性無呼吸. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp137-142. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・中田誠一, 宮崎総一郎: X鼻と睡眠呼吸障害 1鼻と睡眠呼吸障害. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp143-150. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・小林隆一, 宮崎総一郎: X鼻と睡眠呼吸障害 2鼻と通気性. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp152-157. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・宮崎総一郎: コラム9 眠れない母親と空気清浄機. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp158. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- ・中田誠一, 宮崎総一郎: VII小児の睡眠呼吸障害の治療 4鼻手術. 小児の睡眠呼吸障害マニュアル (編集 宮崎総一郎, 千葉伸太郎, 中田誠一): pp199-202. 全日本病院出版会, 東京, 2012.
- 2011年**
 - ・眠りの科学への旅. (ジム・ホーン 著, 安藤喬志 訳, 宮崎総一郎 解説): pp325-329. 化学同人, 京都, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 大川匡子: 睡眠学とは. 睡眠教室 夜の病気たち (編著 宮崎総一郎, 井上雄一): pp24-27. 新興医学出版社, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群. 睡眠教室 夜の病気たち (編著 宮崎総一郎, 井上雄一): pp85-91. 新興医学出版社, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 林 光緒: 睡眠学Q&A. 睡眠教室 夜の病気たち (編著 宮崎総一郎, 井上雄一): pp155-163. 新興医学出版社, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 駒田一朗: 口腔 睡眠時無呼吸症をどう治療するか?. 耳鼻咽喉科診療 私のミニマム・エンセンシャル (本庄 巖, 市川銀一郎 編): pp154-156. 全日本病院出版会, 東京, 2011.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群 (SAS). 診療ガイドダイジェスト 治療臨時増刊号 (前沢政次, 板東浩 編): pp22-23. 南山堂, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎: 症状・症候のみかた いびき. 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 研修ノート (永井良三 監, 山嵜達也, 小川郁, 鈴木 衛, 丹生健一, 久 育男, 森山 寛 編): pp121-123. 診断と治療社, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の病態生理 1睡眠と呼吸. 睡眠呼吸障害 診断・治療ガイドブック (菊池 哲, 宮崎総一郎 編): pp2-8. 医歯薬出版, 東京, 2011.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の治療法 1治療にあたり考慮すべきこと. 睡眠呼吸障害診断・治療ガイドブック (菊池 哲, 宮崎総一郎 編): pp104-107. 医歯薬出版, 東京, 2011.
 - ・新谷朋子, 宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の治療法 4小児の治療法と治療戦略. 睡眠呼吸障害 診断・治療ガイドブック (菊池 哲, 宮崎総一郎 編): pp159-161. 医歯薬出版, 東京, 2011.
- 2010年**
 - ・新谷朋子, 宮崎総一郎: 4 治療総論 c アデノイド, 扁桃摘出術. 睡眠呼吸障害を見逃さないために (佐藤誠 編): pp89-93. 診断と治療社, 東京, 2010.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群 ②小児閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 基礎からの睡眠医学 (監 古池保雄, 編 野田明子, 中田誠一, 尾崎紀夫): pp284-293. 名古屋大学出版会, 名古屋市, 2010.
 - ・原 浩貴, 山下裕司, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群に対する保存的治療のEBMとは?. EBM耳鼻咽喉科・頭頸部外科2010-2011 (池田勝久 他 編): pp371-376. 中外医学社, 東京, 2010.
 - ・宮崎総一郎: 用語解説. 耳鼻咽喉科学用語解説集 (日本耳鼻咽喉科学会 編). 京都, 金芳堂, 2010.
 - ・宮崎総一郎, 本田耕平: 15 のどの病気 睡眠時無呼吸症候群, いびき. 六訂版 家庭医学大全科 (総合監修 高久史磨, 猿田享男, 北村惣一郎, 福井次矢): pp1699-1703. 法研, 東京, 2010.
 - ・本田耕平, 宮崎総一郎: 15 のどの病気 扁桃悪性リンパ腫. 六訂版 家庭医学大全科 (総合監修 高久史磨, 猿田享男, 北村惣一郎, 福井次矢): pp1703-1704. 法研, 東京, 2010.
- 2009年**
 - ・宮崎総一郎: 耳鼻咽喉科治療 一歴史と現状. 睡眠学 (日本睡眠学会 編): pp493-498. 朝倉書店, 東京, 2009.

- ・原 浩貴, 宮崎総一郎: いびき. 睡眠学 (日本睡眠学会 編): pp553-556. 朝倉書店, 東京, 2009.
- ・宮崎総一郎: いびきと睡眠時無呼吸症候群 成人. 口腔咽頭の臨床 (日本口腔・咽頭科学会 編): pp126-129. 医学書院, 東京, 2009.
- ・宮崎総一郎, 新谷朋子: 睡眠時無呼吸症候群. 小児耳鼻咽喉科診療指針 (日本小児耳鼻咽喉科学会 編): pp246-251. 金原出版, 東京, 2009.
- 2008年**
 - ・宮崎総一郎: いびき・睡眠時無呼吸症候群 (外科的治療法). 今日の治療指針 (総編集 山口 徹, 北原光夫, 福井次矢): pp1115. 医学書院, 東京, 2008.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群. 治療臨時増刊号 診療ガイドダイジェスト (編集 前沢政次, 板東浩): pp24-25. 南山堂, 東京, 2008.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群と全身疾患. 今日の耳鼻咽喉科頭頸部外科治療指針 第3版 (編集 森山 寛, 岸本誠司, 小林俊光, 川内秀之): pp607-608. 医学書院, 東京, 2008.
 - ・原 浩貴, 宮崎総一郎: 診断-睡眠時無呼吸症候群を見逃さないために-病歴・身体所見. 睡眠時無呼吸症候群循環器医必須知識 (編集 麻野井英次): pp106-112. メジカルビュー社, 東京, 2008.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠醫學的重要性 (図書推薦文). 著 陳澤宏, 吳家碩. 讓你睡好眠, 文經社, 中国, 2008.
- 2007年**
 - ・宮崎総一郎: いびき, 睡眠時無呼吸. 今日の小児治療指針 (編集 大関武彦, 古川 漸, 横田俊一郎): pp664-665. 医学書院, 東京, 2006.
 - ・西村忠郎, 岡本牧人, 千葉伸太郎, 宮崎総一郎, 鈴木賢二: 睡眠呼吸障害 (いびきと睡眠時無呼吸症候群) 診療の手引き. 金原出版, 東京, 2006.
 - ・宮崎総一郎, 駒田一郎: 耳鼻科的治療. 睡眠時呼吸障害 Update 2006 (編著 井上雄一, 山城義広): pp183-190. 日本評論社, 東京, 2006.
 - ・角谷 寛, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群 生活習慣病における睡眠時無呼吸症候群の臨床的意義をみる. 睡眠障害治療の新たなストラテジー (編著 清水徹男): pp134-141. 先端医学社, 東京, 2006.
- 2005年**
 - ・宮崎総一郎, 駒田一郎, 池上あずさ, 杉山 裕: いびき. 症状から診る内科疾患: pp138-141. メジカルビュー社, 東京, 2005.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸・いびきの手術. イラスト手術手技のコツ 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 (監修: 村上 泰 編集: 飯沼壽孝, 木田亮紀, 小林俊光, 久 育男, 森山 寛): pp124-125. 東京医学社, 東京, 2005.
 - ・宮崎総一郎: 術後瘢痕狭窄例の咽頭拡大術. イラスト手術手技のコツ 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 (監修: 村上 泰 編集: 飯沼壽孝, 木田亮紀, 小林俊光, 久 育男, 森山 寛): pp126. 東京医学社, 東京, 2005.
 - ・赤柴恒人, 井上雄一, 大井元晴, 岡本牧人, 片山宗一, 木村 弘, 榊原 博樹, 塩見利明, 高崎雄司, 西村正治, 飛田 渉, 宮崎総一郎: 成人の睡眠時無呼吸症候群. 診断と治療のためのガイドライン. メディカルレビュー社, 東京, 2005.
- 2004年**
 - ・宮崎総一郎, 田中俊彦, 殷 敏: 鼻腔通気性の評価と食道内圧測定. 日本歯科評論別冊: pp82-85. ヒョーロン, 東京, 2004.
 - ・宮崎総一郎, 池上あずさ, 三好 彰: 末梢性睡眠時無呼吸症候群の診断と対応. 耳鼻咽喉科・頭頸部外科クリニカルトレンドPart4: pp259-262. 中山書店, 東京, 2004.

原著論文・著書(欧文)

- 2019年** ・Miyata S, Noda A, Kawai S, Honda K, Iwamoto K, Ozaki N, Miyazaki S, Kondo T: Delayed sleep/wake rhythm and excessive daytime sleepiness correlate with decreased daytime brain activity during cognitive task in university students. Biological Rhythm Research 50: 171-179, 2019.
- 2018年** ・Suzuki S, Arima H, Miyazaki S, Fujiyoshi A, Kadota A, Takashima N, Hisamatsu T, Kadowaki S, Zaid M, Torii S, Horie M, Murata K, Miura K, Ueshima H: Self-reported sleep duration and subclinical atherosclerosis in a general population of Japanese man. J Atheroscler Thromb 25: 186-198, 2018.
- ・Naito K, Kobayashi R, Kato H, Takeuchi K, Miyazaki S, Ohki M, Takeuchi H, et al: Assessing nasal resistance in Japanese children by active anterior rhinomanometry. Fujita Medical journal 4: 50-53,

2018.

- Kitamura T, Miyazaki S, Kadotani H, Kanemura T, Sulaiman HB, Takeuchi S, Tabata T, Suzuki H: Non-REM sleep-disordered breathing affects performance on the psychomotor vigilance task, 2017. *Sleep Breath* 22: 329-335, 2018.

2016年 • Kitamura T, Miyazaki S, Kobayashi R, Kadotani H, Kanemura T, Komada I, Nishikawa M, Okawa M, Koizumi H, Takeuchi S, Suzuki H: Obstructive sleep apnea in preschool-aged Japanese children: efficiency of screening using lateral neck radiography. *Acta Oto-Laryngologica* 136: 1-7, 2016.

- Miyazaki S, Sato S, Kitamura T, Morikuni I, Tsuji N, Honda K, Okawa M: Sleep education and awareness-raising activities in Japan. *Sleep and Biological Rhythm* 14 Supplement1: 3-9, 2016.

- Kitamura T, Miyazaki S, Koizumi H, Takeuchi S, Tabata T, Suzuki H: Sleep hygiene education for patients with obstructive sleep apnea. *Sleep and Biological Rhythm* 14 Supplement1: 101-106, 2016.

- Furutani M, Miyazaki S: Mental health and sleep of Japanese elementary school students. *Sleep and Biological Rhythm* 14 Supplement1: 81-87, 2016.

- Higurashi N, Tonogi M, Miyazaki S: Dental sleep medicine promotion in Japan. *Sleep and Biological Rhythm* 14 Supplement1: 49-54, 2016.

- Tsuji N, Sato S, Miyazaki S, Okawa M: Development of Learning-Sleep Materials for Elementary School Students in Japan. *Sleep and Biological Rhythm* 14 Supplement1: 75-80, 2016.

2014年 • Kobayashi R, Miyazaki S, Karaki M, Hoshikawa H, Nakata S, Hara H, Kikuchi A, Kitamura T, Mori N: Obstructive sleep apnea in Asian primary school children. *Sleep & Breathing* 18: 483-489, 2014.

- Kobayashi R, Miyazaki S, Karaki M, Hoshikawa H, Nakata S, Hara H, Kodama S, Kikuchi A, Kitamura T, Mori N: Evaluation of adenotonsillectomy and tonsillectomy for pediatric obstructive sleep apnea by rhinomanometry and the OSA-18 questionnaire. *Acta Oto-Laryngologica* 134: 818-823, 2014.

- Kitamura T, Miyazaki S, Kadotani H, Suzuki H, Kanemura T, Komada I, Nishikawa M, Kobayashi R, Okawa M: Prevalence of obstructive sleep apnea syndrome in Japanese elementary school children aged 6-8 years. *Sleep & Breathing* 18: 359-366, 2014.

- Kitamura T, Miyazaki S, Kadotani H, Kanemura T, Okawa M, Tanaka T, Komada I, Hatano T, Suzuki H: Type I Chiari malformation presenting central sleep apnea. *Auris Nasus Larynx* 41: 222-224, 2014.

2013年 • Dae Wui Yoon, Seung Ku Lee, Hyeryeon Yi, Jeong Hwa Hong, Miyazaki S, Si Woo Lee, Jong Yeol Kim and Chul Shin: Total nasal resistance among Sasang constitutional types: a population-based study in Korea. *BMC Complementary and Alternative Medicine*: 39-43, 2013.

- Wei Xianmei, Zhang Nana, Yin Min, Cheng Lei, Miyazaki S: The influence of sleep stage to RR intervals of patients with obstructive sleep apnea syndrome. *Acta Univ Med Nanjing* 33: 812-815, 2013.

- Zhang Nana, Wei Xianmei, Yin Min, Cheng Lei, Miyazaki S: The trend of autonomic nervous system activity in the process of sleep apnea. *Acta Univ Med Nanjing* 33: 816-819, 2013.

2012年 • Tagaya M, Nakata S, Yasuma F, Miyazaki S, Sasaki F, Morinaga M, Suzuki K, Otake H, Nakashima T: Relationship between adenoid size and severity of obstructive sleep apnea in preschool children. *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 76: 1827-1830, 2012.

- Tagaya M, Nakata S, Yasuma F, Mitchell RB, Sasaki F, Miyazaki S, Morinaga M, Otake H, Teranishi M, Nakashima T: Children with severe or moderate obstructive sleep apnoea syndrome show a high incidence of persistence after adenotonsillectomy. *Acta Oto-Laryngologica* 132: 1208-1214, 2012.

- Morita E, Miyazaki S, Okawa M: Pilot study on the effects of a 1-day sleep education program: Influence on sleep of stopping alcohol intake at bedtime. *Nagoya Journal of Medical Science* 74: 359-365, 2012.

- Kim SJ, Choi JH, Kim EJ, Lee SK, Lee SH, Jun YJ, Kim JH, Miyazaki S, Shin C: A Prospective Population-based Study of Total Nasal Resistance in Korean Subjects. *Clinical and Experimental*

- Otorhinolaryngology 5: 39-43, 2012.
- Kobayashi R, Miyazaki S, Karaki M, Hara H, Kikuchi A, Kitamura T, Mori N: Nasal resistance in Japanese elementary schoolchildren: Determination of normal value. *Acta Oto-Laryngologica* 132: 197-202, 2012.
 - Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Nishikawa M, Shimizu T: A new modification of uvulopalatopharyngoplasty for the treatment of obstructive sleep apnea syndrome. *Auris Nasus Larynx* 39: 84-89, 2012.
- 2011年**
- Morita E, Imai M, Okawa M, Miyaura T, Miyazaki S: A before and after comparison of the effects of forest walking on the sleep of a community-based sample of people with sleep complaints. *Biopsychosoc Med* 5: 13, 2011.
 - Kim SJ, Choi J, Park YH, Hong JH, Park D, Lee SH, Kim JH, Miyazaki S, Lee J: Positional therapy for the reduection of obstructive sleep apnea. *Sleep and Biological Rhythms* 9: 150-156, 2011.
 - Choi JH, Miyazaki S, Okawa M, Kim EJ, Ryu JJ, Lee JB, Shin C, Lee SH: Clinical Implications of Mandible and Neck Measurements in Non-Obese Asian Snorers. Ansan City General Population-Based Study. *Clinical and Experimental Otorhinolaryngology* 4: 40-43, 2011.
 - Kobayashi R, Miyazaki S, Karaki M, Kobayashi E, Karaki R, Akiyama K, Matsubara A, Mori N: Measurement of nasal resistance by rhinomanometry in 892 Japanese elementary school children. *Auris Nasus Larynx* 38: 73-76, 2011.
- 2009年**
- Choi JH, Park YH, Hong JH, Kim SJ, Park DS, Miyazaki S, Lee SH, Shin C, Lee J: Efficacy study of a vest-type device for positional therapy in position dependent snorers. *Sleep and Biological Rhythms* 7: 181-187, 2009.
 - Gergely V, Pallos H, Mashima K, Miyazaki S, Tanaka T, Okawa M, Yamada N: Evaluation of the usefulness of the Sleep Strip for screening obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome in Japan. *Sleep and Biological Rhythms* 7: 43-51, 2009.
- 2008年**
- Tabata R, Yin M, Nakayama M, Ikeda M, Hata T, Shibata Y, Itasaka Y, Ishikawa K, Okawa M, Miyazaki S: A preliminary study on the influence of obstructive sleep apnea upon cumulative parasympathetic system activity. *Auris Nasus Larynx* 35: 242-246, 2008.
 - Yin M, Nakayama M, Miyazaki S, Ishikawa K: How much influence dose inspiration have on pulse transit time in sleep apnea. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 138: 619-625, 2008.
 - Miyazaki S, Kikuchi M: Oral appliance and craniofacial problems of obstructive sleep apnea syndrome. *SLEEP APNEA AND SNORING* (Michael Friedman, ed.): pp72-79. SAUNDERS, 2008.
 - Miyazaki S, Yin M: Obstructive sleep apnea in children with adenotonsillar hypertrophy. *SLEEP APNEA AND SNORING* (Michael Friedman, ed.): pp414-419. SAUNDERS, 2008.
- 2007年**
- Pallos H, Gergely V, Yamada N, Miyazaki S, Okawa M: The quality of sleep and factors associated with poor sleep in Japanese graduate students. *Sleep and Biological Rhythms* 5: 234-238, 2007.
 - Nakata S, Miyazaki S, Ohki M, Morinaga M, Noda A, Sugiura T, Sugiura M, Teranishi M, Katayama N, Nakashima T: Reduced nasal resistance after simple tonsillectomy in patients with obstructive sleep apnea. *American Journal of Rhinology* 21: 192-195, 2007.
 - Saito H, Araki K, Ozawa H, Mizutari K, Inagaki K, Habu N, Yamashita T, Fujii R, Miyazaki S, Ogawa K: Pulse-oximetry is useful in determining the indications for adeno-tonsillectomy in pediatric sleep-disordered breathing. *Int J Pediatr Otorhinolaryngol* 71: 1-6, 2007.
- 2006年**
- Yin M, Miyazaki S, Ishikawa K: Evaluation of type 3 portable monitoring in unattended home setting for suspected sleep apnea: Factors that may affect its accuracy. *Otolaryngology-Head and Neck Surgery* 134: 204-209, 2006.
- 2005年**
- Itasaka Y, Miyazaki S, Yin M, Shibata Y, Tanaka T, Ishikawa K: Effectiveness of surgical treatments for obstructive sleep-related breathing disorders: Upper airway pressure analysis. *Sleep and Biological*

Rhythms 3: 114-121, 2005.

- Pallos H, Gergely V, Yamada N, Miyazaki S, Okawa M: Exploring the quality of sleep on long-term sojourn: International graduate students in Japan. Sleep and Biological Rhythms 3: 142-148, 2005.
- Yin M, Miyazaki S, Itasaka Y, Shibata Y, Abe T, Miyoshi A, Ishikawa K, Togawa K: A preliminary study on application of portable monitoring for diagnosis of obstructive sleep apnea. Auris Nasus Larynx 32: 151-156, 2005.
- Pallos H, Yamada N, Miyazaki S, Okawa M: Seasonal variations of mood and behavior among Japanese graduate students. Sleep and Biological Rhythms 3: 27-31, 2005.
- Yin M, Miyazaki S, Itasaka Y, Shibata Y, Okawa M, Ishikawa K: An evaluation of pulse transit time in differentiating respiratory event for patients with sleep breathing disorder. International Proceedings FX15C0010: 65-72, 2005.

2004年 • Yin M, Miyazaki S, Itasaka Y, Shibata Y, Tanaka T, Abe T, Miyoshi A, Ishikawa K: Is pulse transit time useful in differentiating respiratory events for patients with a sleep breathing disorder A pilot study. Sleep and Biological Rhythms 2: 199-208, 2004.

原著論文・総説論文(邦文)

- 2018年** • 宮崎総一郎：睡眠からアプローチする健康管理 睡眠の機能と認知症予防. 新医療 520: 22-25, 2018.
- 野田明子, 宮崎総一郎, 浦上克哉：アロマセラピーの快眠・認知機能改善への期待. 健康文化 53: 42-48, 2018.
 - 宮崎総一郎, 林光緒：正常睡眠の仕組み. 成人病と生活習慣病 48: 841-846, 2018.
- 2017年** • 北村拓朗, 宮崎総一郎：鼻閉と睡眠. Modern Physician 37: 831-833, 2017.
- 北村拓朗, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸は肥満がなくても起こる. Modern Physician 37: 828-830, 2017.
 - 森国 功, 宮崎総一郎：ソーシャルジェットラグとは. Modern Physician 37: 826-827, 2017.
 - 森国 功, 宮崎総一郎：海外に行かなくても時差ボケ. Modern Physician 37: 824-825, 2017.
 - 野田明子, 宮崎総一郎, 近藤孝晴：大学生の不眠・過眠・抑うつ予防と脳機能向上のための睡眠相談室の設置. 健康文化 52: 57-65, 2017.
 - 宮崎総一郎, 北村拓朗：子どものいびき相談 ー健全な成長のために, 静かに眠る重要性ー Modern Physician 37: 821-823, 2017.
 - 宮崎総一郎, 西山彰子：眠気覚ましのカフェインは有効? Modern Physician 37: 817-819, 2017.
 - 宮崎総一郎：不眠患者への睡眠指導のポイント. Modern Physician 37: 392, 2017.
 - 宮崎総一郎, 北村拓朗：耳鼻咽喉科診療に必要な睡眠薬の知識. 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 89: 518-528, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群とうつ病. Depression Journal 5: 18-19, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠の質改善による労働災害の低減. Medical Tribune 50: 12, 2017.
 - 宮崎総一郎, 古谷真樹：子どもへの睡眠指導. 小児内科 49: 1106-1109, 2017.
 - 宮崎総一郎：職域での睡眠問題解決のために. 安全と健康 18: 1215-1217, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠の多様性 (下) 睡眠時間は短くできるか. 安全と健康 18: 1113-1115, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠の多様性 (上) 眠らなくてもいい人たち. 安全と健康 18: 1009-1011, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠にかかわる病気. 安全と健康 18: 905-907, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠の講義を受けると, 眠りがよくなる?! 安全と健康 18: 801-803, 2017.
 - 宮崎総一郎：子どもの睡眠改善. 安全と健康 18: 697-699, 2017.
 - 宮崎総一郎：夢の効用. 安全と健康 18: 593-595, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠薬の知識 (下). 安全と健康 18: 492-495, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠薬の知識 (上). 安全と健康 18: 385-387, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防 (下). 安全と健康 18: 281-283, 2017.
 - 宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防 (上). 安全と健康 18: 190-192, 2017.
 - 宮崎総一郎：眠気の評価. 安全と健康 18: 73-75, 2017.

- 2016年**・佐藤尚武, 宮崎総一郎, 辻 延浩, 北村拓朗, 大川匡子: 2005年から10年にわたる睡眠教育の活動. 滋賀短期大学研究紀要41: 143-159, 2016.
- ・望月美記代, 本岡芳子, 梨木由美子, 宮崎総一郎, 森国 功: 交代勤務看護師の睡眠実態調査と睡眠教育効果の検証. 日本看護学会論文集. 看護管理 46: 294-297, 2016.
- ・駒田一郎, 宮崎総一郎, 西山彰子: 睡眠時無呼吸・いびきへの対応: 高齢者への対応. 口咽科 29: 41-49, 2016.
- ・宮崎総一郎, 田中春仁, 山本浩彰, 川嶋宏行: 特集Ⅱ REM睡眠行動異常(RBD)と神経変性疾患 RBDと認知症. 神経内科 84: 487-490, 2016.
- ・宮崎総一郎: 睡眠障害の概念と分類. 臨床検査 60: 934-939, 2016.
- ・宮崎総一郎, 野田明子: 不眠とその治療. SRL宝函 37: 31-38, 2016.
- ・相楽愛子, 宮崎総一郎: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP導入のポイントー技師の立場から. MB ENT 191: 8-13, 2016.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 鈴木秀明: CPAP患者への睡眠指導. MB ENT 191: 21-27, 2016
- ・西山彰子, 宮崎総一郎, 駒田一郎: 高齢者CPAP治療の適応と問題点. MB ENT 191: 59-69, 2016.
- ・宮崎総一郎, 北村拓朗: 加齢と睡眠障害 MB Med Reha 203: 45-42, 2016.
- ・宮崎総一郎: 睡眠と美容の深い関係. 安全と健康 17: 1217-1219, 2016.
- ・宮崎総一郎: 快適な目覚めのために「朝日を浴びていますか?」. 安全と健康 17: 1124-1126, 2016.
- ・宮崎総一郎: シニア世代の睡眠. 安全と健康 17: 1022-1024, 2016.
- ・宮崎総一郎: 交代勤務者の健康を守るための睡眠学. 安全と健康 17: 906-909, 2016.
- ・宮崎総一郎: 適切な睡眠時間とは. 安全と健康 17: 802-804, 2016.
- ・宮崎総一郎: 夏の睡眠法を伝授. 安全と健康 17: 698-700, 2016.
- ・宮崎総一郎: 寝酒と睡眠の関係. 安全と健康 17: 594-596, 2016.
- ・宮崎総一郎: サマータイムと睡眠. 安全と健康 17: 495-497, 2016.
- ・宮崎総一郎: 食事と眠りの深い関係. 安全と健康 17: 386-388, 2016.
- ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群 ～大きなイビキに要注意. 安全と健康 17: 282-284, 2016.
- ・宮崎総一郎: カフェインを控えて睡眠が改善! 安全と健康 17: 178-179, 2016.
- ・宮崎総一郎: 眠り下手になった日本人. 安全と健康 17: 74-76, 2016.
- 2015年**・小林隆一, 宮崎総一郎, 森 望: 閉塞性睡眠時無呼吸に対する下鼻甲介粘膜焼灼術の検討. 耳鼻咽喉科臨床 108: 699-702, 2015.
- ・宮崎総一郎, 相良愛子, 西山彰子: 特集 睡眠障害と生活習慣 睡眠障害における生活習慣(睡眠衛生)の重要性. ねむりとマネージメント 2: 5-9, 2015.
- ・宮崎総一郎: 耳鼻咽喉科疾患 睡眠時無呼吸症候群. Medical Practice 32: 1503-1510, 2015.
- ・宮崎総一郎: 特集 アンチエイジング(抗加齢)医学の老年精神医学への寄与 睡眠と脳のアンチエイジング. 老年精神医学雑誌 26: 615-623, 2015.
- ・宮崎総一郎, 西山彰子: 特集 高齢者の睡眠障害 睡眠衛生教育. 日本臨床73: 987-991, 2015.
- ・宮崎総一郎: 特集 睡眠障害と最新の睡眠医学 睡眠障害の分類と疫学. 日本医師会雑誌 143: 2519-2521, 2015.
- ・宮崎総一郎, 杉山 剛: 特集 学業成績と睡眠 3. 発達と睡眠・覚醒障害 1) 幼児の睡眠関連病態. PROGRESS IN MEDICINE 35: 59-63, 2015.
- ・宮崎総一郎: 不眠症 眠りの不調とその治療 睡眠のしくみ. こころの科学 179: 18-23, 2015.
- ・赤柴恒人, 宮崎総一郎: SASの治療Up to Date. 第66回日本気管食道科学会総会 パネルディスカッションまとめ. 日本気管食道科学会会報 66: 126-127, 2015.
- ・三村 将, 宮崎総一郎, 内山 真, 別役智子, 福水道郎: 特集 睡眠障害と最新の睡眠医学(座談会)睡眠障害を取り巻く諸問題. 日本医師会雑誌 143: 2501-2513, 2015.
- 2014年**・宮崎総一郎: 子どもにとっての睡眠. 教育と医学 735: 4-11, 2014.
- ・宮崎総一郎: 睡眠のアンチエイジングー女性が質の良い睡眠をとるには. Modern Physician 34-11: 1316-1320, 2014.

- ・宮崎総一郎, 森国功: 救急隊員の健康を守るための睡眠学. プレホスピタル・ケア 122: 28-35, 2014.
 - ・宮崎総一郎, 新谷朋子, 駒田 一郎: 耳鼻科医の立場から. 小児科臨床 67: 55-60, 2014.
 - ・宮崎総一郎: カングのゴカン 睡眠を科学する (1). ナース専科34: 64-69, 2014.
 - ・宮崎総一郎: 脳力のしくみ ー記憶力, 直観力, 発想力, 天才脳などー. ニュートン別冊 ニュートンプレス 70-71, 118-121, 2014.
- 2013年**
- ・北村拓郎, 宮崎総一郎, 鈴木秀明: 睡眠時無呼吸症候群. 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 85:1068-1074, 2013.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 鼻・副鼻腔疾患と睡眠呼吸障害. 最新の鼻・副鼻腔疾患診療. 日本医師会雑誌 141:2207-2209, 2013.
 - ・宮崎総一郎, 小林隆一: いびきの原因と症状. 特集・いびき ー乳幼児から高齢者までー. ENTONI 156: 6-10, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠障害 ーアレルギー性鼻炎とその関連を中心にー. MEDICAMENT NEWS 2133: 6-7, 2013.
 - ・北村拓郎, 宮崎総一郎: 成人の閉塞性睡眠時無呼吸. VI睡眠関連呼吸障害群 閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 最新臨床睡眠学ー睡眠障害の基礎と臨床ー. 日本臨床 71: 318-322, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 小児の睡眠時無呼吸症候群. 日本小児呼吸器学会雑誌 24: 39-40, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 時計を見ると健康になる 人間と科学 第233回. 日本歯科医師会雑誌 66: 4-5, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 眠りは脳を創る 人間と科学 第232回. 日本歯科医師会雑誌 66: 4-5, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 春に眠いわけ 人間と科学 第231回. 日本歯科医師会雑誌 66: 4-5, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 歯科と睡眠時無呼吸症候群 人間と科学 第236回. 日本歯科医師会雑誌 66(6): 4-5, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 耳鼻科からの提言. CLINICIAN 不眠症治療 619: 59-63, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠と光 人間と科学 第235回. 日本歯科医師会雑誌 66: 4-5, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 東北の夏祭りとの睡眠の関係 人間と科学 第234回. 日本歯科医師会雑誌 66(4): 4-5, 2013.
- 2012年**
- ・宮崎総一郎: 伸びる子どもの睡眠学. 沖縄の小児保健 39: 3-12, 2012.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠のメカニズムと睡眠衛生. 神戸市医師会報 622: 19-27, 2012.
 - ・宮崎総一郎: 日常臨床に生かす睡眠学. 京都医学会雑誌 59: 17-48, 2012.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 耳鼻科 ー睡眠時無呼吸症候群診療に関連してー (特集: 各診療科から一言). Mebio 29: 126-128, 2012.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 睡眠からみた小児睡眠呼吸障害 日本耳鼻咽喉科学会会報 115: 830-835, 2012.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 正常な睡眠・覚醒のサーカディアンリズムを取り戻そう ー睡眠衛生指導の実際. サーカディアン・リズムー体温と睡眠. 医学のあゆみ 242: 861-867, 2012.
 - ・北村拓郎, 宮崎総一郎: 第10回 睡眠時無呼吸症候群といびき. 花粉症治療における患者とのコミュニケーションスキル. 鼻アレルギーフロンティア 12: 136-140, 2012.
 - ・北村拓郎, 宮崎総一郎: いびき, 睡眠呼吸障害. 耳喉頭頸 84: 111-117, 2012.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 睡眠医学の最前線. 特集① 睡眠医学と耳鼻咽喉科. 耳喉頭頸 84: 697-703, 2012.
- 2011年**
- ・宮崎総一郎, 小林隆一: 睡眠と耳鼻咽喉科疾患 (特集・メタボリックシンドロームと耳鼻咽喉科疾患). ENTONI 123: 62-68, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 大川匡子: 睡眠障害. PharmaTribune 3: 15-26, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 小林隆一, 北村拓郎: 睡眠時無呼吸症候群診療のピットフォール. 耳展 54: 10-18, 2011.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の診断. 日本耳鼻咽喉科学会会報 114: 830-833, 2011.
 - ・原 浩貴, 菅原一真, 山下裕司, 宮崎総一郎: 花粉症による睡眠障害とその対応. 治療 93: 383-388, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 耳鼻咽喉科における睡眠呼吸障害診療. 総合臨床 60: 1694-1699, 2011.
 - ・宮崎総一郎, 北村拓郎: 睡眠衛生指導 (特集・OSASの非観血的治療update). ENTONI 133: 1-8, 2011.
- 2010年**
- ・坂坂芳明, 宮崎総一郎, 日暮尚樹, 田中俊彦, 柴田 豊, 殷 敏, 石川和夫: 閉塞性睡眠呼吸障害例における保存治療の効果と上気道圧変化. 耳鼻臨床 補129: 53-59, 2010.
 - ・坂坂芳明, 宮崎総一郎, 田中俊彦, 柴田 豊, 石川和夫: 睡眠ポリグラフ検査における呼吸イベント検出ー温度センサと圧センサの比較ー. 耳鼻臨床 補129: 60-63, 2010.
 - ・坂本賢生, 石川和夫, 宮崎総一郎: 顔面および頸部領域に発生したまれなTumoral Calcinosis例. 耳鼻臨床 補

129: 86-90, 2010.

- ・古屋敷智恵美, 宮崎総一郎, 加根村隆, 森国 功: 睡眠時間調査から見た勤務と疲労度の関係. 看護 62: 110-115, 2010.
- ・多田裕之, 宮崎総一郎, 板坂芳明, 本田耕平, 石川和夫: OSASの呼吸経路と重症度. 耳鼻臨床補129: 20-25, 2010.
- ・加根村隆, 石川和夫, 宮崎総一郎: 滋賀県における睡眠呼吸障害診療の現況. 耳鼻臨床 補129: 36-40, 2010.
- ・佐藤 圭, 石川和夫, 稲福 繁, 宮崎総一郎: 小児睡眠呼吸障害におけるアデノイド切除術後の再増殖に関する検討. 耳鼻臨床 補129: 31-35, 2010.
- ・間島國博, 加根村隆, 石川和夫, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査におけるパルスオキシメーターとSleepStripの有用性の比較検討. 耳鼻臨床 補129: 41-47, 2010.
- ・横田 誠, 中山明峰, 蒲谷嘉代子, 竹村景史, 渡邊暢浩, 服部寛一, 宮崎総一郎, 村上信五: 睡眠薬より推測するめまい患者の睡眠障害. Equilibrium Res 69: 91-95, 2010.
- ・宮崎総一郎, 加根村隆, 大川匡子: 新しいタイプの睡眠薬 (新薬展望2010). 医薬ジャーナル 46: 523-528, 2010.
- ・宮崎総一郎, 中田誠一, 原 浩貴: 耳鼻咽喉科疾患における睡眠障害. Progress in Medicine 30: 1555-1559, 2010.
- ・宮崎総一郎, 駒田一朗: お母さんへの回答マニュアルQ&A2010 「子どもが大きないびきをかいて寝ています. 気になるのですが, 病気でしょうか? どこに相談に行けばよいでしょうか?」. JOHNS 26: 1448-1449, 2010.
- ・駒田一朗, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群のガイドライン. JOHNS 26: 713-747, 2010.
- ・加根村隆, 宮崎総一郎: 特集 耳鼻咽喉科・頭頸部外科の検査マニュアル, 睡眠時無呼吸症候群の検査 成人. 耳喉頭頸 82:193-200, 2010.
- ・宮崎総一郎, 鈴木雅明, 原 浩貴: 睡眠医歯薬学の発展に向けて 耳鼻咽喉科学の立場から. 睡眠医療 4: 238-244, 2010.
- ・鈴木雅明, 宮崎総一郎: 耳鼻科医が診る睡眠障害 一鼻閉および酸逆流-. 臨床精神医学 39: 673-678, 2010.
- ・濱田昌史, 宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害 (呼吸器疾患の病歴と身体所見のとりかた). 呼吸器内科 18: 38-44, 2010.
- ・新谷朋子, 才川悦子, 永見徹夫, 宮崎総一郎: 治療と対策-治療効果の予測も含めて. 小児耳 31: 216-219, 2010.

- 2009年**
- ・工藤典代, 浅野 尚, 井上靖二, 神田 敬, 玉虫 昇, 千葉伸太郎, 永田博史, 宮崎総一郎: 小児睡眠時無呼吸症候群に対する学校保健の取り組み. 口咽科 22: 143-148, 2009.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群の耳鼻科的治療. Modern Physician 29: 1203-1207, 2009.

- ・原 浩貴, 山下裕司, 宮崎総一郎: 鼻閉と睡眠障害の概要. アレルギーの臨床 29: 945-948, 2009.
- ・宮崎総一郎, 加根村隆, 小林隆一: 睡眠呼吸の基礎-鼻呼吸の重要性. 歯界展望 114: 1067-1070, 2009.
- ・原 浩貴, 山下裕司, 宮崎総一郎: アレルギー性鼻炎と睡眠障害. 臨床免疫・アレルギー科 52: 524-528, 2009.

- 2008年**
- ・宮崎総一郎: いびきで受診し, 「手術適応かどうか」 診察依頼された1例 (連載 睡眠障害ケースカンファレンス). 睡眠医療 2: 367-372, 2008.
 - ・辻 延浩, 佐藤尚武, 宮崎総一郎, 大川匡子: 中学校における睡眠学習教材の開発. 日本教科教育学会誌 31: 1-10, 2008.
 - ・榊原博樹, 河野正己, 江崎和久, 宮崎総一郎, 山田史郎, 井上雄一: 睡眠呼吸障害の口腔内装置 (OA) 治療のための医療連携ガイドライン. 睡眠医療 2: 279-284, 2008.
 - ・宮崎総一郎: 耳鼻咽喉科と睡眠障害 (特集・耳鼻咽喉科疾患と睡眠障害). ENTONI 88: 1-6, 2008.
 - ・原 浩貴, 宮崎総一郎: 睡眠障害 (睡眠薬) と平衡障害. ENTONI 88: 37-42, 2008.
 - ・宮崎総一郎: 特集 基礎から始める睡眠ケア Q&A 知っておきたい睡眠の基本. ナース専科 28: 56-62, 2008.
 - ・齋藤秀行, 小川 郁, 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸手術のための臨床解剖. JOHNS 24: 431-434, 2008.
 - ・新谷朋子, 宮崎総一郎: 成人の閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 日本臨床 66: 254-260, 2008.
 - ・原 浩貴, 宮崎総一郎: 睡眠関連異常嚥下, 睡眠関連性窒息, 睡眠関連性喉頭けいれん. 日本臨床 66: 464-467, 2008.

- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸障害. Pharma Medica 26: 81-86, 2008.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎：いびきの手術. 耳鼻咽喉 80: 161-166, 2008.
 - ・工藤典代, 宮崎総一郎：児童生徒の睡眠時無呼吸について 小児の「睡眠時無呼吸症候群」学校保健の立場から. 耳鼻咽喉科学学校保健の動向 平成20年1月: 43-51, 2008.
- 2007年**
- ・宮崎総一郎, 大川匡子, 今井 眞：睡眠学講座の活動紹介「眠りの森」事業. 滋賀医科大学雑誌電子ジャーナル. 20: 2007.
 - ・宮崎総一郎：睡眠専門外来から見た「睡眠呼吸障害」. 日耳鼻 110: 117-121, 2007.
 - ・宮崎総一郎：子どものいびき, 睡眠時無呼吸症候群—静かに眠ることは, 健全な成長のために大切—. 健康な子ども 417: 19-20, 2007.
 - ・宮崎総一郎, 大川匡子：睡眠と子どもの健康. 小児歯科臨床 12: 12-17, 2007.
 - ・鈴木雅明, 三枝華子, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の類似疾患（鑑別疾患）. Mebio 24: 89-95, 2007.
 - ・菊池 哲, 日暮尚樹, 宮崎総一郎：歯科における閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 耳展 50: 249-255, 2007.
- 2006年**
- ・宮崎総一郎：「眠りの森」事業について. 人間生活工学 7: 29-33, 2006.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎：閉塞性睡眠時無呼吸症候群における鼻呼吸の重要性和鼻手術の意義. 専門医通信 33: 1-4, 2006.
 - ・新谷朋子, 宮崎総一郎：小児の睡眠時無呼吸症候群（SAS）. 小児外科 38: 1330-1334, 2006.
 - ・駒田一郎, 宮崎総一郎, 芝埜 彰：睡眠時無呼吸症候群を見逃さないために病歴・身体所見から予測する. Heart View 10: 160-165, 2006.
 - ・中山秀章, 宮崎総一郎：無呼吸（Apnea）. THE LUNG perspectives 14: 206-209, 2006.
 - ・中田誠一, 宮崎総一郎：疫学と病態 睡眠時無呼吸症候群の疫学. JOHNS 22: 775-779, 2006.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害の理解. 耳鼻臨床 99: 427-434, 2006.
 - ・宮崎総一郎, 今井 眞：不眠症. Medical Practice 23: 1563-1567, 2006.
- 2005年**
- ・駒田一郎, 宮崎総一郎, 山岡 治, 瀬戸幸男, 吉田正明, 西尾宗明：睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病. 社会保険医学雑誌 44: 23-27, 2005.
 - ・三好 彰, 中山明峰, 稲川俊太郎, 殷 敏, 程 雷, 時 海波, 柏崎 潤, 宮崎総一郎：鼻閉：いびき・OSASの原因としての下甲介肥大に対するラジオ波エネルギー通電（ソムノプラスティ）手術. 耳鼻と臨床 51: 50-58, 2005.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の簡易検査と病診連携. 滋賀医学 27: 25, 2005.
 - ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害 —子どものやすらかな眠りのために—. 滋賀県小児保健協会会報19: 36-46, 2005.
 - ・宮崎総一郎, 新谷朋子, 三次正春：小児SASの手術. ENTONI 52: 38-44, 2005.
 - ・宮崎総一郎, 田中俊彦：睡眠時無呼吸症候群の機能検査（終夜睡眠ポリグラフ検査）. 専門医通信 84: 14-15, 2005.
 - ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害を考える. 耳鼻科の立場から. 循環器科 58: 238-242, 2005.
 - ・宮崎総一郎：小児の閉塞性睡眠時無呼吸症候群. 小児看護 28: 1474-1478, 2005.
 - ・宮崎総一郎：Question 小児のSASは? の回答. Q&Aでわかる肥満と糖尿病 4: 438-440, 2005.
 - ・宮崎総一郎, 鈴木賢二, 西村忠朗, 岡本牧人, 千葉伸太郎：小児の睡眠障害：いびき, 無呼吸. 口咽科 17: 169-176, 2005.
 - ・鈴木賢二, 西村忠朗, 岡本牧人, 千葉伸太郎, 宮崎総一郎：成人の睡眠呼吸障害：診断について. 口咽科 17: 165-168, 2005.
 - ・千葉伸太郎, 宮崎総一郎, 鈴木賢二, 西村忠朗, 岡本牧人：成人の睡眠呼吸障害：治療について. 口咽科 17: 177-185, 2005.
 - ・杉山 裕, 宮崎総一郎, 駒田一郎：睡眠呼吸障害（いびき, 睡眠時無呼吸症候群）の診療. 治療 87: 1393-1396, 2005.
 - ・岡本牧人, 千葉伸太郎, 宮崎総一郎, 鈴木賢二, 西村忠朗：閉塞性睡眠時無呼吸症候群の病態. 口咽科 17: 159-164, 2005.
 - ・宮崎総一郎, 坂根直樹：睡眠時無呼吸症候群（SAS）の現場から（座談会）. 肥満と糖尿病 4: 527-538, 2005.

- 2004年・田中俊彦, 宮崎総一郎, 石川和夫: アレルギー性鼻炎の鼻閉に対するタリオンの有用性. Progress in Medicine 24: 2037-2044, 2004.
- ・宮崎総一郎, 杉山 裕, 駒田一朗: 軟口蓋咽頭形成術. JOHNS 20: 1111-1116, 2004.
 - ・宮崎総一郎: いびき. 今日の小児診断指針 4: 230-232, 2004.
 - ・宮崎総一郎, 田中俊彦, 三好 彰: 耳鼻科疾患にみられる睡眠障害. Progress in Medicine 24: 982-986, 2004.
 - ・宮崎総一郎, 三好 彰: いびき. 睡眠時無呼吸症候群. 治療 86: 689-691, 2004.
 - ・宮崎総一郎, 三宅晃太郎, 殷 敏, 大川匡子: 睡眠時無呼吸症候群の臨床. カレントセラピー 22: 57-60, 2004.
 - ・宮崎総一郎, 内田 亮: 鼻アレルギーがいびき, 睡眠時無呼吸の病態に及ぼす影響. 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 76: 119-122, 2004.
 - ・蛇口達造, 宮崎総一郎: 小児睡眠時呼吸障害 一とくに閉塞性睡眠時無呼吸に対する検査法. 小児外科 36: 345-350, 2004.
 - ・駒田一朗, 宮崎総一郎, 杉山 裕: 睡眠時無呼吸. JOHNS 20: 1347-1350, 2004.
 - ・本田耕平, 杉山 裕, 宮崎総一郎: アレルギー性鼻炎の手術. 耳喉頭頸 76: 985-990, 2004.

研究報告書・その他

- 2018年・宮崎総一郎: 良い眠り 3つの習慣. 学校法人聖パウロ学園 創立30周年記念講演集 79-97, 2018.11.
- ・宮崎総一郎: 日常臨床に活かす睡眠健康指導の実際. 名古屋市医師会協同組合ニュース 141 pp10, 2018.
- 2015年・宮崎総一郎: 日本を元気にする睡眠学. 納税月報臨時増刊 118: 6-9, 2015.
- 2013年・北村拓朗, 宮崎総一郎: レム関連睡眠時無呼吸に対する体位の影響. 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 平成24年度分担研究報告書. 2013.
- ・宮崎総一郎: 小児OSASのスクリーニングおよび成人OSASのセファログラム, レム関連性の臨床意義に関する研究. 厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業) 平成22~24年度総合研究報告書. 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第12回より良い眠りのために. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.12月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第11回体内時計の不思議. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.11月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第10回眠りの病気. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.10月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第9回眠れないのはなぜ?. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.9月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第8回眠りで成長する脳. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.8月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第7回夏に眠れないわけ. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.7月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第6回眠りの研究. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.6月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 明るくなった夜が現代人を眠り下手にした. キーパーソンインタビュー. メンタルヘルス・ネットワーク・レポート. No.40 pp7-10, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第5回眠りの効用. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.5月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第4回眠りの多様性. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.4月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第3回何時間眠ればよいのでしょうか. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.3月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第2回「眠り下手」になった現代人. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.2月号: 14-18, 2013.
 - ・宮崎総一郎: 万病を防ぐ眠り方 第1回夢の役割. サインズ オブ ザ タイムズ. 2013.1月号: 14-18, 2013.
- 2012年・宮崎総一郎: 脳に効く睡眠学—睡眠の役割と病気をふせぐ眠り方—. アレキサンダー研究会会誌 27: 7-11, 2012.

- ・宮崎総一郎：眠りの障害（不眠症）健やかに眠るために。教職員の生涯設計2012年夏号：4-7, 2012.
- ・田中秀樹, 宮崎総一郎：こころとからだをつくるよいねむりーみてみよう!あなたのねむりー（資料提供）. 豊川市保健センター ほけん特集号 平成24年度保存版. 2012.
- 2011年・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムー良質な睡眠へのアプローチー. 武田薬報 462: 1-8, 2011.
- 2009年・睡眠時無呼吸症候群について. 日本学校保健会 発行, 睡眠時無呼吸症候群調査研究委員会作成. 2009. 委員：工藤典代, 井上靖二, 浅野 尚, 岩崎信子, 小佐野登美子, 神田 敬, 神山 潤, 竹田文夫, 玉虫 昇, 千葉伸太郎, 土井由利子, 永田博史, 宮崎総一郎, 渡邊恵美子
- ・宮崎総一郎：どうして睡眠が必要なの ～脳を創り, 身体を育む～. 枚方市学校保健会だより（講演要旨）. 第41号 2009.
- 2008年・宮崎総一郎, 村田喜代史, 金井裕彦, 今井 眞：Functional MRIによる閉塞性無呼吸症候群患者の高次脳機能障害の検討. 平成17～19年度科学研究費補助金（基盤研究（C））研究成果報告書. 2008.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ. 「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが 報告書: 13-26. 2008.
- 2007年・大川匡子, 李 嵐, 宮崎総一郎, 間島國博：タクシー運転手における睡眠の問題ー勤務体系, 交通事故との関連ー. 健康日本21こころの健康づくりの目標達成のための休養・睡眠のあり方に関する根拠に基づく研究報告書. 2007.
- ・宮崎総一郎, 向井淳子, 小西瑞穂：睡眠時無呼吸症候群患者の眠気誤認について. 厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成18年度分担研究報告書. 2007.
- ・宮崎総一郎, 杉山 裕, 李 嵐, 向井淳子, 小西瑞穂：睡眠時無呼吸症候群と日中過眠の関連性, 眠気誤認についての研究 トラック運転手の睡眠障害に関する研究. 厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成16～18年度分担研究報告書. 2007.
- ・宮崎総一郎：滋賀県教育委員会ホームページ「におねつと」. 県内の「早寝・早起き・朝ごはん」の取組 大原幼稚園園保護者向け講座. 2007. <http://www.nionet.jp/lldivision/hayaoki/torikumi/006ooharayoujien.html>
- 2006年・宮崎総一郎, 李 嵐, 田中俊彦：トラック運転手の睡眠障害調査. 厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成17年度分担研究報告書. 2006.
- ・大川匡子, 宮崎総一郎, 向井淳子：滋賀医科大学「睡眠学講座」における1年の活動と今後の展開. 内科（別冊）97: 1-4, 2006.
- 2005年・宮崎総一郎, 杉山 裕：睡眠時無呼吸症候群と日中過眠の関連性の科学的解明. 厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）平成16年度分担研究報告書. 2005.
- 2004年・宮崎総一郎：いびきの原因を肥満ときめつけてはいけない. 石巻市医師会報 204: 16-18, 2004.
- ・大川匡子, 宮崎総一郎：特集 寝相の真相. 読売ライフ 8: 6-8, 2004.

国際学会（招待講演, シンポジウム）

- 2018年・Miyazaki S: Technical aspect and clinical outcome of adenotonsillectomy in pediatric OSA. Practical management in common sleep disorders, Thai Seep Society Annual Meeting 2561, Bangkok, 2018.8. (招待講演)
- ・Miyazaki S: Dementia prevention, the role of sleep modulation. Practical management in common sleep disorders, Thai Seep Society Annual Meeting 2561, Bangkok, 2018.8. (招待講演)
- ・Miyazaki S: Dementia prevention from the view point of sleep. ASSM 2018 Seoul, 2018.3. (招待講演)
- 2017年・Miyazaki S: Sleep education in Japan. The 11th Sleep Respiration Forum in Hawaii, Honolulu, 2017.11.
- ・Miyazaki S: Obstructive sleep apnea with daytime sleepiness affects performance on the psychomotor vigilance task. The 11th Sleep Respiration Forum in Hawaii, Honolulu, 2017.11.
- ・Miyazaki S: Effectiveness of excellent-Oral Appliance on obstructive sleep apnea syndrome- Preliminary report. The 11th Sleep Respiration Forum in Hawaii, Honolulu, 2017.11.
- ・Miyazaki S: Promotion of Sleep Health education for children. Sleep and Breathing-The 2nd North East Asia-Round table discussion 2017 in Okinawa. Naha, 2017. 5. (招待講演)

- 2016年** • Miyazaki S: 痴呆予防睡眠法. 広州中医薬大学睡眠講演会. 広州, 2016.3. (招待講演)
- Miyazaki S: Sleep education for children (symposium). The 1st Congress of Asian Society of Sleep Medicine, Taipei, 2016.3. (招待講演)
- 2015年** • Miyazaki S: Sleep promotion and public sleep education in Japan (symposium). WASM 2015 The 6th World Congress on Sleep Medicine, Seoul, 2015.3. (招待講演)
- 2014年** • Miyazaki S: OSAS診療に役立つ睡眠学 (invited lecture). 第5回江蘇省睡眠呼吸障害研究会 (2014全国OSAHS新理念研究班), Nanjing, 2014.11. (招待講演)
- Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Nishikawa M, Tanaka T, Kitamura T, Shimizu T: Factors for successful pharyngoplasty, Two-P4 (Two-piece Palatopharyngoplasty) in patients with obstructive sleep apnea syndrome. 22nd Congress of the European Sleep Research Society, Tallinn, 2014.9.
- Miyazaki S: Behavioral modification for obstructive sleep apnea syndrome (symposium). 15th Korea-Japan Joint Meeting of Otorhinolaryngology - Head and Neck Surgery, Seoul, 2014.4. (招待講演)
- 2013年** • Miyazaki S: Snoring and Sleep Hygiene (symposium). The 12th Taiwan-Japan Conference on Otolaryngology Head and Neck Surgery, Taipei, 2013.12. (招待講演)
- Kitamura T, Miyazaki S: Prevalence of obstructive sleep apnea syndrome in Japanese elementary school children aged 6-8 years. The 9th Sleep Respiration Forum in Jeju, Jeju, Korea, 2013.11.
- Miyazaki S: Obstructive sleep apnea, Role of the Nose (special lecture) . The 2nd ASEAN Sleep Congress, Bangkok, 2013.8. (招待講演)
- Miyazaki S: Nose and Sleep Apnea (symposium). The 16th Asian Research Symposium in Rhinology, Tokyo, 2013.8. (招待講演)
- Miyazaki S: Insufficient Sleep and Obstructive Sleep Apnea (symposium). RAMATHIBODI HALF-DAY SLEEP SYMPOSIUM, Bangkok, 2013.7. (招待講演)
- Miyazaki S: Improvement of Sleep Hygiene for OSAS Patients (symposium). The 20th IFOS World Congress, Seoul, 2013.6. (招待講演)
- 2012年** • Miyazaki S: Sleep Education in Japan (symposium). The 7th Asian Sleep Research Society Congress, Taipei, 2012.11. (招待講演)
- Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Nishikawa M, Tanaka T, Kitamura T, Shimizu T: Effects of Two-Piece Palatopharyngoplasty (TWO-P4) in Patients with Obstructive Sleep. The 7th Asian Sleep Research Society Congress, Taipei, 2012.11.
- Tada H, Terada N, Miyazaki S: Nasal surgery for mild OSAS with nasal obstruction. Scientific Program, The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8.
- Suzuki M, Takumi Y, Miyazaki S, Wakayama T, Tanuma T: Current topics in the bioengineering technique on sleep apnea (symposium). The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8. (招待講演)
- Sato M, Komada I, Hioki K, Yamada H, Sakane S, Kadono K, Miyazaki S, Yanagihara M, Koshino Y, Seya T, Isono S: Effect of Nasal Airway Stent(NAS) on OSA. Scientific Program, The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8.
- Miyazaki S: Usefulness of intraesophageal and upper airway pressure monitoring (instructional courses).The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8. (招待講演)
- Miyazaki S: Nose and Sleep (lunch with the professor). The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8. (招待講演)
- Miyazaki S: Better understanding of OSAS in view point of Sleep Medicine (symposium). The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8. (招待講演)
- Kitamura T, Miyazaki S, Kanemura T, Okawa M, Komada I, Nishikawa M: Prevalence of SDB in Japanese younger elementary school children. Scientific Program, The X World Congress on Sleep Apnea, Roma, 2012.8.

- Miyazaki S: Nose and Sleep Apnea (symposium). 2012 Beijing International Sleep Medicine Forum, Beijing, 2012.5. (招待講演)
 - Miyazaki S: Sleep Hygiene in OSA (educational lecture). Advanced Surgical Techniques for Obstructive Sleep Apnea A Hands-On Cadaver Workshop, Saint Louis, 2012.4. (招待講演)
 - Miyazaki S: Role and Impact of Nose on Sleep Disorder Breathing (special lecture). Royal College of Otolaryngologists-Head and Neck Surgeons of Thailand, Bangkok, 2012.4. (招待講演)
- 2011年**
- Miyazaki S: The Impact of Nose on Sleep Apnea (symposium). The 11th Japan-Taiwan Conference on Otolaryngology-Head and Neck Surgery. Kobe, 2011.12. (招待講演)
 - Satoh M, Komada I, Hioki K, Yamada H, Sakane S, Kadono K, Miyazaki S, Yanagihara M, Koshino Y, Seya T, Isono S: A New Non-CPAP Mechanical Therapy for Obstructive Sleep Apnea -Nasal Airway Stent (NAS)-. The 7th Sleep Respiration Forum, Kyoto, 2011.10.
 - Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Nishikawa M, Tanaka T, Kitamura T, Shimizu T: The results of Two-piece palatopharyngoplasty (Two-P4: modified uvulopalatopharyngoplasty) for severe OSAS. World Sleep 2011, Kyoto, 2011.10.
 - Kitamura T, Miyazaki S: Epidemiological Study of Sleep of Sleep Disordered Breathing in Japanese Children. The 7th Sleep Respiration Forum, Kyoto, 2011.10.
 - Kitamura T, Miyazaki S, Tanaka T, Komada I, Imai M, Hatano T, Kanemura T, Okawa M: A case of central sleep apnea in chiari malformation type1 syndrome. World Sleep 2011, Kyoto, 2011.10.
 - Kanemura T, Nakamura H, Koike S, Imai M, Chiba S, Yoshida R, Tanaka T, Okawa M, Yamada N, Miyazaki S: Clinical performance of the SD-101 for the diagnosis of obstructive sleep apnea syndrome. World Sleep 2011, Kyoto, 2011.10.
 - Miyazaki S: OSAHSの診治难点 (special lecture). 世界中華耳鼻咽喉口腔科 第3回学術大会, 中国中医耳鼻咽喉科学会総会. 広州, 2011.8. (招待講演)
 - Miyazaki S: The Nose and Sleep (special lecture). Network of Asia-Pacific Sleep Technologists 2011. Kuala Lumpur, Malaysia, 2011.7. (招待講演)
 - Miyazaki S: Sleep hygiene and OSA (symposium). The 4th Surgery, Sleep & Breathing International Symposium, Taipei, 2011.3. (招待講演)
- 2010年**
- Miyazaki S: 睡眠机制及睡眠卫生 (special lecture). 2010江苏睡眠呼吸障碍论坛. 南京, 2010. 12. (招待講演)
 - Nishikawa M, Komada I, Tamura T, Shimizu T, Miyazaki S: Increased prevalence of urolithiasis in the obstructive sleep apnea patients. The 20th Congress of the European Sleep Research Society, Lisbon, 2010.9.
 - Miyazaki S: Pitfall of OSA (symposium). 2010 Beijing International Sleep Medicine Forum, Beijing, 2010.4. (招待講演)
- 2009年**
- Miyazaki S: The Pitfall of Sleep Apnea (symposium). The 10th Taiwan-Japan Otolaryngology Head & Neck Conference. Taipei, 2009.12. (招待講演)
 - Morikuni I, Kanemura T, Miyazaki S: Sleep and Risk Management. The ASRS Summit and Symposium on Sleep Research and Medicine, Sleep Network in Asia-Oceania, Urasoe, 2009.10.
 - Kanemura T, Miyazaki S, Imai M, Yamada N, Sato S, Okawa M: Sleep Education for medical and nursing students in Shiga University. The ASRS Summit and Symposium on Sleep Research and Medicine, Sleep Network in Asia-Oceania, Urasoe, 2009.10.
 - Iwanaga K, Kanemura T, Ohno M, Kato Y, Miyazaki S: Evaluation of automatic body position change device in obstructive sleep apnea (OSA). The 6th Congress of ASRS, Osaka, 2009.10.
 - Nishikawa M, Komada I, Tamura T, Miyazaki S, Shimizu T: Increased Prevalence of Ureteral Stone in the Obstructive Sleep Apnea Patients. The 9th World Congress on Sleep Apnea, Seoul, 2009.3.
 - Miyazaki S: Sleep Medicine for better understanding of obstructive sleep apnea syndrome (educational lecture) . Ansan Medical Center Sleep Conference, Seoul, 2009.3. (招待講演)

- Miyazaki S: Sleep Mechanism and Hygiene for Better Understanding OSAS (symposium). The 9th World Congress on Sleep Apnea, Seoul, 2009.3. (招待講演)
- Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Shimizu T, Tanaka T, Nishikawa M, Mashima K: The Effects of Tonsillar Size upon Two-piece Palato-pharyngo-plasty (Two-P4). The 9th World Congress on Sleep Apnea, Seoul, 2009.3.
- Kim SE, Choi J, Park YH, Hong JH, Park D, Miyazaki S, Lee SH, Lee JB, Shin C: Positional Therapy for Snoring Using a Vest Type Device. The 9th World Congress on Sleep Apnea, Seoul, 2009.3.
- 2008年**
 - Miyazaki S: Why should ENT surgeon know sleep medicine? (educational lecture). Pitfall of the OSAS. Hanyang University Hospital. Seoul, 2008.12. (招待講演)
 - Miyazaki S: The Nose in OSA. Singapore Sleep Symposium 2008, Singapore, 2008.11.
 - Miyazaki S: Sleep Mechanism and Sleep Hygiene (educational lecture). Keimyung University, Daegu, Korea, 2008.11. (招待講演)
 - Miyazaki S: Introduction to Asian Sleep Research Society Meeting 2009 & World Sleep 2011. Singapore Sleep Symposium 2008, Singapore, 2008.11.
 - Miyazaki S: Sleep Mechanism and Sleep Hygiene. 韓国睡眠学会. Seoul, 2008.7. (招待講演)
 - Miyazaki S: Pathophysiology of pediatric obstructive sleep apnea (educational lecture). The 5th Ansan International Sleep Workshop. Ansan, Korea, 2008.5. (招待講演)
 - Miyazaki S: Overview of pediatric sleep (Symposium). The 5th Ansan International Sleep Workshop. Ansan, Korea, 2008.5. (招待講演)
 - Miyazaki S: Sleep Mechanism and OSA. Advanced Surgical Techniques for Sleep Apnea Workshop, Saint Louis, 2008.4. (招待講演)
 - Miyazaki S: Sleep Hygiene and OSA (educational lecture). Advanced Surgical Techniques for Sleep Apnea Workshop, Saint Louis, 2008.4. (招待講演)
 - Miyazaki S: Better understanding for good sleep. St Vincent's Hospital special lecture. Seoul, 2008.2. (招待講演)
- 2007年**
 - Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Shimizu T, Tanaka T, Nishikawa M, Mashima K: Two-Piece Palato-Pharyngo-Plasty (Two-P4) For OSAS. The 5th Congress of the World Federation of Sleep Research and Sleep Medicine Societies. Cairns, 2007.9.
 - Komada I, Miyazaki S, Okawa M, Shimizu T, Tanaka T, Nishikawa M, Mashima K: Improvement of pharyngeal volume in three dimensional CT by Two-piece palato-pharyngo-plasty (Two-P4). The 10th International Sleep and Breathing Meeting. Queensland, 2007.8.
 - Miyazaki S: Sleep mechanism (educational lecture). The 3rd Ansan Sleep Workshop, Ansan, Korea, 2007.5. (招待講演)
 - Miyazaki S: Sleep hygiene (educational lecture). The 3rd Ansan Sleep Workshop, Ansan, Korea, 2007.5. (招待講演)
- 2006年**
 - Miyazaki S: What is sleep medicine? (Educational lecture). The 2nd Ansan Sleep Workshop, Ansan, Korea, 2006.10. (招待講演)
 - Sugiyama Y, Miyazaki S, Hamano E, Funazaki T, Koizuka I: Usefulness of Non-Invasive Simplified Screening by a Pulse-Respiration Monitor. The 5th Asian Research Society Seoul Congress. Seoul, 2006.9.
 - Miyazaki S: History, development and current status of sleep medicine in Japan Improving the public awareness of sleep hygiene (special lecture). The 14th Annual International Wu Ho-Su Memorial Symposium. Taipei, 2006.9. (招待講演)
 - Miyazaki S, Okawa M, Imai M, Komada I, Satoh S, Isaka T, Tanaka T: Sleep Forest Program-Improving the public awareness of sleep hygiene (symposium). The 5th Asian Research Society Seoul Congress. Seoul, 2006.9. (招待講演)

- Higurashi N, Kikuchi M, Miyazaki S: Obesity and Craniofacial abnormality in Japanese OSA patients. The 5th Asian Research Society Seoul Congress. Seoul, 2006.9.
- Higurashi N, Kikuchi M, Miyazaki S: ES angle-A Lateral Profile of Submandibular Area reflects the Severity of Obstructive Sleep Apnea. The 5th Asian Research Society Seoul Congress. Seoul, 2006.9.
- Miyazaki S, Komada I: Evaluation of type 3 portable monitoring in unattended home setting for suspected sleep apnea: Factors that may affect its accuracy (alternating lecture). The 11th International symposium on sleep related breathing disorders. Antwerp, 2006.2. (招待講演)
- 2005年** • Miyazaki S: Value of diagnostic assessment of the upper airways (round table). The XVII IFOS World Congress. Rome, 2005.6. (招待講演)
- Saito H, Miyazaki S, Ogawa K: Pulse-oxymetry is useful in determining the indications for an adenotonsillectomy in pediatric obstructive sleep apnea syndrome. The 3rd Sleep Respiration Forum in Taipei. Taipei, 2005.3.
- Nagura M, Iwasaki S, Mineta H, Miyazaki S: Palatopharyngeal surgery for OSA, pitfall and strategy. The 3rd Sleep Respiration Forum in Taipei. Taipei, 2005.3.
- Komada I, Miyazaki S: A new design for the palatopharyngoplasty in OSAS. The 3rd Sleep Respiration Forum in Taipei. Taipei, 2005.3.
- 2004年** • Miyazaki S: Sleep Disorder (educational lecture). The Ansan Genomic and Sleep Center Seminar. Ansan, Korea, 2004.12. (招待講演)
- Miyazaki S: Pathophysiology of Sleep Apnea. The 1st Head and Neck Surgery and Sleep Apnea Symposium in Barcelona. Barcelona, 2004.6.

主要な国内学会講演, シンポジウム等

- 2019年** • 宮崎総一郎, 北村拓郎: 認知症と睡眠時無呼吸症候群 (シンポジウム). 第44回日本睡眠学会定期学術集会. 名古屋市, 2019.6.
- 宮崎総一郎, 北村拓郎, 野田明子: 睡眠健康指導からアプローチする認知症予防 (パネル). 第81回耳鼻咽喉科臨床学会総会. 名古屋市, 2019.6.
- 宮崎総一郎: 認知症と睡眠時無呼吸 (教育講演). 第14回睡眠歯科医学エキスパートセミナー. 名古屋市, 2019.6.
- 宮崎総一郎: 睡眠からアプローチする認知症予防 (シンポジウム). 第120回日本耳鼻咽喉科学会総会. 大阪市, 2019.5.
- 三田康暁, 野田明子, 奥田雅人, 中嶋穂乃佳, 宮田聖子, 岩本邦弘, 尾崎紀夫, 宮崎総一郎: 認知症予防のための体力測定会・健康相談における睡眠呼吸障害と認知機能評価. 第56回睡眠呼吸障害研究会 東京, 2019.2.
- 2018年** • 宮崎総一郎: 小児への睡眠健康指導 (教育講演). 第13回日本小児耳鼻咽喉科学会総会. 横浜市, 2018.7.
- 宮崎総一郎: 認知症と睡眠時無呼吸症候群 (シンポジウム). 第43回日本睡眠学会定期学術集会. 札幌市, 2018.7.
- 宮崎総一郎: 睡眠から見た認知症 (パネルディスカッション). 第31回睡眠呼吸障害研究会耳鼻咽喉科部会. 東京, 2018.2.
- 2017年** • 宮崎総一郎: 若年者への睡眠指導. 第42回日本睡眠学会定期学術集会 (シンポジウム). 横浜市, 2017.6.
- 宮崎総一郎: 睡眠健康指導による認知症予防の可能性 (シンポジウム). 第42回日本睡眠学会定期学術集会. 横浜市, 2017.6.
- 宮崎総一郎: 高齢者の睡眠時間と脳活動の関係. 第42回日本睡眠学会定期学術集会. 横浜市, 2017.6.
- 宮崎総一郎: 若年者への睡眠健康指導. 日本睡眠学会第42回定期学術集会. 横浜市, 2017.6.
- 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症に対する睡眠健康指導. 第90回産業衛生学会. 東京, 2017.6.
- 2016年** • 宮崎総一郎: 鼻呼吸の役割と睡眠障害. 第18回東京 Nasal Allergy Meeting学術集会. 東京, 2016.12.
- 宮崎総一郎: 加齢による睡眠の変化と快眠のコツ. 日本抗加齢医学会大阪講習会. 大阪市, 2016.11.
- 宮崎総一郎: 認知症に対する非薬物療法. 第26回日本臨床精神神経薬理学会. 大分市, 2016.11.
- 宮崎総一郎: 加齢による睡眠の変化と快眠のコツ. 日本抗加齢医学会大阪講習会. 大阪市, 2016.11.

- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 鈴木秀明: 睡眠呼吸障害と認知機能障害. 第29回日本口腔・咽頭科学会総会ならびに学術講演会. 松江市, 2016.9.
- ・宮崎総一郎: 日常臨床に活かす睡眠学. 第30回皮膚科心身医学療法研究会. 大阪市, 2016.9.
- ・宮田聖子, 野田明子, 安藤元郎, 松岡弘樹, 岩本邦弘, 藤城弘樹, 奥田将人, 大竹宏直, 宮崎総一郎, 尾崎紀夫. 地域在住高齢者における睡眠・睡眠呼吸障害の認知機能への影響. 第6回認知症予防学会学術集会. 仙台市, 2016.9.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 鈴木秀明: 健康と睡眠時無呼吸症候群(シンポジウム). 第41回日本睡眠学会定期学術集会. 東京, 2016.7.
- ・西川美千子, 駒田一郎, 宮崎総一郎, 西山彰子, 田中俊彦, 清水孟史: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)と尿路結石症との関連. 第41回日本睡眠学会定期学術集会. 東京, 2016.7.
- 2015年**
 - ・宮崎総一郎: 鼻腔生理(座長). 第54回日本鼻科学会総会・学術講演会. 広島市, 2015.10.
 - ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 竹内頌子, 田畑貴久, 武永芙美子, 鈴木秀明: 未就学児における閉塞性睡眠時無呼吸症候群の有病率(ICSD-2および3による相違). 第28回日本口腔・咽頭科学会総会ならびに学術集会. 大阪市, 2015.9.
 - ・宮崎総一郎: スポーツ栄養学に役立つ睡眠知識. 第2回日本スポーツ栄養学会. 草津市, 2015.7.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸2(座長). 第116回日本耳鼻咽喉科学会総会・学術講演会. 東京都, 2015.5.
 - ・宮崎総一郎: 労働と睡眠-交代制勤務者の健康管理-. 第29回日本医学会総会2015関西. 京都市, 2015.4.
 - ・駒田一郎, 西川美千子, 西山彰子, 宮崎総一郎, 清水猛史, 吉川佳子, 寺脇裕子, 鐘ヶ江宏美, 澤田幸子: 小児アデノイド切除術における細菌検査の検討. 第52回睡眠呼吸障害研究会. 東京都, 2015.2.
- 2014年**
 - ・駒田一郎, 宮崎総一郎, 西川美千子, 北村拓朗, 清水猛史: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群に対する軟口蓋形成術(Two-P4)の成績-手術適応について-. 第27回日本口腔・咽頭科学会総会ならびに学術集会. 札幌市, 2014.9.
 - ・宮崎総一郎: 子どもの発育と睡眠の関係. 栄養改善学会. 松山市, 2014.8.
 - ・宮崎総一郎, 大川匡子: 「眠りで日本を元気にする」ための睡眠教育(座長). 第39回日本睡眠学会定期学術集会. 徳島市, 2014.7.
 - ・駒田一郎, 出路奈緒子, 大矢八千代, 内田聖子, 神松美, 渡嘉敷美智子, 田川麗子, 高島昌宏, 大鷲和由, 樽井一郎, 田村知美, 吉川佳子, 西川美千子, 宮崎総一郎, 清水猛史: 集団減量指導による睡眠時無呼吸患者の体重と血圧変化-体重グラフで減量しよう-. 日本睡眠学会第39回定期学術集会. 徳島市, 2014.7.
 - ・安柄文, 宮崎総一郎: 異なる夜間勤務体制が医師の睡眠に与える影響. 日本睡眠学会第39回定期学術集会. 徳島市, 2014.7.
 - ・駒田一郎, 西川美千子, 田中俊彦, 宮崎総一郎, 清水猛史: 睡眠時無呼吸に対する当院の軟口蓋形成術の成績. 第40回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会学術講演・総会及び滋賀県耳鼻咽喉科専門医会総会. 大津市, 2014.4.
 - ・駒田一郎, 出路奈緒子, 宮本証, 大矢八千代, 内田聖子, 神松美, 渡嘉敷美智子, 森光子, 田川麗子, 川津明子, 西辻良子, 高島昌宏, 大鷲和由, 樽井一郎, 齊藤幹子, 西川美千子, 吉川佳子, 田村知美, 宮崎総一郎, 清水猛史: 「体重グラフで減量しよう」睡眠時無呼吸患者の減量指導による血圧変化. 第51回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2014.2.
 - ・鷺見将規, 中林孝夫, 泉尾護, 澤田幸子, 加根村隆, 村上純一, 吉村篤, 松尾雅博, 今井眞, 田中俊彦, 宮崎総一郎, 角谷寛, 山田尚登: CPAP治療中の睡眠時無呼吸症候群患者の残存する眠気. 第51回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2014.2.
- 2013年**
 - ・北村拓朗, 竹内頌子, 高橋里沙, 武永芙美子, 實地信介, 鈴木秀明, 宮崎総一郎: 小児OSASスクリーニングにおける, 鼻腔通気度検査, 咽頭側面X線検査および鼻咽頭視診の有用性について. 第164回耳鼻咽喉科・頭頸部外科学術講演会福岡県地方部会. 福岡市, 2013.12.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠とアンチエイジング-加齢による睡眠の変化と快眠のコツ-. 日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会講習会. 大阪市, 2013.11.
 - ・宮崎総一郎: 小児の睡眠時無呼吸症候群. 第46回日本小児呼吸器学会. 佐賀市, 2013.11.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時呼吸障害の検査と取り扱い(実技講習). 第27回日本耳鼻咽喉科学会専門医講習会. 名古屋市, 2013.11.

- ・工 穰, 矢野卓也, 岩佐陽一郎, 吉村豪兼, 岡村光司, 志摩 温, 森 健太郎, 宇佐美真一, 小池茂文, 宮崎総一郎 : 小児用多点感圧センサシートの開発と評価 ～努力性呼吸や陥没呼吸の自動検出および可視化について～. 日本睡眠学会第38回定期学術集会. 秋田市, 2013.6.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 加根村隆, 大川匡子 : レム関連睡眠時無呼吸に対する体位の影響. 日本睡眠学会第38回定期学術集会. 秋田市, 2013.6.
- ・宮崎総一郎 : 鼻閉と睡眠. 第12回東海アレルギーフォーラム. 名古屋市, 2013.2.
- ・駒田一朗, 出路奈緒子, 大矢八千代, 内田聖子, 神松美, 渡嘉敷美智子, 森光子, 西辻良子, 高島昌宏, 大鷲和由, 樽井一郎, 吉川佳子, 田村知美, 齊藤幹子, 西川美千子, 宮崎総一郎, 清水猛史 : 「体重グラフで減量しよう」睡眠時無呼吸患者の集団減量指導の試み. 第50回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2013.2.
- ・駒田一朗, 宮崎総一郎, 西川美千子, 大川匡子, 北村拓朗, 田中俊彦, 清水猛史 : Two-piece Palatopharyngoplasty (Two-P4) 40例の検討. 第50回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2013.2.
- 2012年・北村拓朗, 宮崎総一郎, 加根村隆 : レム関連睡眠時無呼吸に対する体位の影響. 肥満残存高血圧合併睡眠時無呼吸患者に対する防風通聖散及び大柴胡湯治療効果の比較. 平成24年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合事業. 京都市, 2012.12.
- ・宮崎総一郎 : 睡眠学からみた睡眠時無呼吸症候群. 第26回日本耳鼻咽喉科学会専門医講習会. 福岡市, 2012.11.
- ・宮崎総一郎 : 良い眠りのための睡眠衛生. 第38回京都医学会. 京都市, 2012.9.
- ・宮崎総一郎 : 日常臨床に生かす睡眠学. 第38回京都医学会. 京都市, 2012.9.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎 : 睡眠呼吸障害患者における頭位による気道径の変化. 第25回日本口腔・咽頭科学会総会. 熊本市, 2012.9.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 加根村隆, 駒田一朗, 西川美千子, 大川匡子 : 幼稚園児の睡眠呼吸障害疫学調査. 第37回日本睡眠学会. 横浜, 2012.6.
- ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木将行, 北村拓朗 : 小児の鼻閉と睡眠時無呼吸の関連. 第49回睡眠呼吸障害研究会. 横浜市, 2012.6.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 駒田一朗, 西川美千子 : 幼稚園児における睡眠呼吸障害の疫学調査. 第113回日本耳鼻咽喉科学会総会. 新潟市, 2012.5.
- ・森国 功, 宮崎総一郎, 加根村隆 : 交代制勤務職場におけるスケジュール変更効果に関する研究. 第6回近畿睡眠研究会. 京都市, 2012.3.
- ・辻 延浩, 宮崎総一郎 : 睡眠教育研修モデルカリキュラムの開発. 第6回近畿睡眠研究会. 京都市, 2012.3.
- ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 加根村隆, 大川匡子, 駒田一朗, 西川美代子 : 小児睡眠呼吸障害の疫学調査報告. 第6回近畿睡眠研究会. 京都市, 2012.3.
- ・宮崎総一郎 : 万病をふせぐ眠り方. 第21回日本乳癌画像研究会. 名古屋市, 2012.2.
- ・北村拓朗, 加根村隆, 宮崎総一郎 : 小児睡眠呼吸障害の疫学. 第24回睡眠呼吸障害研究会耳鼻咽喉科部会. 東京, 2012.2.
- ・宮崎総一郎 : 睡眠学から見た睡眠時無呼吸症候群. 第21回京滋頭頸部外科懇話会. 京都市, 2012.1.
- 2011年・宮崎総一郎 : 伸びる子どもの睡眠学—よい眠りが脳と身体を守り、育てる—. 第60回近畿医師会連合学校医協議会. 大津市, 2011.11.
- ・宮崎総一郎 : 鼻閉と睡眠呼吸障害 (ランチョンセミナー). 第63回日本気管食道科学会. 名古屋市, 2011.11.
- ・Tsuji N, Miyazaki S: Designing a Model Program of Teacher's Training for Sleep Education (Symposium). 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011.10.
- ・Takumi Y, Yano T, Usami S, Miyazaki S: A New Screening Device for Pediatric Sleep Apnea-Hypopnea Syndrome Using A Multiple-Point Sensor Sheet (Symposium). 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011.10.
- ・森田えみ, 宮崎総一郎 : Perceived sufficient sleep but not sleep duration is associated with self-rated efficiency at work and less daytime sleepiness. 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011. 10.
- ・加根村隆, 北村拓朗, 今井 眞, 大川匡子, 山田尚登, 宮崎総一郎 : 全国の医学部における睡眠学教育の現況. 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011.10.

- ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木將行, 久保直美, 北村拓朗, 加根村隆, 白藤美穂, 小川ひとみ, 塩田高之, 森田郁子, 竹内茂人, 石田美香, 吉本正子, 吉川英治: 小児睡眠呼吸障害症例の検討. 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011.10.
 - ・高橋美江, 中山明峰, 稲川俊太郎, 清水崇博, 森 智昭, 池谷洋一, 宮崎総一郎, 殷 敏, 三好 彰: チベットにおける高山病とCPAP. 日本睡眠学会第36回定期学術集会. 京都市, 2011.10.
 - ・宮崎総一郎: OSASにおける気道内圧測定の有用性について. 第1回非侵襲的胸腔内圧研究会. 京都市, 2011.10.
 - ・宮崎総一郎: 鼻と睡眠-小児の睡眠呼吸障害-. 第418回日本小児科学会京都地方会. 京都市, 2011.9.
 - ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 駒田一郎: 小児睡眠呼吸障害の疫学調査. 第24回日本口腔・咽頭科学会. 広島市, 2011.9.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木將行, 久保直美, 白藤美穂, 小川ひとみ, 塩田高之, 森田郁子, 竹内茂人, 石田美香, 吉本正子, 吉川英治: 当院における小児睡眠呼吸障害症例の検討. 第6回中四国睡眠医療研究会. 広島市, 2011.9.
 - ・宮崎総一郎: 医療現場における睡眠管理. 第7回京滋ER-ICUフォーラム. 京都市, 2011.8.
 - ・森田えみ, 宮崎総一郎: 首都圏における東日本大震災直後の睡眠へ影響: 職域での睡眠教育介入研究から. 第109回近畿精神神経学会. 大津市, 2011.8.
 - ・佐藤 誠, 日置健児, 山田弘志, 駒田一郎, 上遠野賢之助, 宮崎総一郎, 柳原万里子, 腰野結希, 阪根信一, 磯野史郎: 閉塞性睡眠時無呼吸 (OSA) に対するNasal Airway Stent(NAS)の有効性に関する検討. 第47回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2011.7.
 - ・北村拓朗, 宮崎総一郎, 田中俊彦, 駒田一郎, 今井 眞, 波多野武人: 中枢型睡眠呼吸障害を呈した小児Chiari奇形I型の一例. 第47回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2011.7.
 - ・宮崎総一郎: 伸びる子どもの睡眠学. 沖縄県小児保健協会平成23年度総会. 南風原町, 2011.5.
 - ・宮崎総一郎: 耳鼻咽喉科と睡眠障害 (ランチョンセミナー). 第112回日本耳鼻咽喉科学会. 京都市, 2011.5.
 - ・宮崎総一郎: アレルギー性鼻炎と睡眠. 第23回日本アレルギー学会春季臨床大会. 千葉市, 2011.5.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木將行: 小児鼻腔通気度検査の信頼性の検討. 第112回日本耳鼻咽喉科学会総会. 京都市, 2011.5.
 - ・工 穰, 岡部真理子, 岩佐陽一郎, 吉村豪兼, 矢野卓也, 市瀬 彩, 宇佐美真一, 宮崎総一郎: 小児用多点感圧センサーシートおよび陥没呼吸検出プログラムの開発と小児睡眠時無呼吸症候群の評価. 第112回日本耳鼻咽喉科学会総会. 京都市, 2011.5.
 - ・三好 彰, 新井寧子, 宮崎総一郎, 中山明峰, 稲川俊太郎, 工藤智香: チベット鉄道における低酸素と中枢性睡眠時無呼吸. 第112回日本耳鼻咽喉科学会総会. 京都市, 2011.5.
 - ・宮崎総一郎: 耳鼻咽喉科と睡眠障害 (ランチョンセミナー). 第112回日本耳鼻咽喉科学会総会. 京都市, 2011.5.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木將行: 小児睡眠呼吸障害症例の検討. 日本耳鼻咽喉科学会第96回香川県地方部会学術講演会. 高松市, 2011.4.
 - ・西川美千子, 駒田一郎, 宮崎総一郎: 睡眠外来を受診したむずむず脚症候群症例. 第108回日耳鼻京滋合同地方部会. 大津市, 2011.3.
 - ・外木守雄, 細濱教子, 佐野智恵美, 宮本 郷, 有坂岳大, 佐藤一道, 山根源之, 中島庸也, 駒田一郎, 西川美千子, 宮崎総一郎: 顎顔面形成術が有効であった閉塞性睡眠時無呼吸症候群の1例 第2報. 第46回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2011.2.
- 2010年**
- ・駒田一郎, 西川美千子, 外木守雄, 細濱教子, 佐野智恵美, 宮本 郷, 有坂岳大, 佐藤一道, 山根源之, 保田宗則, 伊豆蔵尚夫, 中島庸也, 宮崎総一郎, 清水猛史: 顎顔面形成術が有効であった閉塞性睡眠時無呼吸症候群の1例 第1報. 第46回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2011.2.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の検査と取り扱い. 第25回日本耳鼻咽喉科学会専門医講習会. 広島市, 2010.11.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の検査と取り扱い. 第24回日本耳鼻咽喉科学会専門医講習会. 広島市, 2010.11.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠学から見た睡眠時無呼吸症候群 (シンポジウム). 第55回日本口腔外科学会. 千葉市, 2010.10.
 - ・宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の診断と治療. 第36回日耳鼻夏期講習会. 東京都, 2010.7.

- ・稲川俊太郎, 西村邦宏, 三好 彰, 工藤智香, 宮崎総一郎, 新井寧子, 殷 敏, 程 雷: チベットにおける低酸素と中枢性無呼吸2009 高地における睡眠状態の検討. 日本睡眠学会第35回定期学術集会. 名古屋市, 2010.7.
- ・工藤智香, 中山明峰, 宮崎総一郎, 新井寧子, 稲川俊太郎, 西村邦宏, 三好 彰: チベットにおける低酸素と中枢性睡眠時無呼吸2009. 日本睡眠学会第35回定期学術集会. 名古屋市, 2010.7.
- ・宮崎総一郎, 加根村隆, 大川匡子, 今井 眞, 山田尚登, 辻 延浩, 佐藤尚武: 医学生, 看護学生に対する新しい睡眠学教育. 日本睡眠学会第35回定期学術集会. 名古屋市, 2010.7.
- ・駒田一郎, 西川美千子, 宮崎総一郎, 清水猛史: 質問紙から見た小児睡眠時無呼吸症候群の特徴. 第5回日本小児耳鼻咽喉科学会総会. 札幌市, 2010.6.
- ・宮崎総一郎 (司会): 臨床セミナー2「睡眠呼吸障害 Up to Date」. 第111回日本耳鼻咽喉科学会総会・学術講演会. 仙台市, 2010.5.
- ・澤田幸子, 堀江純子, 加根村隆, 大川匡子, 宮崎総一郎, 田中俊彦: 滋賀県トラック協会における睡眠時無呼吸スクリーニング. 第36回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会. 草津市, 2010.4.
- ・加根村隆, 大川匡子, 宮崎総一郎, 清水猛史, 駒田一郎, 西川美千子, 田中俊彦: 滋賀県の睡眠呼吸障害医療の現状について. 第36回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会. 草津市. 2010.4.
- ・相良雄一郎, 今井 眞, 大川匡子, 宮崎総一郎, 山田尚登: 頑固な不眠においてSAS (睡眠時無呼吸症候群) が判明した症例. 第106回近畿精神神経学会学術集会. 奈良, 2010.2.
- 2009年・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の検査と取り扱い. 第23回日本耳鼻咽喉科学会専門医講習会. 仙台市, 2009.11.
- ・宮崎総一郎: 睡眠と呼吸障害 (生涯研修セミナー). 第68回日本矯正歯科学会. 福岡市, 2009.11.
- ・宮崎総一郎: 看護師のための睡眠ノウハウとリスクマネジメント (ランチョンセミナー). 第10回山梨大学看護学会学術集会. 甲府市, 2009.11.
- ・宮崎総一郎: 眠りで“日本を元気にする”(特別講演). 第42回日本薬剤師会学術大会. 大津市, 2009.10.
- ・森田えみ, 今井 眞, 大川匡子, 宮浦富保, 宮崎総一郎: 睡眠に不満がある一般住民を対象とした森林浴による睡眠の改善. 日本睡眠学会第34回定期学術集会 (アジア睡眠学会, 日本時間生物学会合同大会). 大阪市, 2009.10.
- ・宮崎総一郎: 睡眠教育活動の実際 大学並びに一般対象の教育講座 (シンポジウム). 日本睡眠学会第34回定期学術集会 (アジア睡眠学会, 日本時間生物学会合同大会). 大阪市, 2009.10.
- ・工藤智香, 中山明峰, 宮崎総一郎, 稲川俊太郎, 三好 彰: チベットにおける低酸素と中枢性睡眠時無呼吸. 日本睡眠学会第34回定期学術集会 (アジア睡眠学会, 日本時間生物学会合同大会). 大阪市, 2009.10.
- ・工藤典代, 浅野 尚, 千葉伸太郎, 永田博史, 宮崎総一郎: イビキをかく小児と体格との関係—小学6年生の調査結果から—. 第22回日本口腔・咽頭科学会. 和歌山市, 2009.9.
- ・加根村隆, 宮崎総一郎, 大川匡子, 小池茂文: OSASスクリーニング検査におけるPMP300Eの有用性. 第43回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2009.7.
- ・宮崎総一郎: 耳鼻科医によるOSAS診療のピットフォール. 第17回九州耳鼻咽喉科臨床懇話会. 福岡市, 2009.6.
- ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木将行, 唐木りえ: 小児における鼻腔抵抗値—正常群と鼻疾患群の比較—. 第4回日本小児耳鼻咽喉科学会. 名古屋市, 2009.6.
- ・名倉三津佳, 竹下 有, 橋本泰幸, 峯田周幸, 宮崎総一郎: いびき, 軽症OSASに対する短期滞在手術. 第6回耳鼻咽喉科短期滞在手術研究会. 東京, 2009.6.
- ・工藤典代, 浅野 尚, 井上靖二, 神田 敬, 玉虫 昇, 千葉伸太郎, 永田博史, 宮崎総一郎: 日本学校保健会「睡眠時無呼吸症候群調査研究委員会」結果報告. 第110回日本耳鼻咽喉科学会. 東京, 2009.5.
- ・宮崎総一郎, 小林隆一, 駒田一郎, 田中俊彦: 睡眠時無呼吸症候群における鼻閉の関与. 第110回日本耳鼻咽喉科学会. 東京, 2009.5.
- ・駒田一郎, 宮崎総一郎, 西川美千子, 田中俊彦, 間島國博, 清水猛史: 軟口蓋形成術の成績と扁桃重量. 第102回日耳鼻京滋合同地方部会. 大津市, 2009.3.
- ・西川美千子, 駒田一郎, 田村友美, 清水猛史, 宮崎総一郎: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群における尿路結石症とAHIの検討. 第42回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2009.2.
- ・加根村隆, 宮崎総一郎, 大川匡子, 今井 眞, 名嘉村博, 吉田良子, 田中俊彦, 小池茂文, 千葉新太郎: OSAS

スクリーニング検査における無拘束携帯型検査装置 (SD-101) の有用性. 第42回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2009.2.

- 2008年**
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の検査と取り扱い. 日本耳鼻咽喉科学会第22回専門医講習会. 東京, 2008.11.
 - ・宮崎総一郎：アレルギー性鼻炎と睡眠障害 (イブニングシンポジウム). 第58回日本アレルギー学会秋季学術大会. 東京, 2008.11.
 - ・横田 誠, 中山明峰, 蒲谷嘉代子, 佐藤雄二, 高橋真理子, 渡邊暢浩, 村上信五, 宮崎総一郎：睡眠薬, 向精神薬より推測するめまい患者の睡眠障害. 第67回日本めまい平衡医学会. 秋田市, 2008.10.
 - ・宮崎総一郎, Chol Shin：睡眠呼吸障害に対するFree Snoring Vest (FSV) の活用 (シンポジウム). 第7回日本睡眠歯科学会. 東京, 2008.10.
 - ・工藤典代, 浅野 尚, 井上靖二, 神田 敬, 玉虫 昇, 千葉伸太郎, 永田博史, 宮崎総一郎：小児睡眠時無呼吸症候群に対する学校保健の取り組み. 第21回日本口腔・咽頭科学会. 鹿児島市, 2008.9.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木将行, 小林英治, 秋山貢佐, 石井玄吾, 松原あり, 森 望：睡眠時無呼吸症候群に対する下鼻甲介粘膜焼灼術の有効性の検討. 第47回日本鼻科学会. 名古屋市, 2008.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害－鼻閉の関わり－ (ランチョンセミナー). 第47回日本鼻科学会. 名古屋市, 2008.9.
 - ・西川美千子, 駒田一郎, 田村友美, 清水猛史, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群における尿管結石症の頻度. 第27回滋賀臨床耳鼻咽喉科セミナー. 草津市, 2008.9.
 - ・多田裕之, 寺田修久, 宮崎総一郎, 戸川 清：口呼吸と鼻呼吸 重症度の相違. 第41回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2008.7.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木将行, 久保直美, 藤本りか, 塩田高之, 森田郁子, 竹内茂人, 小日賀二郎, 大原昌樹, 森 望：睡眠時無呼吸症候群に対する下鼻甲介粘膜焼灼術の有効性の検討. 日本睡眠学会第33回定期学術集会. 郡山市, 2008.6.
 - ・貞元祐二, 小河清司, 向松由香里, 田中 薫, 寺崎真由美, 井上亜由子, 山口祐司, 間島國博, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群患者における自宅でのパルスオキシメーターとSleep Stripのスクリーニングとしての有用性検討. 日本睡眠学会第33回定期学術集会. 郡山市, 2008.6.
 - ・西川美千子, 駒田一郎, 田村友美, 坂根早苗, 清水猛史, 宮崎総一郎：閉塞性睡眠時無呼吸症候群における尿路結石症の頻度. 日本睡眠学会第33回定期学術集会. 郡山市, 2008.6.
 - ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠障害 (ランチョンセミナー). 第3回日本小児耳鼻咽喉科学会. 鹿児島市, 2008.6.
 - ・宮崎総一郎：救急隊員の睡眠の現状－第16回全国救急隊員シンポジウム・電子アンケート結果から. 第11回日本臨床救急医学会学術集会. 東京, 2008.6.
 - ・宮崎総一郎, 駒田一郎, 西川美千子, 田中俊彦, 加根村隆, 間島國博, 大川匡子, Victor Gergery：滋賀県における睡眠呼吸障害医療ネットワークの現状. 耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会. 草津市, 2008.4.
 - ・間島國博, 宮崎総一郎, 大川匡子, 加根村隆, Victor Gergely, 田中俊彦：OSAS診断におけるスリープストリップの有用性. 第2回近畿睡眠研究会. 京都市, 2008.3.
 - ・吉尾 卓, 今井 眞, 宮崎総一郎：関節リウマチと睡眠障害. 第2回近畿睡眠研究会. 京都市, 2008.3.
 - ・貞元祐二, 小川清司, 向松由香里, 田中 薫, 寺崎真由美, 井上亜由子, 山口祐司, 間島國博, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群患者における自宅でのパルスオキシメーターとSleep Stripのスクリーニングとしての有用性検討. 第40回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2008.2.
 - ・小林隆一, 宮崎総一郎, 唐木将行, 久保直美, 藤本りか, 森田郁子, 竹内茂人, 小比賀二郎, 大原昌樹, 森 望：睡眠時無呼吸症候群に対する下鼻甲介粘膜焼灼術の有効性の検討. 第40回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2008.2.
 - ・宮崎総一郎 (司会)：GERD, LPRDと睡眠時無呼吸. 第17回睡眠呼吸障害研究会耳鼻咽喉科部会. 東京, 2008.2.
 - ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸障害. 第40回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2008.2.
 - ・宮崎総一郎, 工藤典代：児童生徒の睡眠時無呼吸について. 平成19年度日本耳鼻咽喉科学会学校保健研修会. 東京, 2008.1.
 - ・宮崎総一郎：SAS診療に役立つ睡眠学. 第2回東海睡眠懇話会. 名古屋市, 2008.1.
- 2007年**
- ・西川美千子, 駒田一郎, 田村友美, 清水猛史, 宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群における尿路結石症の頻度. 第

98回日耳鼻京滋合同地方部会. 大津市, 2007.12.

- 宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸検査と取り扱い. 第21回日本耳鼻咽喉科学会耳鼻科医専門医講習会. 名古屋市, 2007.11.
 - 宮崎総一郎: 睡眠の基礎知識と睡眠時無呼吸症候群. 呼吸機能検査研修会第14回琵琶湖セミナー. 守山市, 2007.11.
 - 駒田一朗, 宮崎総一郎, 田中俊彦, 清水猛史, 西川美千子, 間島國博: 咽頭拡大術 (Two-P4) による咽頭腔拡大効果の検討. 日本睡眠学会第32回定期学術集会第14回日本時間生物学会学術集会. 東京, 2007.11.
 - 殷 敏, 中山明峰, 柴田 豊, 板坂芳明, 宮崎総一郎, 石川和夫: How much influence does inspiration have on pulse transit time during sleep apnea. 日本睡眠学会第32回定期学術集会第14回日本時間生物学会学術集会. 東京, 2007.11.
 - 板坂芳明, 宮崎総一郎, 田中俊彦, 石川和夫: 閉塞性睡眠時無呼吸症候群手術症例における食道内圧変動に関する検討. 日本睡眠学会第32回定期学術集会第14回日本時間生物学会学術集会. 東京, 2007.11.
 - 内田淳子, 小西瑞穂, 宮崎総一郎, 大川匡子: Wisconsin card Sorting Test (WCST) を用いた睡眠時無呼吸症候群患者における治療前後の前頭葉機能調査. 日本睡眠学会第32回定期学術集会第14回日本時間生物学会学術集会. 東京, 2007.11.
 - 田ヶ谷浩邦, 清水徹男, 伊藤 洋, 井上雄一, 内村直尚, 江崎和久, 大井田隆, 亀井雄一, 神林 崇, 河野正己, 榊原博樹, 塩見利明, 名嘉村博, 古田壽一, 宮崎総一郎, 宮本雅之: 睡眠障害医療における医療機11.関連携のガイドライン作成に関する研究(第2報). 日本睡眠学会第32回定期学術集会第14回日本時間生物学会学術集会. 東京, 2007.11.
 - 宮崎総一郎: 睡眠医療に役立つ鼻の知識. 第13回九州睡眠呼吸障害研究会. 宮崎市, 2007.9.
 - 宮崎総一郎: 睡眠学と耳鼻咽喉科. 第56回日本耳鼻咽喉科学会東北地方部会連合会学術講演会. 盛岡市, 2007.7.
 - 宮崎総一郎: 小児の睡眠と睡眠呼吸障害. 第43回福岡県小児科医会総会. 宗像市, 2007.7.
 - 間島國博, 宮崎総一郎, 大川匡子, 今井 眞, 田中俊彦, 駒田一朗: 睡眠時無呼吸症候群患者における鼻腔通気度の検討. 第98回日耳鼻京滋合同地方部会. 大津市, 2007.6.
 - 駒田一朗, 宮崎総一郎, 間島國博, 田中俊彦, 西川美千子, 小山茂樹: CPAP治療前後におけるGERD症状の検討. 第10回胃食道逆流症 (GERD) と咽喉頭疾患研究会. 東京, 2007.6.
 - 間島國博, 宮崎総一郎, 駒田一朗, 田中俊彦: 睡眠時無呼吸症候群におけるGERDの頻度. 第97回日耳鼻京滋合同地方部会. 京都市, 2007.6.
 - 宮崎総一郎: 扁桃, 軟口蓋, 咽頭部での睡眠外科手術. 第108回日本耳鼻咽喉科学会総会 (臨床セミナー). 金沢市, 2007.5.
 - 宮崎総一郎: 睡眠学研究会企画シンポジウム 衛生学から見た睡眠研究の展望「眠りの森」事業. 第77回日本衛生学会総会 (シンポジウム). 大阪市, 2007.3.
 - 間島國博, 宮崎総一郎, 大川匡子, 田中俊彦, 駒田一朗: 睡眠時無呼吸症候群のスクリーニング-SleepStrip, Pulseoximetry, PSGの検討. 第96回日耳鼻京滋合同地方部会. 京都市, 2007.3.
 - 宮崎総一郎 (司会): 耳鼻咽喉科専門医に役立つ睡眠衛生・睡眠障害について. 第15回睡眠呼吸障害研究会耳鼻咽喉科部会. 東京都, 2007.2.
 - 駒田一朗, 北野眞由美, 北野博也, 宮崎総一郎: 悪性リンパ腫を合併した睡眠時無呼吸症候群の1例. 第24回滋賀臨床耳鼻咽喉科セミナー. 草津市, 2007.2.
 - 宮崎総一郎 (座長): 睡眠時無呼吸. 第17回日本頭頸部外科学会・学術講演会. 松江市, 2007.2.
- 2006年
- 宮崎総一郎: 小児の睡眠障害と睡眠呼吸障害 (シンポジウム). 第39回日本小児呼吸疾患学会. 東京, 2006.11.
 - 宮崎総一郎 (座長): 睡眠時無呼吸症候群の病態生理 (シンポジウム). 東京歯科大学. 東京, 2006.10.
 - 宮崎総一郎: 耳鼻科診療に役立つ睡眠学. 第4回山陰耳鼻科集談会. 米子市, 2006.10.
 - 宮崎総一郎: 睡眠学の理解. 第65回日本矯正歯科学会大会第1回日韓ジョイントミーティング. 札幌市, 2006.9.
 - 駒田一朗, 奥田奈賀子, 西川美千子, 田中俊彦, 宮崎総一郎, 清水猛史: 睡眠時無呼吸症候群の3D-CTによる気道の評価の試み. 第23回滋賀臨床耳鼻咽喉科セミナー. 草津市, 2006.7.

- ・駒田一朗, 宮崎総一郎, 清水猛史, 田中俊彦, 西川美千子: 口蓋咽頭形成術のCTによる咽頭形態評価. 第37回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2006.7.
- ・宮崎総一郎: 診断と治療 (I) 睡眠時呼吸障害. 第32回耳鼻夏期講習会. 大阪市, 2006.7.
- ・駒田一朗, 田中俊彦, 宮崎総一郎, 清水猛史: 睡眠時無呼吸症候群において内臓脂肪面積から診断したメタボリックシンドロームの検討. 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・石坂 恵, 宮崎総一郎, 辻 貴史: 布団の快適性評価に関する研究 (布団の形状による快適性への影響). 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・清水徹男, 田ヶ谷浩邦, 伊藤 洋, 井上雄一, 内村直尚, 江崎和久, 亀井雄一, 神林 崇, 河野正己, 榊原博樹, 塩見利明, 名嘉村博, 古田壽一, 宮崎総一郎, 宮元雅之: 睡眠障害医療における医療機関連携のガイドライン作成に関する研究 (第一報). 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・日暮尚樹, 菊池 哲, 宮崎総一郎, 杉崎正志, 板坂芳明, 石川和夫: ES Angle: 閉塞型睡眠時無呼吸症候群における顔貌の外観的特徴に関する検討 第2報. 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・菊池 哲, 日暮尚樹, 宮崎総一郎: 頭位と下顎位による鼻腔通気度の変化. 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・宮崎総一郎: シンポジウム3「眠りの森事業」. 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・田中俊彦, 宮崎総一郎, 駒田一朗: 食道内圧センサーの比較と実際. 日本睡眠学会第31回定期学術集会. 大津市, 2006.6.
- ・宮崎総一郎 (座長): 咽頭・副咽頭. 第68回耳鼻咽喉科臨床学会. 金沢市, 2006.6.
- ・駒田一朗, 宮崎総一郎, 清水猛史, 田中俊彦: 睡眠時無呼吸症候群におけるメタボリックシンドローム. 第107回日本耳鼻咽喉科学会総会・学術集会. 東京, 2006.5.
- ・花満雅一, 瀬野悟史, 清水猛史, 宮崎総一郎: コプレーションシステムによる下鼻甲介粘膜下焼灼術の治療成績. 第107回日本耳鼻咽喉科学会総会・学術集会. 東京, 2006.5.
- ・花満雅一, 瀬野悟史, 清水猛史, 宮崎総一郎: 外来で行うコプレーションシステムを用いた下鼻甲介粘膜下焼灼術について. 第32回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会学術講演会・総会. 大津市, 2006.4.
- ・西川美千子, 駒田一朗, 宮崎総一郎: 近江草津徳洲会病院における睡眠外来の現状について. 第32回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会学術講演会・総会. 大津市, 2006.4.
- ・田中俊彦, 李 嵐, 宮崎総一郎, 駒田一朗: トラックドライバーの睡眠障害スクリーニング. 第93回耳鼻京滋合同地方部会. 大津市, 2006.3.
- ・田中俊彦, 宮崎総一郎, 板坂芳明, 小林洋征: 食道内センサーの比較と実際. 第36回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2006.2.
- ・駒田一朗, 田中俊彦, 宮崎総一郎: コプレーション扁桃摘出の経験. 第22回滋賀臨床耳鼻咽喉科セミナー. 草津市, 2006.2.
- ・田中俊彦, 駒田一朗, 宮崎総一郎: 扁桃とレーザー治療. 第22回滋賀臨床耳鼻咽喉科セミナー. 草津市, 2006.2.
- ・宮崎総一郎: 睡眠呼吸障害の理解 一気道病態と睡眠衛生一. 群馬睡眠時呼吸障害研究会第2回学術集会. 前橋市, 2006.1.
- 2005年 ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群と高血圧. 第24回滋賀高血圧研究会学術講演会. 草津市, 2005.11.
- ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の取り扱い (実技講習). 日本耳鼻咽喉科学会第19回専門医講習会. 神戸市, 2005.11.
- ・宮崎総一郎: 睡眠障害の理解と睡眠時無呼吸への対処 (シンポジウム). 第18回日本口腔・咽頭科学会総会. 旭川市, 2005.9.
- ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の病態と画像診断. 第15回京滋核医学セミナー. 京都市, 2005.8.
- ・駒田一朗, 宮崎総一郎: 食道内圧のパターンによる評価の試み. 第35回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2005.7.
- ・日暮尚樹, 菊池 哲, 宮崎総一郎, 田中俊彦, 板坂芳明, 石川和夫, 杉崎正志: 閉塞型睡眠時無呼吸症候群における顔貌の外観的特徴に関する検討 第2報. 第35回睡眠呼吸障害研究会. 東京, 2005.7.
- ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸症候群の理解と対処. (臨床セミナー). 第67回耳鼻咽喉科臨床学会. 松山, 2005.7.
- ・宮崎総一郎: 睡眠時無呼吸の病態—小児と成人—. 第15回日本顎変形症学会総会イブニングフォーラム. 徳島,



タイチェンマイ小児病院訪問



長崎大学大学院セミナー



宮古島徳洲会病院医療講演

2005.6.

- ・宮崎総一郎：睡眠の役割と睡眠時無呼吸症候群（特別講演）．第1回Dream-Heartカンファレンス．福岡市，2005. 5.
- ・宮崎総一郎：教育セミナー（6）睡眠時無呼吸症候群（セミナー）．第106回日本耳鼻咽喉科学会．大阪市，2005.5.
- ・殷 敏，宮崎総一郎，板坂芳明，田中俊彦，柴田 豊，石川和夫：睡眠呼吸簡易検査措置の信頼性．第106回日本耳鼻咽喉科学会．大阪，2005.5.
- ・宮崎総一郎，殷 敏，田中俊彦，板坂芳明，石川和夫：睡眠時無呼吸症候群に対するUPPPの長期成績．第106回日本耳鼻咽喉科学会．大阪，2005.5.
- ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害（特別講演）．第7回東京小児HOTシンポジウム．東京，2005.3.
- ・駒田一朗，清水猛史，宮崎総一郎：UPPP変法の治療成績．第34回睡眠呼吸障害研究会．東京，2005.2.
- ・日暮尚樹，菊池 哲，宮崎総一郎，田中俊彦，板坂芳明，石川和夫：閉塞性睡眠時無呼吸症候群における肥満，扁桃肥大と顎顔面形態に関する検討．第34回睡眠呼吸障害研究会．東京，2005.2.
- ・杉山 裕，宮崎総一郎，肥塚 泉：睡眠時無呼吸症候群スクリーニング簡易質問表の有用性．第34回睡眠呼吸障害研究会．東京，2005.2.
- ・駒田一朗，宮崎総一郎：口蓋垂を温存した口蓋咽頭形成術の手術成績．第15回日本頭頸部外科学会．新潟市，2005.1.

- 2004年**
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の病態．第5回太田睡眠呼吸シンポジウム．川崎市，2004.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸に対する簡易検査の利便性と問題点．第89回日耳鼻京滋合同地方部会．大津市，2004.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群 耳鼻咽喉科の係わり方 手術的治療．第18回日本耳鼻咽喉科学専門医講習会（パネル）岡山，2004.11.
 - ・菊池 哲，日暮尚樹，宮崎総一郎，根津 浩，永田賢司：舌骨の位置に関する研究－第2報－舌骨の位置の成長に伴う変化．日本矯正歯科学会．福岡，2004.11.
 - ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害（公開市民講座）．第15回時間生物学会．大津市，2004.11.
 - ・駒田一朗，宮崎総一郎：症例検討－咽頭弁術後の睡眠呼吸障害例．平成16年度香川県顎変形症研究会特別セミナー．高松市，2004.11.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の簡易検査と病診連携．第22回滋賀県医師会総会．大津市，2004.10.
 - ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害（シンポジウム）．第17回日本口腔・咽喉科学会．神戸市，2004.9.
 - ・板坂芳明，宮崎 総一郎，殷 敏，柴田 豊，田中俊彦，石川和夫：閉塞性睡眠呼吸障害例における外科的治療前後での上気道圧変化．第29回日本睡眠学会．東京，2004.7.
 - ・菊池 哲，日暮尚樹，宮崎 総一郎，板坂芳明：閉塞型睡眠時無呼吸症における顔貌の外観的特徴に関する検討．第29回日本睡眠学会．東京，2004.7.
 - ・日暮尚樹，菊池 哲，宮崎 総一郎，板坂芳明，石川和夫：閉塞型睡眠時無呼吸症における肥満と顎顔面形態に関する検討．第29回日本睡眠学会．東京，2004.7.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の病態（シンポジウム）．第24回ホルター研究会．盛岡市，2004.6.
 - ・宮崎総一郎，清水猛史：睡眠時無呼吸の顎顔面形態．第88回日耳鼻京滋合同地方部会．京都市，2004.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態（特別講演）．第2回日本睡眠歯科医療研究会．東京，2004.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態と簡易診断．第23回メディカルグランドラウンド．大津市，2004.5.

講義・教育(大学,医療専門学校)

- 2019年**
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉科臨床に活かす睡眠学．長崎大学大学院セミナー．長崎市，2019.6.
 - ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉科に関連した睡眠学．長崎大学医学部4年前期講義．長崎市，2019.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠の異常．宇部フロンティア大学基礎ゼミナール2時限．宇部市，2019.5.
 - ・宮崎総一郎：健康人にとっての睡眠．宇部フロンティア大学基礎ゼミナール1時限．宇部市，2019.5.
 - ・宮崎総一郎：眠りを楽しむ処方箋－老けない，ぼけない，正しい眠り方．滋賀県レイカディア大学．米原市，2019.5.
 - ・宮崎総一郎：眠りを楽しむ処方箋－老けない，ぼけない，正しい眠り方．滋賀県レイカディア大学．草津市，2019.4.

- 2018年**・宮崎総一郎：睡眠障害の診断・治療。中部大学 睡眠医学 3。春日市市，2018.11。
・宮崎総一郎：睡眠障害の病態生理。中部大学 睡眠医学 2。春日井市，2018.11。
・宮崎総一郎：鼻と睡眠－鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響－。琉球大学医学部3年次感覚器系（耳）特別講義。沖縄県西原町，2018.10。
・宮崎総一郎：睡眠衛生指導。中部大学 睡眠医学 1。春日井市，2018.10。
・宮崎総一郎：睡眠教育の重要性。長崎大学大学院セミナー。長崎市，2018.6。
・宮崎総一郎：睡眠と鼻呼吸。長崎大学医学部4年前期講義。長崎市，2018.6。
・宮崎総一郎：睡眠の異常。宇部フロンティア大学基礎ゼミナール2時限。宇部市，2018.5。
・宮崎総一郎：健康人にとっての睡眠。宇部フロンティア大学基礎ゼミナール1時限。宇部市，2018.5。
- 2017年**・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠障害の予防に向けて。2017-2020。
・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：快眠への対処。2017-2020。
・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠障害（2）2017-2020。
・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠と労働 2017-2020。
・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠の役割 2017-2020。
・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠学への誘い 2017-2020。
・宮崎総一郎：鼻と睡眠－鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響－。琉球大学医学部3年次感覚器系（耳）特別講義。沖縄県西原町，2017.10。
・宮崎総一郎：健やかな眠りのために～ゆっくり眠って認知症予防～。滋賀県レイカディア大学。草津市，2017.7。
・宮崎総一郎：鼻咽喉科に関連した睡眠学。長崎大学医学部4年前期講義。長崎市，2017.6。
・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。長崎大学大学院セミナー。長崎市，2017.6。
・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。長崎大学大学院セミナー。長崎市，2017.6。
・宮崎総一郎：健やかな眠りのために～ゆっくり眠って認知症予防～。滋賀県レイカディア大学。米原市，2017.6。
・宮崎総一郎：睡眠の異常。宇部フロンティア大学基礎ゼミナール2時限。宇部市，2017.5。
・宮崎総一郎：健康人にとっての睡眠。宇部フロンティア大学基礎ゼミナール1時限。宇部市，2017.5。
- 2016年**・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群Ⅰ・Ⅱ。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2016。
・宮崎総一郎：鼻と睡眠－鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響－。琉球大学医学部3・4年生。中頭郡西原町。2016.6。
・宮崎総一郎：睡眠と鼻呼吸。長崎大学医学部4年生学生講義。長崎市，2016.6。
・宮崎総一郎：睡眠と健康。長崎大学大学院セミナー。長崎市，2016.6。
・宮崎総一郎：睡眠の役割 中部大学 睡眠医学 春日井市，2016.4。
・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。秋田大学医学部3年生。秋田市，2016.1。
- 2015年**・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群Ⅰ・Ⅱ。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2015。
・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2015。
・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ（感覚器）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2015.12。
・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅰ（睡眠学）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2015.12。
・宮崎総一郎：滋賀県立虎姫高等学校1年生フィールドワーク「究理Ⅰ」（SSH）。滋賀医科大学。2015.11。
・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。米原市。2015.7。
・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。草津市。2015.7。
・宮崎総一郎：鼻と睡眠－鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響－。琉球大学医学部3・4年生。中頭郡西原町。2015.6。
・宮崎総一郎：睡眠障害とその予防について。神戸大学大学院人間発達環境学研究科。神戸市。2015.6。
・宮崎総一郎：臨床に役立つ睡眠学。長崎大学院セミナー。長崎市。2015.5。
・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠。長崎大学医学部4年生。長崎市。2015.5。
・宮崎総一郎：睡眠学概論。秋田大学医学部保健学科。秋田市。2015.5。
・宮崎総一郎：2015年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生。2015.4-7。
・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。秋田大学医学部3年生。秋田市。2015.1。
- 2014年**・宮崎総一郎：睡眠精神医学実習。滋賀医科大学大学院博士課程。先端医学研究者コース講義。2014。
・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群Ⅰ・Ⅱ。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2014。

- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2014.
- ・宮崎総一郎：睡眠と肥満。滋賀医科大学医学科3年生。内分泌代謝系講義。2014.
- ・宮崎総一郎：医学英語演習指導。滋賀医科大学医学科3年生（4名）。2014.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ（感覚器）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2014.11.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅰ（睡眠学）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2014.10.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠－鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響－。琉球大学医学部4年生。中頭郡西原町。2014.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠学概論。秋田大学医学部保健学科。秋田市。2014.4.
- ・宮崎総一郎：2014年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生2014.4-7.
- ・宮崎総一郎：耳鼻・咽喉・口腔。秋田大学医学部3年生。秋田市。2014.1.

- 2013年**
- ・宮崎総一郎、佐藤尚武：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：総括的アプローチ 2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：快眠への対処法（2）。2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠障害（2）。2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠と社会。2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠の役割。2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：放送大学 一般教養科目「睡眠と健康」：睡眠学へのいざない。2013-2016.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2013.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2013.
 - ・宮崎総一郎：睡眠関連呼吸障害。滋賀医科大学看護学科修士。2013.
 - ・宮崎総一郎：睡眠科学演習。滋賀医科大学大学院博士課程。高次調節系専攻神経病態解析部門（1名）。2013.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と肥満。滋賀医科大学医学科3年生。内分泌・代謝系講義。2013.
 - ・宮崎総一郎：医学英語演習指導。滋賀医科大学医学科3年生（1名）。2013.
 - ・宮崎総一郎：滋賀県立虎姫高等学校1年生フィールドワーク「究理Ⅰ」（SSH）。滋賀医科大学。2013.11.
 - ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ（感覚器）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2013.10.
 - ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅰ（睡眠学）。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2013.9.
 - ・宮崎総一郎：「鼻と睡眠」鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響。琉球大学医学科4年生。中頭郡西原町。2013.9.
 - ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。米原市。2013.8.
 - ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。草津市。2013.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠学。秋田大学医学部3年生。秋田市。2013.5.
 - ・宮崎総一郎：2013年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生 2013.4-7.

- 2012年**
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉科系講義。2012.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害 睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2012.
 - ・宮崎総一郎：睡眠関連呼吸障害。滋賀医科大学看護学科修士 集中講義。2012.
 - ・宮崎総一郎：睡眠学からみた肥満。滋賀医科大学医学科4年生。内分泌・代謝系講義。2012.
 - ・宮崎総一郎：睡眠科学実習。滋賀医科大学大学院博士課程。高次調節系専攻神経病態解析部門（4名）。2012.
 - ・宮崎総一郎：医学英語演習指導。滋賀医科大学医学科3年生（3名）。2012.
 - ・宮崎総一郎：現代社会と睡眠。放送大学面接授業。大津市。2012.12.
 - ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2012.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠学。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2012.9.
 - ・宮崎総一郎：2012年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生 2012.4-7.

- 2011年**
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸症候群。滋賀医科大学医学科4年生。内分泌代謝系講義。2011.
 - ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2011.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害の検査。滋賀医科大学医学科3年生。精神系講義。2011.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2011.
 - ・宮崎総一郎：睡眠科学演習。滋賀医科大学大学院博士課程。高次調節系専攻神経病態解析部門（4名）。2011.
 - ・宮崎総一郎：睡眠ポリグラフ検査について。滋賀医科大学医学科3年生。精神系講義。2011.
 - ・【睡眠外来研修】 Sarehd. Moral, MD, The Medical City Hospital, Philippines, 2011.

- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2011.12.
- ・宮崎総一郎：「鼻と睡眠」鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響。琉球大学医学科4年生。中頭郡西原町。2011.12.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ 感覚器。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2011.11.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2011.11.
- ・宮崎総一郎：現代社会と睡眠。放送大学面接授業。大津市。2011.11.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅰ 骨筋・脳神経。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2011.10.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。米原市。2011.8.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。滋賀県レイカディア大学。草津市。2011.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠学 睡眠障害。秋田大学看護学科。2011.5.
- ・宮崎総一郎：2011年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生 2011.4-7.
- 2010年・宮崎総一郎：肥満症と睡眠。滋賀医科大学医学科4年生。内分泌代謝系講義。2010.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群。滋賀医科大学医学科3年生。呼吸器系講義。2010.
- ・宮崎総一郎：睡眠関連呼吸障害。滋賀医科大学看護学科 修士課程。2010.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉科と睡眠時無呼吸症候群 ～OSASのpitfall～。滋賀医科大学医学科3年生。耳鼻・咽喉系講義。2010.
- ・【睡眠外来研修】西山彰子，大津市民病院・近江草津徳洲会病院・六地藏総合病院。2010.
- ・【睡眠外来研修】小林隆一，陶病院。2010.
- ・【睡眠外来研修】山中隆夫，南岡山医療センター。2010.
- ・【睡眠外来研修】Ngali anak Tingi, Technologist, Sarawak General Hospital, Malaysia, 2010.
- ・【睡眠外来研修】Dr. Jong-Woo Lee, Dr. Won-Sang Son, Mr. Daeung Hwang, Korea, 2010.
- ・宮崎総一郎：「鼻と睡眠」鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響。琉球大学医学科4年生。中頭郡西原町。2010.12.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅳ 感覚器。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2010.11.
- ・宮崎総一郎：滋賀県立守山高등학교2年生フィールドワーク「人間探究学」。滋賀医科大学。2010.11.
- ・宮崎総一郎：現代社会と睡眠。放送大学面接授業。大津市。2010.11.
- ・宮崎総一郎：人体形態機能学Ⅰ 骨筋・脳神経。浜田医療センター附属看護学校1年生。浜田市。2010.10.
- ・宮崎総一郎：三重県立松阪高等学校2年生「キャリア教育 研究室訪問」。滋賀医科大学。2010.8.
- ・宮崎総一郎：睡眠学・睡眠障害。秋田大学看護学科。2010.5.
- ・宮崎総一郎：2010年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科2年生 看護学科2年生2010.4-7.
- ・宮崎総一郎：浜田医療センター附属看護学校1, 2年生。浜田市。2010.3.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2010.1.
- 2009年・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系。2009.
- ・宮崎総一郎：睡眠関連呼吸障害。滋賀医科大学看護学科 修士課程。2009.
- ・宮崎総一郎：「鼻と睡眠」鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響。琉球大学医学科4年生。中頭郡西原町。2009.12.
- ・宮崎総一郎：2009年度 睡眠学概論。滋賀医科大学医学科1年生 2009.10-2010.2.
- ・宮崎総一郎：成人期疾病病論/内部障害学。秋田大学保健学科2年生。秋田市。2009.6.
- ・宮崎総一郎：行動科学。秋田大学保健学科2年生。秋田市。2009.6.
- ・宮崎総一郎：2009年度 睡眠学概論。滋賀医科大学看護学科2年生 2009.4-7.
- ・宮崎総一郎：「鼻と睡眠」鼻呼吸の意義と睡眠に及ぼす影響。琉球大学医学科4年生。中頭郡西原町。2009.1.
- 2008年・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系。2008.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2008.1.
- 2007年・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系。2007.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2007.12.
- ・宮崎総一郎：「グリナ」の学術臨床調査の結果についての指導。株式会社エビデンスラボ。滋賀医科大学 睡眠学講座研究室。2007. 9.
- 2006年・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害。滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系。2006.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸）。秋田大学医学部3年生。秋田市。2006.12.

- ・宮崎総一郎：眠りの森事業，睡眠時無呼吸症候群，放送大学面接授業，大津市，2006.8.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉（睡眠時無呼吸），秋田大学医学部3年生，秋田市，2006.1.
- 2005年 宮崎総一郎：睡眠障害と睡眠時無呼吸症候群，滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系，2005.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害，滋賀医科大学大学院，2005.07.
- ・宮崎総一郎：睡眠と睡眠時無呼吸の理解（睡眠の重要性と睡眠呼吸障害），秋田大学医学部6年生，秋田市，2005.6.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉【耳鼻咽喉科・頭頸部外科】（睡眠時無呼吸），秋田大学医学部，秋田市，2005.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害と睡眠時無呼吸症候群，滋賀医科大学医学科3年生 呼吸器系，2005.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害，滋賀医科大学大学院，2005.07.
- ・宮崎総一郎：睡眠と睡眠時無呼吸の理解（睡眠の重要性と睡眠呼吸障害），秋田大学医学部6年生，秋田市，2005.6.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉【耳鼻咽喉科・頭頸部外科】（睡眠時無呼吸），秋田大学医学部，秋田市，2005.1.

医療関連講座，市民講座，普及講演

- 2019年 宮崎総一郎，野田明子：健康な社会をつくる睡眠教育，睡眠教育15周年記念シンポジウム，名古屋市，2019.6
- ・宮崎総一郎：『耳鼻科・小児科診療に活かす睡眠学』～鼻閉と睡眠～，横浜市北4区耳鼻咽喉科セミナー，横浜市，2019.6.
- ・宮崎総一郎：寝る子は育つ～正しい睡眠のとり方～，雄踏町医師会市民公開講座，浜松市，2019.6.
- ・宮崎総一郎：眠り上手の睡眠学，みんなで学ぼう睡眠呼吸障害学術講演会，宇部市，2019.5.
- ・宮崎総一郎：認知症を予防する眠りかた，南部徳洲会病院40周年記念市民公開講座，那覇市，2019.4.
- ・宮崎総一郎：精神健康指導に活かす睡眠学，第17回岡山不安・気分障害研究会，岡山市，2019.4.
- ・宮崎総一郎：健康で幸せに働くための眠りかた，大和ハウス健康促進活動セミナー，八尾市，2019.3.
- ・宮崎総一郎：寝る子は育つって本当？第56回近江八幡市学校保健会 学校保健を語る会，近江八幡市，2019.3.
- ・宮崎総一郎：こころとからだに優しい睡眠とは，平成30年度 こころの健康講座，半田市，2019.3.
- ・宮崎総一郎：判読疑問4症例提示，第2回高齢者脳波判読カンファレンス，名古屋市，2019.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠からはじめる健康管理，平成30年度特定健診健康講座，枚方市，2019.2.
- ・宮崎総一郎：健康で幸せに働くための眠りかた，美濃商工会議所社員健康プロジェクトセミナー，美濃市，2019.2.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびら～睡眠と認知症予防～，平成30年度大津市医師会市民公開講座，大津市，2019.2.
- ・宮崎総一郎：すいみんの役割と生活習慣，平成30年度大府市立大府小学校学校保健委員会，大府市，2019.2.
- 2018年 宮崎総一郎：子育て支援に役立つ睡眠学，平成30年度第2回支援者対象スキルアップ講座，可児市，2018.12.
- ・宮崎総一郎：眠りの処方箋～ふけない，ばけない，正しい眠り方～，岡崎市医師会健康教育講座，岡崎市，2018.12.
- ・宮崎総一郎：キャンパスライフを楽しむための睡眠学－眠りを知って成績あつぷー，第2回中部大学健康増進センター講演会，春日井市，2018.12.
- ・宮崎総一郎：睡眠の重要性－生活リズムの作り方－，平成30年度西多摩学校保健連絡協議会研修会，福生市，2018.12.
- ・宮崎総一郎：シニアのための眠りについて，尾張旭市高齢者教室（長寿学園），尾張旭市，2018.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸と認知症予防，第17回宮崎県睡眠呼吸障害研究会，宮崎市，2018.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と食事・栄養，中部大学管理栄養教育セミナー，春日井市，2018.11.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびら，ミキグループ 滋賀セミナー，大津市，2018.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と食事・栄養～若者の健康からシニアの認知症予防まで～，第9回中部大学管理栄養教育セミナー，春日井市，2018.11.
- ・宮崎総一郎：高齢者への睡眠アドバイス－認知症予防にも役立つ－，長浜赤十字病院第12回地域医療意見交換会，長浜市，2018.10.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびら－今夜から実践できる簡単睡眠法－，中部大学サテライトカレッジ2018秋講座

全4回。名古屋市，2018.10.

- ・宮崎総一郎：良い眠りで認知症予防。DeJak-Tomonokai講演会。ドイツ国内3か所（マールブルク、ブラウンシュバイク、ミュンヘン），2018.10.
- ・宮崎総一郎：判読疑問3症例提示。第1回 高齢者脳波判読カンファレンス，名古屋市，2018.10.
- ・宮崎総一郎：眠りのお話。京都市fellowsの集う会 公益財団法人正力厚生会助成事業。京都市，2018.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。「オレンジネットうわじま」合同研修会。宇和島市，2018.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸と認知症予防。第343回各務原市医師会勉強会。各務原市，2018.9.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびらー認知症予防になる眠り方伝授ー。中日新聞社主催 第6回中日健康フェア。名古屋市，2018.9.
- ・宮崎総一郎：健やかに眠るための睡眠学。奈良県栄養士会平成30年度「健康づくり提唱のつどい」。橿原市，2018.9.
- ・宮崎総一郎：アンチエイジングセミナー シニアのための脳トレ講座。瀬戸市水南公民館平成30年度生涯学習補助事業講座 全3回。瀬戸市，2018.8.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のすすめ ー伸びる子どもの睡眠法ー。京都市小P連はぐくみ委員会・中P連親まなび委員会合同学習会。京都市，2018.8.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびら。三基商事販売店対象教育講演会。草津市，2018.7.
- ・宮崎総一郎：交代制勤務に関する生理学的な問題・交代制勤務における安全と健康問題。グリコ管理者向け交代制勤務セミナー。神戸市，2018.7.
- ・宮崎総一郎：耳鼻科医のための不眠治療アプローチ。第22回忍冬藤ENT集談会。名古屋市，2018.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする生活改善。西条市教科研修会。西条市，2018.6.
- ・宮崎総一郎：今夜からすっきり眠れる睡眠指導。浜名医師会公開市民講座。浜松市，2018.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と認知症予防。第12回沖縄PSGセミナー。那覇市，2018.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠学からアプローチする睡眠時無呼吸症候群。みんなで学ぼう睡眠呼吸障害学術講演会。宇部市，2018.5.
- ・宮崎総一郎：やさしい睡眠学 ー認知症予防にきつと役立つー。中部大学サテライトカレッジ2018春講座 全4回。名古屋市，2018.4.
- ・宮崎総一郎：よい睡眠で疲労回復と能力向上。第2回愛知県栄養士会スポーツ栄養セミナー。名古屋市，2018.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠負債溜めていませんか ーぐっすり眠って認知症予防ー。大分県社会福祉介護センター研修会。大分市，2018.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。第1回呼吸・睡眠・連携フォーラム。名古屋市，2018.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。第2回滋賀認知症ケアネットワーク研修会。大津市，2018.3.
- ・宮崎総一郎：認知症の予防は「睡眠」から。第8回なんびあ「魅力アップセミナー」。秋田市，2018.3.
- ・宮崎総一郎：不眠に対する睡眠健康指導の実際。第4回中四国インソムニアフォーラム。岡山市，2018.3.
- ・宮崎総一郎：眠りでひらく健康のとびら。平成29年度静岡県結核予防リーダー研修会。静岡市，2018.3.
- ・宮崎総一郎：ぐっすり眠るための睡眠学講座。瑞浪社会福祉協議会。瑞浪市，2018.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。第9回九州睡眠研究会。博多市，2018.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠の機能と快眠のコツ。枚方市マナピスト講座。枚方市，2018.2.
- ・宮崎総一郎：万病を防ぐ眠り方 ～心身がよみがえる熟睡のヒント～。尾張旭市健康講座。尾張旭市，2018.2.
- ・宮崎総一郎：キャンパスライフを楽しむための睡眠学 ー眠りを知って成績アップー。中部大学学生相談室講。春日井市，2018.1.
- ・宮崎総一郎：快眠のススメ ワーク：目覚めの体操，眠りのストレッチ。平成29年度健康支援事業 城陽市男女共同参画支援センター。城陽市，2018.1.

- 2017年
- ・宮崎総一郎：子どもを伸ばす睡眠指導。文部科学省「学校保健総合支援事業」講演会。上越市，2017.12.
 - ・宮崎総一郎：スポーツ能力向上に役立つ睡眠学。中部大学スポーツ保健医療学科講演会。春日井市，2017.11.
 - ・宮崎総一郎：はじめての睡眠学。中部大学サテライトカレッジ 全4回。名古屋市，2017.11.
 - ・宮崎総一郎：在宅看護に活かす睡眠知識と認知症予防。かかりつけ医普及啓発講習会。豊橋市，2017.11.

- ・宮崎総一郎：子どもの眠り～今夜から安眠できる方法伝授～．各務原市平成29年度健康講話．各務原市，2017.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防．武儀睡眠時無呼吸症候群セミナー．関市，2017.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症と認知症について～睡眠健康指導も含めて～．第14回新潟睡眠呼吸障害研究会．新潟市，2017.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害に関する最近のトピックス．健康長寿と生活習慣を考える会．名古屋市，2017.11.
- ・宮崎総一郎：ぐっすり眠って認知症予防．第27回可児市健康フェア．可児市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：ぐっすり眠るために～良い眠りを学ぼう～．平成29年度こころの健康フェスタ講演会．神戸市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防．第10回中部睡眠循環呼吸研究会．名古屋市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠と認知症予防．平成29年度愛知県市町村保健師協議会研修会．名古屋市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に活かす睡眠健康指導の実践．第89回医協メディカルフォーラム．可児市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：認知症予防のための睡眠講座．水南公民館アンチエイジングセミナー 全3回．瀬戸市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：労働と睡眠．広島県平成29年度第2回産業医研修会．広島市，2017.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠教育の重要性－健康，危機管理と睡眠検定，認知症予防－．秋の睡眠の日市民公開講座 2017．東広島市，2017.9.
- ・宮崎総一郎：のびる子どもの睡眠学．全国国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会 第55回全国国公立幼稚園・こども園PTA全国大会．彦根市，2017.8.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害から見た認知症予防．第8回睡眠呼吸フォーラム．草津市，2017.7.
- ・宮崎総一郎：シニアのための睡眠学．八尾市介護保険事業者連絡協議会研修会．八尾市，2017.6.
- ・宮崎総一郎：健やか睡眠健康学．浜名医師会市民公開講座．雄踏町，2017.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠学からアプローチする睡眠時無呼吸症候群．山形県耳鼻咽喉科疾患研究会．山形市，2017.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠から見た認知症．第5回簡易SAS診断研究会．名古屋，2017.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群と認知症－睡眠からアプローチする認知症予防－．みんなで学ぼう睡眠呼吸障害学術講演会．宇部市，2017.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害と睡眠時無呼吸症候群への対処法．西濃睡眠医療セミナー．大垣市，2017.5.
- ・宮崎総一郎：良い睡眠が，成人病予防・肥満防止・痴呆症予防につながる．PAN倶楽部 木曜サロン．名古屋市，2017.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と認知症予防．第4回睡眠健康指導士交流会 関西大会．京都，2017.5.
- ・宮崎総一郎：小児の鼻閉治療．若手歯科医療セミナー．草津市，2017.4.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠．第130回札幌市耳鼻咽喉科医会学術研修会．札幌市，2017.4.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に活かす睡眠学．静岡県東部ピラノア錠発売記念講演会．三島市，2017.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠は健康のパロメータ」－より良い睡眠から，こころとからだの健康を考えよう－．和歌山市保健所睡眠キャンペーン講演会．和歌山市，2017.2.
- ・宮崎総一郎：はじめての睡眠学：人生の3分の1を快適に!!．あいち男女共同参画財団 男女共同参画セミナー．名古屋市，2017.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠と認知症予防．土岐RUN伴（プラス）大報告会．土岐市，2017.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸と認知症予防．第256回羽島メディカルカンファレンス．羽島市，2017.2.
- ・宮崎総一郎：眠って日本を元気にしよう－今夜から眠れる方法伝授－．第30回東海高校・中学土曜市民公開講座．名古屋市，2017.2.
- ・宮崎総一郎：ベストパフォーマンスをみちびく睡眠学 眠気を解消して実力発揮!!．中部大学学生相談室講演会．春日井市，2017.1.
- ・宮崎総一郎：質の良い睡眠で健康に過ごす．甲陽園小学校講演会．西宮市，2017.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸と認知症予防．第149回郡上市医師会臨床懇話会．郡上市，2017.1.
- ・宮崎総一郎：眠りで日本を元気にする．平成28年度香川県栄養士会生涯教育．高松市，2017.1.
- 2016年 宮崎総一郎：すこやかな育ちをひきだす「早寝・早起き・朝ごはん」．野洲市PTAのつどい．野洲市，2016.12.
- ・宮崎総一郎：知って得する快眠の極意．平成28年度健康づくり推進員 心の学習会．葛城市，2016.12.
- ・宮崎総一郎：認知症にならないための睡眠法．守山いつき病院平成28年度市民公開講座．名古屋市，2016.10.

- ・宮崎総一郎：「眠り」の悩みを解決！毎日が輝く睡眠術。岐阜市生涯学習センター主催講座。岐阜市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：シニアのための睡眠学。湖南省100歳大学 第3回。湖南省，2016.11.
- ・宮崎総一郎：今夜から眠り改善－栄養士のための睡眠学－。秋田県管理栄養士・栄養士研修会。秋田市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：実地臨床に活かす睡眠学－睡眠障害と睡眠時無呼吸症候群－。京都府保険医協会。京都市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：伸びる子供の睡眠学－寝る子はできる！－。北宇治中学校講演会。宇治市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：寝るを科学する。静岡科学館 科学茶房。静岡市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康 ぐっすり眠って認知症予防。一般社団法人岐阜県臨床検査技師会平成28年度秋季拡大研修会。2016.11.
- ・宮崎総一郎：精神科日常臨床に役立つ睡眠学。Orexin Expert Meeting for Psychiatrist in Aichi 2016。名古屋市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：眠りの科学－良い眠りの条件とは－。大阪科学技術センターサイエンス第12回サイエンスカフェ。大阪市，2016.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠からアプローチする認知症予防。第63回春日井市社会福祉大会。春日井市，2016.10.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方－今夜からぐっすり眠れるために－。第53回健康づくり講演会。鬼北町，2016.10.
- ・宮崎総一郎：栄養教諭・栄養職員のための睡眠学。第35回長野県栄養教諭・学校栄養職員夏季研修会。伊那市，2016.8.
- ・宮崎総一郎：小児の鼻閉と睡眠呼吸障害。宇部市睡眠呼吸障害学術講演会。宇部市，2016.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。滋賀県愛知郡・犬上郡保健安全部会合同研修会。甲良町，2016.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子供の睡眠学。稲枝教育推進協議会全体研修会。彦根市，2016.8.
- ・宮崎総一郎：脳のための能動的な睡眠の役割。東山開晴館職員研修会。京都市，2016.8.
- ・宮崎総一郎：CPAPの離脱を防ぐために。睡眠時無呼吸症候群学術講演会。周南市，2016.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害の臨床に活かす睡眠学。第7回睡眠呼吸フォーラム。草津市，2016.7.（主催，座長）
- ・宮崎総一郎：日常臨床に活かせる睡眠学。第4回秋田大学医学部同窓会関西支部会。大阪市，2016.7.
- ・宮崎総一郎：眠って元気。中山小学校学校保健委員会。田原市，2016.7.
- ・宮崎総一郎：質の良い眠り方伝授～健康の秘訣は眠りにあり～。健保連東京連合会・京橋地区方面会健康教育講座。東京都，2016.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康。消防職員に係る睡眠衛生学習会。宮崎市，2016.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康について。第6回ソムノスクリーンユーザー会。札幌市，2016.6.
- ・宮崎総一郎：良質な睡眠を得るための方法。眠りで日々を健康に過ごす！。京都市社会福祉研修・介護実習普及センター。京都市，2016.6.
- ・宮崎総一郎：健康に育てるための眠りの知識。雄踏幼稚園研修会。浜松市，2016.5.
- ・宮崎総一郎：質の良い睡眠で健康に過ごす。夙川小学校ふれあい勉強会。神戸市，2016.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠とは何か。健康おせっかいセミナー（EBH推進協議会，ライフケアパートナーズ）。大阪市，2016.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割。秋田大学保健学科学生講義。秋田市，2016.5.
- ・宮崎総一郎：眠りで日本を元気にする－睡眠教育への取り組み－。秋田大学医学部石川和夫教授退官記念講演会。秋田市，2016.4.
- ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために。神吉医院健康講座。草津市，2016.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康。健康たが元気アッププロジェクト快眠教室。犬神郡多賀町，2016.3.
- ・宮崎総一郎：シニアと眠り。大津市生涯学習センターボランティア連絡協議会講演会。大津市，2016.2.
- ・宮崎総一郎：看護に活かせる睡眠学。南部徳洲会病院講演会。島尻郡八重瀬町，2016.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠と交替勤務について。睡眠・健康学術講演会。浦添市，2016.2.
- ・宮崎総一郎：長生きと若さの秘密は眠りにあり～子どもから高齢者まで～。兵庫県看護協会但馬支部研修会。養父市，2016.2.
- ・宮崎総一郎：眠りの悩みを解決！毎日が輝く睡眠術。神戸市社会福祉協議会 市民福祉セミナー。神戸市，2016.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠と交代制勤務。睡眠・健康学術講演会。浦添市，2016.2.

- ・宮崎総一郎：寝る子は伸びる ～睡眠と学習～. 京都市学校保健会. 京都市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠が健康に与える影響について ～ライフステージごとの保健指導に活かす～. 滋賀県市町保健師協議会甲賀支部研修会. 甲賀市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康. 健康たが元気アッププロジェクト快眠教室. 犬神郡多賀町, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康. 第5回ソムノスクリーンユーザー会. 名古屋市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠について. 第25回福岡県生涯学習研修会. 福岡市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割とメカニズム, 睡眠と健康 ～良い眠りのために～. 平成27年度事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー. 大阪市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の診療に役立つ睡眠学. 第156回下呂市医師会学術講演会. 下呂市, 2016.1.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ睡眠学. 宇和島医師会講演会. 宇和島市, 2016.1.
- 2015年 宮崎総一郎：すべての県民がよい眠りを得るために ～睡眠の正しい知識～. 宮崎県健康づくり指導者講習会. 宮崎市, 2015.12.
- ・宮崎総一郎：仕事に活かせる睡眠学. 三菱化学企業研修. 四日市市, 2015.12.
- ・宮崎総一郎：睡眠と学びの力の関係について. 京都市学校保健会中京支部研修会. 京都市, 2015.12.
- ・宮崎総一郎：子どもの大切な睡眠について. 平成27年度第2回学校保健委員会. 草津市, 2015.11.
- ・宮崎総一郎：職域における睡眠教育について. 敦賀市産業医研修会. 敦賀市, 2015.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と鼻閉. 伊丹市医師会学術講演会. 伊丹市, 2015.11.
- ・宮崎総一郎：生活習慣と子どもの育ち ～睡眠が及ぼす子どもへの影響～. 彦根市南中学校ブロックPTA連絡協議会. 彦根市, 2015.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康について. 平成27年度東部福祉ステーション事業福祉講演会. 長浜市, 2015.10.
- ・宮崎総一郎：働く人の睡眠学. 神戸市職員健康週間講演会. 神戸市, 2015.10.
- ・宮崎総一郎：眠りで日本を元気にする. 愛媛県学校保健会養護部会第2回実践セミナー. 松山市, 2015.10.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠を考える ～規則正しい生活習慣を目指そう～. 家庭教育講演会. 西宮市, 2015.9.
- ・宮崎総一郎：認知症予防に役立つ睡眠学. ねむりの蔵セミナー第1回. 京都市, 2015.9.
- ・宮崎総一郎：よい睡眠のために. 平成27年度三師会・校園長・学校保健関係者合同研修会. 彦根市, 2015.8.
- ・宮崎総一郎：健やかに働くための睡眠学. 名古屋市総務局セルフケア講演会. 名古屋市, 2015.8.
- ・宮崎総一郎：思春期における睡眠の大切さについて. 氷見市立南部中学校講演会. 氷見市, 2015.8.
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割とメカニズム, 睡眠と健康 ～良い眠りのために～. 平成27年度事例から学ぶ職場のメンタルヘルスセミナー. 東京都, 2015.8.
- ・宮崎総一郎：日常診療に生かす睡眠学ー睡眠障害に理解と対処法ー. 岡波総合病院学術講演会. 伊賀市, 2015.8.
- ・宮崎総一郎：SAS診療について. フクダライフテック関西SAS基礎セミナー. 大阪市, 2015.7.
- ・宮崎総一郎：視覚障害のある子どもの睡眠について. 京都府立盲学校. 京都市, 2015.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害診療に役立つ睡眠学. 第8回山梨睡眠呼吸障害研究会. 中央市, 2015.7.
- ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために. 滋賀県商工会議所女性会. 草津市, 2015.6.
- ・宮崎総一郎：よい眠りで健康に! ～元気な脳をつくる睡眠の話～. 株式会社シマノ健康教室. 堺市, 2015.5.
- ・宮崎総一郎：誰かに話したくなる快眠法 「よい眠り 3つの習慣」. 睡眠とこころの講演会. 豊川市, 2015.5.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ睡眠学. 丹後中央病院睡眠学講演会. 京丹後市, 2015.5.
- ・宮崎総一郎：幼児期の睡眠教育. 浜松市立雄踏幼稚園. 浜松市, 2015.5.
- ・宮崎総一郎：長生きとボケの予防は眠りにあり. 市民公開講座. 岡崎市, 2015. 4.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方. 「100歳まで元気!」 東京トータルライフクリニック連続健康講座第14回. 東京都, 2015.3.
- ・宮崎総一郎：良い睡眠で健康に ～ねむりとめざめのメリハリを～. 高齢者健康づくりプロジェクト. 枚方市, 2015.3.
- ・宮崎総一郎：眠りは脳を創り脳を育てる ～学びの力と睡眠について～. 守山市教育研究発表大会. 守山市, 2015.2.
- ・宮崎総一郎：こころの健康づくり ～睡眠について～. 平成26年度こころの健康づくり講座. 近江八幡市, 2015.2.
- ・宮崎総一郎：子どものいびき, 大人の無呼吸. 愛知学院大学モーニングセミナー. 名古屋市, 2015.2.
- ・宮崎総一郎：児童期の睡眠の大切さについて. 多賀小学校ふれあい研修. 犬上郡多賀町, 2015.2.

- ・宮崎総一郎：質の良い眠り方伝授！元気な脳を作る眠りの話し。こころの健康講演会。綾部市，2015.2.
 - ・宮崎総一郎：あなたの睡眠大丈夫!! 元気な脳のための眠りとは。平成26年度こころの健康講座。舞鶴市，2015.1.
 - ・宮崎総一郎：学校保健に役立つ睡眠学－健やかな眠りのために－。平成26年度兵庫県医師会学校医研修会。明石市，2015.1.
 - ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学。予防医療ネットワーク第19回研修会。尼崎市，2015.1.
 - ・宮崎総一郎：眠りと学力・運動の関係について。氷見市立北部中学校青年期の睡眠の大切さについての理解を深めるための講演会。氷見市，2015.1.
- 2014年**
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの秘訣は眠りにあり。平成26年度現代的健康課題に対する普及啓発研修会。京都市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：こころの健康づくり～睡眠について～。平成26年度こころの健康づくり講座。近江八幡市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：質の良い眠り方伝授－健康の秘訣は眠りにあり－。徳洲会病院。吹田市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠障害。第4回NAGASAKI ENT forum。長崎市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：良質な睡眠を得るための方法。眠りで日々を健康に過ごす!。いきいきライフセミナー。京都市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：知っていますか?眠りとこころのよい関係～こころと体を癒す睡眠術～。山口市，2014.12.
 - ・宮崎総一郎：臨床医に役立つ睡眠学。MSD第28回Clinical Update Forum。大阪市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：業務における睡眠の大切さ。スターライト工業株式会社研修会。栗東市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。氷見市学校保健会研修会。氷見市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：臨床の立場からの睡眠学。MSD島根県不眠症学術講演会。松江市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：働く人のメンタルヘルス維持・生活習慣予防に必要な睡眠・睡眠障害の知識。心とからだの健康づくり専門研修会。大阪市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：かかりつけ医のための不眠診療のコツ。エーザイ秋田・大館不眠症セミナー。大館市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために。滋賀医科大学公開講座。草津市，2014.11.
 - ・宮崎総一郎：長生きと若さの秘訣は眠りにあり～睡眠健康相談のために～。兵庫県在宅保健師の会研修会。神戸市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学セミナー。クラレ労働組合。大阪市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために－柔道整復師に役立つ睡眠学－。滋賀県柔道整復師。大津市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方。湖北医師会。長浜市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：小児の睡眠障害について。歯科医師に期待すること。成育歯科呼吸障害研究会。千葉市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠の質を高めよう!～睡眠の知識と睡眠時無呼吸症候群～。第21回近畿臨床工学会市民講座。大津市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：働く人のメンタルヘルス維持・生活習慣予防に必要な睡眠・睡眠障害の知識。心とからだの健康づくり専門研修会。福岡市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：医療者のための睡眠学～より良い睡眠治療を目指して～。フクダライフテック野洲睡眠呼吸セミナー。野洲市，2014.10.
 - ・宮崎総一郎：小児の鼻閉と睡眠。Symposium for Pediatrics 2014。東京都，2014.9.
 - ・宮崎総一郎：小児睡眠呼吸障害に関するもの。成育歯科呼吸障害研究会。千葉市，2014.9.
 - ・宮崎総一郎：美と健康の為に必要な睡眠の大切さについて。ポーラ睡眠講座。京都市，2014.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠による活き活き脳力アップ～高齢者における睡眠の効力～。にかほ市国民健康保険小出。にかほ市，2014.9.
 - ・宮崎総一郎：医療者のための睡眠学－眠りのメカニズムとその病気－。フクダライフテック中右京睡眠呼吸セミナー。京都市，2014.8.
 - ・宮崎総一郎：身体を元気にする眠り方－メカニズムと睡眠衛生－。アステラス製薬株式会社。松山市，2014.8.
 - ・宮崎総一郎：よい眠りの3つの習慣～今夜から実践できる快眠術～。愛知県豊川市保健センター。豊川市，2014.8.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と健康。松山市教育委員会。松山市，2014.8.
 - ・宮崎総一郎：よい睡眠でからだもこころも健康に～睡眠と生活習慣病～。大阪府在宅保健師の会。大阪市，2014.8.
 - ・宮崎総一郎：臨床医に役立つ睡眠学－生活習慣病と睡眠－。South Kyoto joint conference。京都市，2014.7.

- ・宮崎総一郎：睡眠と健康。医療法人生寿会。名古屋市，2014.7.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方。滋賀保健研究センター。大津市，2014.7.
- ・宮崎総一郎：伸びるこどもの睡眠学。丹波市氷上PTA。丹波市，2014.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣病予防－良い睡眠をとるために実践すること－。上富田町役場。田辺市，2014.7.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方。芦屋ハートフル福祉公社。芦屋市，2014.6.
- ・宮崎総一郎：身体は眠りで元気になる。八幡市高齢者大学。八幡市，2014.6.
- ・宮崎総一郎：伸びるこどもの睡眠学。松山市立新玉小学校。松山市，2014.6.
- ・宮崎総一郎：こころを健康にする眠り方。播磨臨海精神保健協会。加古川市，2014.6.
- ・宮崎総一郎：医療のための睡眠学－眠りのメカニズムとその病気－。琵琶湖睡眠呼吸セミナー。大津市，2014.5.
- ・宮崎総一郎：良い眠り，親子で眠活。浜松市立雄踏幼稚園。浜松市，2014.5.
- ・宮崎総一郎：のびる子どもの睡眠学。多賀町役場講演会。多賀町，2014.5.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠。明石医師会講演会。明石市，2014.5.
- ・宮崎総一郎：働く人の睡眠と健康について。平成26年度衛生管理者・衛生推進者講習会。大津市，2014.5.
- ・宮崎総一郎：医療者のための睡眠学～眠りのメカニズムとその病気～。長浜睡眠呼吸セミナー。長浜市，2014.5.
- ・宮崎総一郎：医療者のための睡眠学。第1回CPAPコンプライアンスワークショップ。京都市，2014.4.
- ・宮崎総一郎：健康と睡眠～眠活のすすめ～。香美町健康づくり講演会。香美町，2014.3.
- ・宮崎総一郎：健康な体内時計で，病気をシャットアウト～よい眠り3つの習慣～。愛知県豊川市保健センター。豊川市，2014.3.
- ・宮崎総一郎：日常診療に役立つ睡眠学～不眠症へのアプローチ～。エーザイ。能代市，2014.3.
- ・宮崎総一郎：中年期の睡眠。春の「すいみんの日」市民公開講座。松江市，2014.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠力を知って能力アップ。睡眠力講座。高槻市，2014.3.
- ・宮崎総一郎：産業保健に役立つ睡眠学。さんぽ会（産業保健研究会）。東京都，2014.3.
- ・宮崎総一郎：健康と睡眠～眠活のススメ～。いきいきライフ体験塾。多賀町，2014.3.
- ・宮崎総一郎：より良い眠りを得るための睡眠知識。平成25年度大学サテライト・プラザ彦根特別講演会。彦根市，2014.3.
- ・宮崎総一郎：競技力向上にかかせない睡眠。日本競輪選手会。伊豆市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：労働安全・産業保健における睡眠の重要性について。島津製作所。京都市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：働き盛りに必要な睡眠学の知識。市民講座。丹波市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠障害。東海難治性耳鼻咽喉科疾患研究会。名古屋市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠の科学～睡眠知識の活用法，生活習慣病との関連，健康・安全と睡眠～。第44回滋賀県公衆衛生学会。大津市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：健やかな眠りのための睡眠学。平成25年度愛媛県女性教職員指導者の会第2回研修会。松山市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：耳鼻科診療に役立つ睡眠学。盛岡市医師会耳鼻咽喉科医会。盛岡市，2014.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群診療における耳鼻咽喉科医のピットフォール。第15回音声・嚥下・呼吸の談話会。東京都，2014.1.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と小児睡眠呼吸障害。群馬睡眠時呼吸障害研究会。前橋市，2014.1.
- 2013年 宮崎総一郎：鼻閉と睡眠。Allergic Rhinitis Forum－2014年花粉症シーズンへ向けた治療戦略－。東京都，2013.12.
- ・宮崎総一郎：健康のつどいにおける講演。彦根医師会第30回健康のつどい。彦根市，2013.12.
- ・宮崎総一郎：今日から始められる生活習慣病予防のための「良質な睡眠の取り方」基礎講座。働き盛り世代への健康づくりのための研修会。草津市，2013.11.
- ・宮崎総一郎：保健師のための睡眠学－睡眠のメカニズムから見た睡眠衛生指導－。京都府市町村保健師協議会北部研修。綾部市，2013.11.
- ・宮崎総一郎：中学生の睡眠教育。名張市立名張中学校睡眠学講演会。名張市，2013.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣「正しい快眠知識を学ぶ」。滋賀県在宅看護職講習会。大津市，2013.10.

- ・宮崎総一郎：今夜から眠れる！睡眠の知恵伝授。第2回アジレント・テクノロジーグループ従業員健康促進セミナー。八王子市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：良い睡眠のための生活術。秋田労災病院開院60周年記念健康フェア・市民公開講座。大館市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：今夜から眠れる！睡眠の知恵伝授。第1回アジレント・テクノロジーグループ従業員健康促進セミナー。神戸市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：健やかな眠りのための睡眠学。第34回公立小中学校栄養教諭・学校栄養職員研究大会。松山市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：職域における睡眠学「産業保健スタッフが身につけたい睡眠基礎知識」。睡眠講座。京都市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学。姫路市総務局研修厚生センター健康管理講演会。姫路市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：「眠り」がココロとカラダを育てる。健康づくりステップアップ講習会。亀岡市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群のピットフォール。第三回山鹿エリア医療連携セミナー。山鹿市，2013.10.
- ・宮崎総一郎：よい睡眠のための生活術。秋の「すいみんの日」市民公開講座。東京都，2013.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸及びいびきと関係する喉と鼻。秋の「すいみんの日」市民公開講座。京都市，2013.9.
- ・宮崎総一郎：こころとからだをつくらぬ。「よい眠り3つの習慣」～眠れない社会をいきぬく～。平成25年度地域自殺対策緊急強化事業 睡眠とこころの講演会。豊川市，2013.9.
- ・宮崎総一郎：～睡眠の巻～ 私の睡眠大丈夫？ 元気な脳をつくる眠りの話。平成25年度南丹市健康講座「健康もの語り」。南丹市，2013.8.
- ・宮崎総一郎：健やかな眠り，3つのヒント。京都銀行セミナー。京都市，2013.8.
- ・宮崎総一郎：「快眠家族のススめ」～寝る子は伸びる！～。健康フォーラム2013。丹波市，2013.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣病予防。高齢社会をよくする女性の会・しが。近江八幡市，2013.7.
- ・宮崎総一郎：効果的な保健指導と生徒意識の変容についてー睡眠を通しての生活習慣の振り返りー。滋賀県高等学校等教育研究会・学校保健安全研究部会。大津市，2013.7.
- ・宮崎総一郎：病気といびき・無呼吸の深いつながり。市民公開講座いびきと睡眠時無呼吸症候群。静岡市，2013.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠学からみた睡眠時無呼吸症候群。第11回愛媛SAS研究会。松山市，2013.6.
- ・宮崎総一郎：医薬品の適正使用に医学薬学的知識の向上。大塚製薬社内招聘勉強会。大津市，2013.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康。秋田労災病院職員研修会。秋田市，2013.5.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠について知ろうー脳のメカニズムー。雄踏町医師会市民講座。浜松市，2013.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康。滋賀県健康推進員団体協議会定期総会。大津市，2013.4.
- ・宮崎総一郎：病気の原因は「眠り」にあった。男の居場所の会。長岡京市，2013.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠の役割。びわこ文化公園都市 知の連携プロジェクト健康寿命の延ばしかたセミナー。大津市，2013.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠学からみた睡眠時無呼吸症候群。第2回大阪睡眠障害カンファレンス。大阪市，2013.3.
- ・宮崎総一郎：よい眠り，3つの習慣～心地よい眠りと目覚めのために～。豊川市医師会。豊川市，2013.3.
- ・宮崎総一郎：元気な脳をつくる眠りの話。京都市国民健康保険健康づくり講演会。京都市，2013.3.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠学講座。子どもの睡眠学講座ー乳幼児期から思春期の子どもたちの生活リズムを整えて，健やかな子どもにー。近江八幡市，2013.2.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススめ～ぐっすり眠るための3つのヒント～。平成24年度沼津市メンタルヘルス講演会。沼津市，2013.2.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学～ぐっすり眠って，イキイキ活動するために～。こころの健康づくり講演会。丹波市，2013.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠と休養について。第23回人間ドック健診情報管理指導士ブラッシュアップ研修会。東京都，2013.2.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ睡眠学。第2回大臨技南支部地域オープンセミナー。岸和田市，2013.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群のピットフォール。第54回大橋耳鼻咽喉科臨床懇話会。東京都，2013.2.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠。第12回東海アレルギーフォーラム。名古屋市，2013.2.
- ・宮崎総一郎：耳鼻科医のための睡眠学。豊中耳鼻咽喉科医会総会。豊中市，2013.2.

- ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学。姫路市医師会平成24年度健康づくり研修会。姫路市，2013.1.
- ・北村拓朗，宮崎総一郎：臨床工学技士のための睡眠呼吸障害の基礎。SASセミナー。近江八幡市，2013.1.
- ・片山由美，宮崎総一郎：快眠家族のススメ ～よい眠りの3つの習慣～。より良い眠りで健康家族睡眠学講座。高市郡明日香村，2013.1.

- 2012年**
- ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために。地域ですすめるこころの健康講演会。加東市，2012.12.
 - ・宮崎総一郎：臨床検査に役立つ睡眠学。第23回京臨技北部学術発表会。綾部市，2012.12.
 - ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。安城市役所健康管理研修。安城市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ ～寝る子は伸びる～。五校合同PTA成人教育講座。大阪市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために ～眠りのメカニズム～。第44回多賀町青少年育成大会。犬上郡多賀町，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：美しい人生，良い眠り。第102回一般財団法人姫路揚善会表彰式講演会。姫路市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：健やかな眠りのために ～良い眠り，3つのヒント～。第37回蒲郡市学校保健研究大会。蒲郡市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：働く人の睡眠と健康を考える研修会 ～睡眠のメカニズムから知る快眠のポイント～。倉敷市保健所健康づくり課。倉敷市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ睡眠学。岸和田徳洲会病院。岸和田市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：OSAS診療のための睡眠学。第14回高知睡眠時無呼吸研究会。高知市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：子どもを伸ばし家族も学べる睡眠学 ～睡眠力アップの意外なポイント～。愛知県知立市保健センター。知立市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：楽しい人生，いい眠り ～睡眠のメカニズムを知れば，生活はより豊かになる～。にかほ市健康まつり市民健康講座。にかほ市，2012.11.
 - ・宮崎総一郎：健康に働くための睡眠学。済生会滋賀病院職員研修会。栗東市，2012.10.
 - ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。全国高等学校教頭・副校長会近畿地区連絡協議会滋賀大会。大津市，2012.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と労働 労働安全・労働衛生。東京ガストップセミナー。東京都，2012.9.
 - ・宮崎総一郎：臨床検査技師の為の睡眠学。平成24年度関西・大阪ブロック学術集団会。八尾市，2012.9.
 - ・宮崎総一郎：どうしてもがんばらなくてはならない人の徹夜対処法。豊川市医師会。豊川市，2012.9.
 - ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学講座。滋賀京信クラブ。大津市，2012.9.
 - ・宮崎総一郎：良い眠り，3つのヒント。近畿地区・秋の「すいみんの日」市民公開講座2012。2012.9.
 - ・宮崎総一郎：職場に支障をきたす睡眠障害とその予防 ー健やかな眠りのためにー。大阪府立高等学校校医会。2012.8.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸診療の意外な落とし穴。伊賀医師会学術講演会。伊賀市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学 ー健やかな眠りのためにー。第4回出雲睡眠学セミナー。出雲市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：正しい睡眠知識の普及。「睡眠の日」制定記念市民フォーラム。浦添市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：看護師のための睡眠学講座 ー日常生活に役立てよう！睡眠の知識ー。秋田県看護協会研修会。秋田市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：薬剤師のための睡眠学。湖北薬剤師会。長浜市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：学力向上推進講座（睡眠学入門講座）。草津市教職員夏期研修講座。草津市，2012.8.
 - ・宮崎総一郎：寝苦しい夏に 脳に効く睡眠学。中日文化センター夏の1dayセミナー。名古屋市，2012.7.
 - ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学 ～知っておきたい睡眠の知識～。第二岡本病院第9回地域連携の夕べ。宇治市，2012.7.
 - ・宮崎総一郎：薬剤師のための睡眠学。甲賀湖南薬剤師会。甲賀市，2012.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害。より良い特定検診・保健指導のためのスキルアップ講座生活習慣病改善指導講習会。東京都，2012.6.
 - ・宮崎総一郎：カイトックファミリー社内ミニ研修会。岡山市，2012.6.
 - ・宮崎総一郎：日常臨床に活かす睡眠学。彦根医師会学術講演会。彦根市，2012.6.
 - ・宮崎総一郎：良い眠り，3つの習慣。第543回おてつぎ文化講座。京都市，2012.6.

- ・宮崎総一郎：日常臨床に活かす睡眠学－眠りのメカニズムとその病気－。舞鶴睡眠セミナー。舞鶴市，2012.6.
- ・宮崎総一郎：ねる子はのびる－よい眠り 3つの習慣－。雄踏町医師会市民講座。浜松市，2012.5.
- ・宮崎総一郎：万病を防ぐ眠り方を学ぶ－生活の質を上げ健康に導くために－。愛知県市町村保健協議会。名古屋市，2012.5.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠。青森市耳鼻咽喉科医会学術講演会。青森市，2012.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と鼻呼吸障害。第72回御茶ノ水耳鼻咽喉・頭頸科研究会。東京都，2012.5.
- ・宮崎総一郎：スポーツ選手のための睡眠学。第11回びわこスポーツ傷害フォーラム。大津市，2012.4.
- ・宮崎総一郎，北村拓朗，澤田幸子：睡眠時無呼吸症候群の取り扱い。近江草津徳洲会病院臨床検査科 第1回研修会。草津市，2012.4.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠といびき・無呼吸。小児の睡眠障害とSAS診療の実際についての講演会。川崎市，2012.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠の上手なとり方－知ることからはじめる睡眠学－。市民講座。知立市，2012.3.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－よい眠りのために－。市民公開講座。高松市，2012.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムと睡眠衛生。神戸市医師会学術講演会。神戸市，2012.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムと睡眠衛生。神戸市医師会学術講演会。神戸市，2012.3.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。京都芸術家協会健康づくり出前セミナー。京都市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：子どものいびき，大人の無呼吸－健やかな眠りのために－。第14回市民公開講座。橋本市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：子どもたちの睡眠教育について。葛城市学校保健会教育講演会。葛城市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：パパの睡眠講座 快眠家族のススめ－眠りは万病を防ぐ－。ファザーリング全国フォーラムinしが。大津市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：よりよいシフトワークのために－睡眠を中心に－。日本化学繊維協会産業衛生研究会。大阪市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：よりよい眠りのための睡眠学。日本看護協会。神戸市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠。耳鼻咽喉科フォーラム2012。大阪市，2012.2.
- ・宮崎総一郎：良い眠り，3つの習慣。睡眠と心の健康講演会。近江八幡市，2012.1.

2011年

- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。四国電力第4回経営者教育。高松市，2011.12.
- ・宮崎総一郎：良い眠り 3つの習慣。やまびこ文化会館講演会。高島市，2011.12.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。足立区医師会講演会。東京，2011.12.
- ・宮崎総一郎：大人の無呼吸・子どものいびき。市民公開講座。静岡市，2011.11.
- ・宮崎総一郎：生活リズムと睡眠。芸西小学校講演会。高知県安芸郡，2011.11.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－その2－。アレキサンダー研究会講演会。大津市，2011.11.
- ・宮崎総一郎，北村拓朗：子どもの睡眠と呼吸障害について－調査結果最終報告より－。玉川小学校学校保健委員会。草津市，2011.11.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－良い眠りの3つの習慣－。東レ社内講演会。大津市，2011.10.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－よりよい明日のために－。福井県医師会産業医研修会。福井市，2011.10.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。第4回京都府北部神経疾患研究会。宮津市，2011.10.
- ・宮崎総一郎：新生社内研修会。守口市，2011.9.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススめ－眠りは万病を防ぐ－。ファザーリング・ジャパン パパの睡眠講座。福岡市，2011.9.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。眠りの大切さを学ぶ講演会。高島市，2011.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。眠りの大切さを学ぶ講演会。大津市，2011.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。第23回東北学校保健・学校医大会。秋田市，2011.7.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－睡眠の役割と病気をふせぐ眠り方－。アレキサンダー研究会。神戸市，2011.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群のピットフォール。第18回麻酔科同門会。大津市，2011.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント。沖縄協同病院医療安全講演会。那覇市，2011.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムと睡眠衛生。保健師連絡協議会研修会。大阪市，2011.7.
- ・宮崎総一郎：寝る子は伸びる－よい眠りの3つの習慣－。雄踏町医師会市民講座。浜松市，2011.6.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。2011年度養護教員部学習会。神戸市，2011.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸診療のピットフォール。耳鼻咽喉科学会長野県地方部会。松本市，2011.5.

- ・宮崎総一郎：よい目覚めと健康のために。小規模多機能型居宅介護開設記念講演会。湖南省，2011.5.
- ・宮崎総一郎：寝る子は伸びる－睡眠の効用－。睡眠とこころの講演会。豊川市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：快眠のススメ－心地よいねむりと目覚めのために－。睡眠とこころの講演会。豊川市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：よい眠り 三つの習慣。光泉中学・高等学校講演会。草津市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠学の役割とメカニズム，睡眠障害と睡眠衛生。第2回SAS/CPAPセミナー。浦添市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：眠りのメカニズムと睡眠衛生。東山医師会学術講演会。京都市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠と健康－安全に働くための睡眠のとり方－。学術講演会。能代市，2011.5.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方－睡眠の法則－。高砂市医師会学術講演会。高砂市，2011.4.
- ・宮崎総一郎：スポーツに役立つ睡眠学。雄踏町医師会講演会。浜松市，2011.4.
- ・宮崎総一郎：どうして睡眠が必要なの？－脳を創り脳を育む－。滋賀県PTA会長代表者研修会。近江八幡市，2011.4.
- ・宮崎総一郎：脳に効く「睡眠学」。三遠メディアメイツ市民公開講座。岐阜市，2011.3.
- ・宮崎総一郎：良い眠り すこやか生活。第3回睡眠健康市民フォーラム。浦添市，2011.3.
- ・宮崎総一郎：よい子育ては，よい睡眠から。ファザーリング・ジャパン パパの睡眠講座。東京，2011.3.
- ・宮崎総一郎：高校生の睡眠。西宮高等学校保健講演会。西宮市，2011.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメントについて。バイオサイエンスセミナー。大津市，2011.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群診療における落とし穴。睡眠時無呼吸症候群地域連携カンファレンス。岡山県都窪郡，2011.2.
- ・宮崎総一郎：丸八グループ社長会。横浜市，2011.2.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠障害。タリオン学術講演会2009。京都市，2009.2.
- ・宮崎総一郎：万病をふせぐ眠り方。青山学区冬のつどい。大津市，2011.1.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学－生活リズム健康法－。京都文教短期大学講演会。宇治市，2011.1.
- ・宮崎総一郎：よい眠りが脳と体を守り，育てる。健康づくり提唱のつどい。宮津市，2011.1.
- 2010年 宮崎総一郎：睡眠を知って楽しく眠ろう。枚方市市民講座。枚方市，2010.12.
- ・宮崎総一郎：眠りのメカニズムと睡眠衛生。彦根市医師会学術講演会。彦根市，2010.12.
- ・宮崎総一郎，大川匡子，佐藤尚武：心とからだの健康づくりセミナー。滋賀県教育委員会研修会。大津市，2010.12.
- ・宮崎総一郎：睡眠学から見た睡眠時無呼吸症候群。SAS/CPAPセミナー。浦添市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：子どもの眠りと生活リズム健康法。雄踏幼稚園講演会。浜松市，2010.11.
- ・宮崎総一郎，森国 功：睡眠と健康。彦根市立病院看護部講演会。彦根市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：よい眠りが脳と体を守る。秋田司法書士会健康管理講習会。秋田市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：ゆっくり眠ると，スポーツ・学業成績が向上。白須賀幼小中学校保健委員会。湖西市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と小児睡眠時無呼吸。第9回信州SAS研究会。長野市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：OSAS診療のピットフォール。第4回循環・呼吸SAS研究会。大阪市，2010.11.
- ・宮崎総一郎：楽しい人生，良い眠り－生活リズム健康法－。第5回大津市医師会市民公開講座。大津市，2010.10.
- ・宮崎総一郎：よい眠りが脳と体を守り，育てる。京都府栄養士会健康づくり提唱のつどい。京都市，2010.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣病。アジレント・テクノロジー従業員健康促進セミナー。八王子市，2010.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣病。アジレント・テクノロジー従業員健康促進セミナー。神戸市，2010.10.
- ・宮崎総一郎：眠りの法則－よい眠りを得るために－。第36期大津市民教養大学。大津市，2010.10.
- ・宮崎総一郎，森国 功：看護師のための睡眠講座－サーカディアンリズムに基づく効果的休養－。秋田県看護協会研修会。秋田市，2010.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣病予防。在宅看護職講習会。大津市，2010.9.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。第16回教組近畿ブロック栄養教職員研修会。奈良市，2010.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント。西日本旅客鉄道研修会。大阪市，2010.9.
- ・宮崎総一郎：鼻の生理と睡眠呼吸障害。第21回東海睡眠呼吸障害研究会。名古屋市，2010.9.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学－生活リズム健康法－。豊川市健康講演会。豊川市，2010.8.
- ・宮崎総一郎：脳と睡眠－睡眠の役割とメカニズム－。第2回野洲市教職員全員研修会。野洲市，2010.8.

- ・宮崎総一郎：子どもの眠りと鼻呼吸 ―いびきと睡眠時無呼吸―。元町小学校学校保健会・教員研修会。京都市，2010.8.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠と脳の発達。高島市講演会。高島市，2010.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。石山中学校PTA講演会。大津市，2010.8.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学 ―睡眠と脳の発達―。東近江市教育研究所夏期研修講座。東近江市，2010.8.
- ・宮崎総一郎，佐藤尚武，辻 延浩：教育に役立つ睡眠学研修。長浜市教育センター研修会。長浜市，2010.8.
- ・宮崎総一郎：脳に良い睡眠習慣 ―眠りの役割とメカニズム―。大阪市，2010.7.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学―より良い明日のために―。滋賀県産業医会。守山市，2010.7.
- ・宮崎総一郎：ゆっくり眠ると，スポーツ・学業成績が向上！―石川遼君のひみつ―。浜松市，2010.6.
- ・宮崎総一郎：眠りで日本を元気にする ―睡眠のメカニズムと不眠への対処―。第159回三都市医師会合同学術講演会。天童市，2010.6.
- ・宮崎総一郎：脳に効く睡眠学。奈良県学校給食栄養研究会。奈良市，2010.5.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。和歌山市医師会学校医部会。和歌山市，2010.5.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠。新潟地区耳鼻科医会懇話会。新潟市，2010.5.
- ・宮崎総一郎：第1回浜田医療セミナー。浜田市，2010.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害と周辺疾患 ―SAS診療の落とし穴―。第9回睡眠呼吸障害・NPPV研究会。金沢市，2010.3.
- ・宮崎総一郎：The Nose is Sleep Organ ―鼻の生理機能と睡眠―。静岡県西部耳鼻科懇話会。浜松市，2010.2.
- ・宮崎総一郎：子どもの成長と睡眠。玉川小学校学校保健委員会。草津市，2010.2.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ（「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊）。伊勢市，2010.2.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。びわ北小学校PTA教育講演会。長浜市，2010.2.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠呼吸障害。第5回CGA循環器講演会。東京，2010.2.
- ・宮崎総一郎（座長）：第4回近畿睡眠呼吸研究会。京都市，2010.1.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学。長浜南小学校PTA教育講演会。長浜市，2010.1.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ。山梨県学校給食大会（「早寝早起き朝ごはん」キャラバン隊）。南アルプス市，2010.1.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸から見た睡眠時無呼吸。第36回岡山耳鼻咽喉科フォーラム。岡山市，2010.1.

2009年

- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠。美松台女性のつどい。滋賀県蒲生郡，2009.12.
- ・宮崎総一郎：たっぷり眠ると頭が良くなる。雄踏町医師会市民公開講座。浜松市，2009.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠研究と分析から考える快眠ビジネス，目の付け所。ヘルスケアビジネスセミナー。大阪市，2009.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント。井川町消防本部研修会。秋田県井川町，2009.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠と学習。伊吹小学校PTA研修会。米原市，2009.11.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠。第5回群馬気道疾患研究会。前橋市，2009.11.
- ・宮崎総一郎：美ゆらに一ぶや一家族（快眠家族）。北山スリープフォーラム。沖縄県今帰仁村，2009.10.
- ・宮崎総一郎：秋田大学同窓会。秋田市，2009.10.
- ・宮崎総一郎：たっぷり眠ると頭が良くなる。七尾小学校教育講演会。長浜市，2009.10.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠。第155回清水臨床カンファレンス。静岡市，2009.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の周辺疾患 ―診療の落とし穴―。第4回弘前睡眠呼吸障害研究会。弘前市，2009.10.
- ・宮崎総一郎：子どものための睡眠教育。第2回奈良県学校保健会研修会。橿原市，2009.9.
- ・宮崎総一郎：知っててよかった眠りの知識。大津市教育会講演会。大津市，2009.8.
- ・宮崎総一郎：寝る子は学力向上（できる）。元町小学校学校保健委員会。京都市，2009.8.
- ・宮崎総一郎，佐藤尚武，辻 延浩：教育に役立つ睡眠学研修。長浜市教員研修会。長浜市，2009.8.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの眠りとは。竜王中学校PTA研修講演会。滋賀県蒲生郡，2009.7.
- ・宮崎総一郎：鼻と睡眠 ―鼻がつまると眠れない，鼻呼吸で成績向上―。第6回睡眠障害セミナー市民公開講座。福岡市，2009.7.

- ・宮崎総一郎：どうして睡眠が必要なの ～脳を創り，身体を育む～．枚方市学校保健会．枚方市，2009.7.
- ・宮崎総一郎：良い眠りをしていますか ～快適ライフと睡眠知識～．東海・北陸ブロック 老人クラブリーダー研修会．あわら市，2009.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群診療のピットフォール．第10回滋賀県耳鼻咽喉科オープンセミナー．草津市，2009.7.
- ・宮崎総一郎：上質の眠り，サポートします．大津市青山学区「人権・生涯」学習推進協議会「夏の集会」．大津市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ．坂田小学校PTA教育講演会．米原市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：快眠のすすめ「眠りの病気と生活習慣病」．伊丹市公民館現代課題セミナー．伊丹市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：ぐっすり眠って健康ライフ．野菊会講演会．野洲市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：よりよく働くための睡眠知識．興和社内研修会．草津市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に活かす睡眠学 ―眠りのメカニズムと睡眠衛生―．明石市医師会学術講演会．明石市，2009.6.
- ・宮崎総一郎：快眠のすすめ「眠りのメカニズム」．伊丹市公民館現代課題セミナー．伊丹市，2009.5.
- ・宮崎総一郎：安全は快適な睡眠から．滋賀県トラック協会安全対策委員研修会．守山市，2009.5.
- ・宮崎総一郎：寝る子はできる！―石川遼君のひみつ―．長浜市立びわ中学校PTA教育講演会．長浜市，2009.5.
- ・宮崎総一郎：伸びる子どもの睡眠学．雄踏町医師会市民公開講座．浜松市，2009.4.
- ・宮崎総一郎：学校保健に活かす睡眠学 ―睡眠のメカニズムとその役割―．平成20年度学校医研修会．浜松市，2009.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠と安全労働．能代山本組合病院研修会．能代市，2009.3.
- ・宮崎総一郎：教育に役立つ睡眠学．平成20年度長浜市教育研究発表会．長浜市，2009.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群診療の落とし穴．宇和島医師会学術講演会．宇和島市，2009.2.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸障害．第8回山口県睡眠障害研究会．山口市，2009.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態．スズケン事業開発部研修会．名古屋市，2009.1.
- ・宮崎総一郎：人はなぜ人生の1／3を眠るのか．守山市PTA連絡協議会小学校部会研修会．守山市，2009.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害とは―実施臨床での落とし穴―．第1回静岡中部睡眠呼吸障害研究会．静岡市，2009.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント．能代市山本郡医師会医療安全講習会．能代市，2009.1.
- 2008年
 - ・宮崎総一郎：良い眠り 美しい人生．女性の集いミニ集会．滋賀県蒲生郡，2008.12.
 - ・宮崎総一郎：人生寝たもの勝ち ―睡眠の役割―．第5ブロック学校保健研究大会．滋賀県伊香郡，2008.12.
 - ・宮崎総一郎：寝る子はできる！．小・中合同学校保健委員会．浜松市，2008.11.
 - ・宮崎総一郎：良く食べて，眠って学力向上．第3ブロック学校保健安全研究協議会．滋賀県蒲生郡，2008.11.
 - ・宮崎総一郎：「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを見直そう ～睡眠のメカニズム・寝る子はできる～．西浅井中学校睡眠教室．滋賀県伊香郡，2008.11.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の診療におけるピットフォール．青森市耳鼻咽喉科医会．青森市，2008.11.
 - ・宮崎総一郎：美しい人生，良い眠り．国立10大学病院財団法人協会研修会．大津市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：子どもの睡眠―生活リズムと学力．附属中学校PTAホットスクエア委員会講演会．大津市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：産業保健に活かす睡眠学．滋賀県医師会第2回リフレッシュ研修会．大津市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：快眠の知恵―気持ちよく眠れる幸せ．能代市山本郡医師会市民公開講座．能代市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント ―楽に働くための睡眠知識―．大館睡眠セミナー．大館市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：ヒトはなぜ眠るのか．マキノ中学校PTA親子研修会．高島市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：快眠ライフのための．いきいき保健福祉連続講座．蒲生郡竜王町，2008.10.
 - ・宮崎総一郎：快眠ライフと産学連携．滋賀医科大学―立命館大学 健康創造科学研究会．草津市，2008.10.
 - ・宮崎総一郎，森国 功：睡眠とリスクマネジメント．睡眠学と産業医学との関連セミナー第3回．大津市，2008.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と生活習慣．第2回睡眠学と産業医学との関連セミナー．大津市，2008.8.
 - ・宮崎総一郎：小児SASの現状と簡易検査機器開発のニーズ，睡眠時呼吸障害検査としての胸腔内圧，食道内圧計測の重要性．睡眠時無呼吸症候群講演会．安曇野市，2008.7.

- ・宮崎総一郎：健やか人生と「睡眠」。東京会場日動火災保険公開講座。秋田市，2008.7.
- ・宮崎総一郎：快適ライフと睡眠学－睡眠の知識と睡眠時無呼吸症候群。医療機器交話会勉強会。2008.7.
- ・宮崎総一郎：安全で健康に働くためのスケジューリングのヒント。秋田労災病院研修会。大館市，2008.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠の知識と睡眠時無呼吸症候群。養護教員10年経験者研修。野洲市，2008.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠の基礎知識－健やかな体をつくる－。京都府立学校養護教諭研究会。大津市，2008.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠学と睡眠障害。第1回睡眠学と産業医学との関連セミナー。大津市，2008.7.
- ・宮崎総一郎：健やかな心と体をつくる睡眠－寝る子はできる！－。雄踏小学校PTA教育講演会。浜松市，2008.6.
- ・宮崎総一郎：快適な睡眠をとるためには。住まいるネット滋賀会研修会。近江八幡市，2008.6.
- ・宮崎総一郎，加根村隆：睡眠とリスクマネジメント。本荘第一病院研修会。由利本荘市，2008.6.
- ・宮崎総一郎：快適ライフと睡眠学。陶病院研修会。香川県綾歌郡，2008.6.
- ・宮崎総一郎：鼻閉は睡眠を悪くする～鼻呼吸とOSAS～。神戸地区耳鼻咽喉科医会学術講演会。神戸市，2008.6.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠障害。沖縄睡眠呼吸研究会学術講演会。那覇市，2008.6.
- ・宮崎総一郎：快眠サポート－健康管理に役立つ睡眠学。企業トップ健康管理研究会。近江八幡市，2008.4.
- ・宮崎総一郎：「快眠家族」－眠りの意味－。雄踏町医師会市民公開講座。浜松市，2008.3.
- ・宮崎総一郎：訪問看護と医療のための睡眠障害とその対処法。前橋市訪問看護ステーション研修会。前橋市，2008.3.
- ・宮崎総一郎：より良い明日のために－眠りのメカニズム－。第5回青祥会研究発表大会。米原市，2008.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠とリスクマネジメント。秋田県立リハビリテーション・精神医療センター研修会。大仙市，2008.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠と睡眠時無呼吸。みなとみらいクリニック研修会。横浜市，2008.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムと睡眠衛生。第1回日本健康運動指導士会滋賀県支部研修会。草津市，2008.2.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ～眠れなくて困る人 眠くて困る人～。第9回滋賀県薬剤師会学術大会公開健康講演。東近江市，2008.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群－鼻呼吸の重要性。第8回信州SAS研究会。松本市，2008.2.
- ・宮崎総一郎：SAS診療に役立つ睡眠学。第2回東海睡眠懇話会。名古屋市，2008.1.
- 2007年・宮崎総一郎：子どもの大人も「早寝・早起き・朝ごはん」（シンポジウム）。「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが。大津市，2007.12.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のすすめ。「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが。大津市，2007.12.
- ・宮崎総一郎：快眠家族のススメ・睡眠の機序。第3回東日本睡眠呼吸セミナーin秋田。秋田市，2007.12.
- ・宮崎総一郎：眠れない，眠くて困る～快眠家族のススメ～。県民公開講座。さいたま市，2007.11.
- ・宮崎総一郎：ヒューマンエラーと睡眠。第4回医療安全セミナー京都ルネス病院。福知山市，2007.11.
- ・宮崎総一郎：快適ライフと睡眠学。大館北秋田・鹿角市郡医師会学術講演会。大館市，2007.11.
- ・宮崎総一郎，Chol Shin：睡眠時無呼吸症候群の基礎と臨床。日本睡眠歯科学会宮崎塾。東京，2007.11.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸障害。東京歯科大学教育講演。市川市，2007.11.
- ・宮崎総一郎：高校生への睡眠教育の指導ポイント 寝る子はデキル。学校保健安全研究部会湖北ブロック学習会。米原市，2007.10.
- ・宮崎総一郎：鼻閉と睡眠呼吸障害。第5回埼玉小児科・耳鼻咽喉科懇話会。さいたま市，2007.10.
- ・宮崎総一郎：現代社会における睡眠を考える－睡眠・覚醒のメカニズムと快眠家族－。宇高耳鼻咽喉科勉強会。名西郡，2007.10.
- ・宮崎総一郎，片山由美：「生活リズム」～子どもの睡眠を知ろう～。かふか家庭教育学級。甲賀市，2007.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群と交通事故。平成19年度事業主研修会。栗東市，2007.9.
- ・宮崎総一郎，片山由美：「生活リズム」～子どもの睡眠を知ろう～。かふか家庭教育学級。甲賀市，2007.9.
- ・宮崎総一郎，片山由美：「生活リズム」～子どもの睡眠を知ろう～。かふか家庭教育学級。甲賀市，2007.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠の基礎知識。大津市教育研究所研修講座「健やかな体をつくる睡眠に向けて」。大津市，2007.7.
- ・宮崎総一郎：寝る子はデキル！。石部中学校親子健康学習。湖南市，2007.7.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸と睡眠呼吸障害。耳鼻科談話会。大館市，2007.7.
- ・宮崎総一郎：歯科研修に役立つ鼻の知識。東京歯科大学教育講演。市川市，2007.6.

- ・宮崎総一郎：「生活リズム」～子どもの睡眠を知らう～．かふか家庭教育学級．甲賀市，2007.6.
- ・宮崎総一郎：鼻の基礎と臨床．日本睡眠歯科学会宮崎塾．東京，2007.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群とその周辺疾患．日本耳鼻咽喉科学会山梨県地方部会研修会．甲府市，2007.6.
- ・宮崎総一郎：快適ライフとしての眠り～眠りQOLの向上をめざして～．ヘルスケア・フロンティア「眠り関連ものづくり工房」．大阪市，2007.5.
- ・宮崎総一郎，森国 功：睡眠の基礎．睡眠指導士初級養成講座．神戸市，2007.5.
- ・宮崎総一郎，野口公喜：睡眠の基礎．睡眠指導士初級養成講座．札幌市，2007.5.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ睡眠教育．彦根市医師会学術講演会．彦根市，2007.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠の基礎とその応用．社会保険滋賀病院スキンケア講習会．大津市，2007.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態とその治療．埼玉医科大学講演会．埼玉県入間郡，2007.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠学の基礎と臨床．日本睡眠歯科学会宮崎塾．東京，2007.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠学からみた睡眠時無呼吸症候群．第2回KMフォーラム．宇都宮市，2007.3.
- ・宮崎総一郎：健康づくりのための睡眠とは～睡眠のメカニズム～．第3回保健医療従事者研修会．栗東市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：「寝る子は学力向上」～睡眠のメカニズム～．西京高等学校附属中学校エンタープライズ講演会．京都市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：楽しくすごすための睡眠知識 運動で快眠!．市民フォーラム「眠れなくてお困りではありませんか」．茨木市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠のメカニズムについて．アルフレッサファーマ研修時学術講演会．大阪市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠学の基礎と応用．I.S.T研修会．大津市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群と睡眠障害．第9回香川睡眠呼吸障害研究会．高松市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：日常臨床に役立つ鼻閉の病態理解．岡崎市耳鼻咽喉科医会学術講演会．岡崎市，2007.2.
- ・宮崎総一郎：安全は快適な睡眠から．滋賀県トラック協会管理者研修．大津市，2007.1.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠 生活リズム・学力．甲西中学校学区子ども輝き人権教育推進事業PTA研修会子育て研修会．湖南市，2007.1.

- 2006年
- ・宮崎総一郎：歯科研修に役立つ睡眠学．東京歯科大学教育講演．市川市，2006.12.
 - ・宮崎総一郎：小児の睡眠ーすこやかに眠るための睡眠知識ー．枚岡医師会学術講演会．東大阪市，2006.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害への耳鼻科医の取り組みについて．第72回耳鼻科カンファレンス．佐賀市，2006.12.
 - ・宮崎総一郎：乳幼児の心と身体の発達に影響を及ぼす睡眠リズム．4ヶ月児健診実施医療機関研修会．大津市，2006.11.
 - ・宮崎総一郎：睡眠ストレスと生活習慣病ー快適ライフに役立つ睡眠学ー．マイスリー学術講演会．東近江市，2006.11.
 - ・宮崎総一郎：現代社会における睡眠の実態，「眠りの森」事業紹介．第5回睡眠指導士養成講座初級．仙台市，2006.10.
 - ・宮崎総一郎，片山由美：健やかに眠るために（ビデオ講演）．城西小学校保健懇談会．彦根市，2006.10.
 - ・宮崎総一郎：こどもの成長と睡眠．三雲学区住民のつどい．湖南市，2006.10.
 - ・宮崎総一郎，原田哲夫：快眠は「こども」をはぐくむ．たなか睡眠クリニック市民公開講座．京都市，2006.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠の基礎知識と子どもの睡眠．京都市養護教育研究会第1回会員研修会．京都市，2006.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害の基礎知識とスリープマスターの意義．日本スリープメディカル顧客満足経営セミナー．大阪市，2006.8.
 - ・宮崎総一郎：睡眠を知って楽しく眠ろう．滋賀県教職員組合甲賀支部夏季学習会．湖南市，2006.7.
 - ・宮崎総一郎：鼻づまりでお困りの方へ!～いびきは身体が発する危険信号～．近江草津徳洲会病院7月公開健康・医療講演．草津市，2006.7.
 - ・宮崎総一郎：睡眠医療への耳鼻咽喉科医の関与．平成18年度尾張耳鼻咽喉科医会夏季研修会．名古屋市，2006.7.
 - ・宮崎総一郎：安全運転のための睡眠知識．エムケイ社員研修会．京都市，2006.5.
 - ・宮崎総一郎：安全運転のための睡眠知識．エムケイ社員研修会．京都市，2006.4.

- ・宮崎総一郎：睡眠知識の普及と応用。草津栗東医師会学術講演会。草津市，2006.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠知識の応用と「眠りの森事業」。第3回睡眠学研究会。東京，2006.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠学の基礎知識。第2回東日本睡眠呼吸セミナーin秋田。秋田市，2006.4.
- ・宮崎総一郎：臨床に役立つ睡眠学。左京医師会学術講演会。京都市，2006.4.
- ・宮崎総一郎：快適睡眠ライフの知識ーよく眠れない方へのメッセージー。明治製菓学術講演会。草津市，2006.4.
- ・宮崎総一郎：こどもの睡眠呼吸障害。たなか睡眠クリニック公開講座こどもの睡眠呼吸障害。京都市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：照度の確認と光療法器の体験。第4回スリープマスター養成講座。川崎市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：現代人のための快眠と健康塾ーよく遊び・よく眠れー。元気フォーラム。大津市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠の質がビジネスを変える。よしだ睡眠呼吸クリニック公開講座働く人の勤務と睡眠障害。大阪市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠の質がビジネスを変える。たなか睡眠クリニック公開講座働く人の勤務と睡眠障害。京都市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：安全は快適な睡眠から。滋賀県トラック協会第3回管理者研修会。守山市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：良い眠りを得るための知識。平成17年度健康運動カレッジ第3回公開講座。野洲市，2006.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害患者の見分け方ーこんな患者様は要注意ー。たなか睡眠クリニック公開講座 開業医の睡眠医療。京都市，2006.2.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠について。青山小学校学校保健委員会。大津市，2006.2.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠障害について。湖南省教育研究会学校保健部会。湖南省，2006.2.
- ・宮崎総一郎：快適ライフと睡眠学ー睡眠知識の普及と応用ー。第5回山口県睡眠障害研究会。山口市，2006.2.
- ・宮崎総一郎：鼻閉の病態とその評価法。第8回耳鼻科医会講演会。那覇市，2006.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害と生活習慣病。興和社内研修講演会。京都市，2006.1.
- ・宮崎総一郎：子どもの育ちと睡眠について。下阪本小学校学校保健委員会主催講演会。大津市，2006.1.
- ・宮崎総一郎：いい眠りをしていますか？ーよく眠れない方，いびき，無呼吸でお悩みの方へのメッセージー。福知山医師会市民公開講座。福知山市，2006.1.
- ・宮崎総一郎：快適ライフと睡眠学。第109回日耳鼻大分県地方部会学術講演会。大分市，2006.1.

- 2005年
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害簡易検査装置の信頼性について。平成17年度厚生労働省精神・神経疾患研究委託費合同班会議および研究成果報告会。東京，2005.12.
 - ・宮崎総一郎：快眠知識と「眠りの森」事業。びわ湖南部エリア産学交流促進フォーラム。草津市，2005.12.
 - ・宮崎総一郎：快適ライフと「睡眠学」。洛陽ライオンズクラブ2005年第1133回例会。京都市，2005.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害・睡眠呼吸障害。公開講座「ねむりとリズムと健康と」。京都市，2005.11.
 - ・宮崎総一郎：楽しい睡眠の知識。第86回鶴寿会総会（滋賀銀行）講演。大津市，2005.11.
 - ・宮崎総一郎：鼻閉の病態と睡眠呼吸障害。長崎睡眠障害研究会学術講演会。長崎市，2005.11.
 - ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害の理解ー睡眠学講座と眠りの森事業の役割ー。第2回北九州下関睡眠呼吸障害研究会。北九州市，2005.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害を理解するための睡眠知識。第1回熊本SAS勉強会。熊本市，2005.10.
 - ・宮崎総一郎：睡眠の重要性和睡眠時無呼吸症候群。盛岡市医師会主催第3回学術講演会。盛岡市，2005.10.
 - ・宮崎総一郎：快眠の知識。「眠りの森事業」睡眠講演会。草津市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠表とその実際。「眠りの森事業」睡眠コンサルタント養成講座（スリープマスター）。京都市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠学基礎講座」ー快眠をつくる新事業開発ー。第3回産学官連携・基礎セミナー。大津市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：安全は快適な睡眠から。滋賀県トラック協会第2回管理者研修会。守山市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：子どもの睡眠。「眠りの森事業」睡眠コンサルタント養成講座（スリープマスター）。大津市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：健康ライフと睡眠。滋賀バイオ技術フォーラム第22回例会。大津市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態から考える対処法。第3回北海道「睡眠時無呼吸症候群」セミナー。札幌市，2005.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と産業労働衛生。千秋耳鼻科懇話会。秋田市，2005.9.

- ・宮崎総一郎：睡眠と産学連携。第1回滋賀医科大学・長浜バイオ大学研究情報交換会。大津市，2005.8.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群が社会生活に及ぼす影響力。農林水産関係技能職員県内研修会。秋田市，2005.8.
- ・宮崎総一郎：安全は快適な睡眠から。平成17年度第1回トラック協会湖南支部全体会議。草津市，2005.8.
- ・宮崎総一郎：耳鼻咽喉科と睡眠障害。平成17年度京都府耳鼻咽喉科専門医会夏期研修会ならびに学校医部会。京都市，2005.8.
- ・宮崎総一郎：よく眠れない方，こどものいびき・大人の無呼吸でお悩みの方へのメッセージ。「眠りの森」市民公開講座。大津市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠を考える。大阪養護教諭対象講演会。大阪市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群とその周辺疾患。第41回道東耳鼻咽喉科懇話会。釧路市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害と歯科との関連。大阪大学歯学部滋賀県同窓会。大津市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：子どもの睡眠について知ろう「子どもの睡眠障害」。平成17年度地域母子保健研修会。守山市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群における耳鼻咽喉科医の役割。第6回耳鼻科医会講演会（特別講演）。那覇市，2005.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群（SAS）について。滋賀県トラック協会管理者研修「安全は快適な睡眠から」。守山市，2005.6.
- ・宮崎総一郎：疲労回復と睡眠ーよりよい明日への活動のためにー。新屋健康フォーラム。秋田市，2005.6.
- ・宮崎総一郎：閉塞性睡眠時無呼吸症候群，診断と内科的治療。SHOFU外科的矯正セミナー。東京，2005.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の病態ー小児と成人。第15回日本顎変形症学会総会。イブニングフォーラム。徳島市，2005.6.
- ・宮崎総一郎：働く人々の健康のためにー睡眠を見直そうー。第10回阪神支部労災職業病対策委員会学習会記念講演。神戸市，2005.5.
- ・宮崎総一郎：鼻呼吸障害と睡眠時無呼吸。第31回日本耳鼻咽喉科学会滋賀県地方部会学術講演会・総会及び滋賀県耳鼻咽喉科専門医会総会。草津市，2005.5.
- ・宮崎総一郎，向井淳子：睡眠学講座の活動報告と今後の計画。睡眠学公開講座。大津市，2005.3.
- ・宮崎総一郎：滋賀県における睡眠医療の展開。睡眠障害セミナー。大津市，2005.3.
- ・宮崎総一郎：滋賀県における睡眠医療の展開。睡眠障害セミナー。大津市，2005.3.
- ・宮崎総一郎：こどもの睡眠について考えよう。唐崎小学校第二回学校保健委員会。大津市，2005.3.
- ・宮崎総一郎：鼻閉の病態と睡眠時無呼吸症候群。大津医師会学術講演会。大津市，2005.3.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群と肥満。よしだ睡眠呼吸クリニック公開講座睡眠時無呼吸症候群と減量指導。大阪府，2005.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の理解と対処法。第60回播州地区耳鼻咽喉科医会学術講演会。姫路市，2005.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害の理解と睡眠時無呼吸症候群への対処法。第5回静岡県東部耳鼻咽喉科集談会。熱海市，2005.2.
- ・宮崎総一郎：しのびよる危険！睡眠時無呼吸症候群ー歯科といびき・睡眠障害ー。滋賀県歯科医師会湖東支部市民公開健康講座。八日市市，2005.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の理解と実際的な対処法。松本中川病院。松本市，2005.1.
- ・宮崎総一郎：睡眠医療と産学連携。2004年度滋賀医科大学・滋賀大学・立命館大学・龍谷大学「四大学研究情報交換会」。大津市，2005.1.
- 2004年
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害の実態とその対策。第3回健康福祉繊維技術フォーラム。大津市，2004.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の理解と実際的な対処法。青森労災病院学術講演会。八戸市，2004.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠障害の実態とその対策。健康福祉繊維技術フォーラム。大津市，2004.11.
 - ・宮崎総一郎：健康講話「睡眠時無呼吸症候群の病態と対応ー歯科との連携」。滋賀県歯科医師会臨床研究フォーラム。大津市，2004.11.
 - ・宮崎総一郎：【健康講座】よりよい睡眠をとるために。滋賀県健康福祉ビジネスクリエーションフォーラム2004。大津市，

2004.11.

- ・宮崎総一郎：職場の健康づくり良い睡眠をとるための知識。大津社会保険委員事務講習会健康づくり睡眠セミナー。大津市，2004.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の気道病変と対処。第5回Tochigi air way conference (TAWC)。宇都宮市，2004.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠の重要性－睡眠呼吸障害の理解－。第3回城南睡眠呼吸障害研究会。東京，2004.11.
- ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害。平成16年度香川県顎変形症研究会特別セミナー。高松市，2004.11.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害の実態。経産協統合1周年記念。滋賀医大開学30周年記念産学連携特別講演会。大津市，2004.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の病態と対処。滋賀県社会保険支払基金教育講演。大津市，2004.10.
- ・宮崎総一郎：小児の睡眠呼吸障害－子供のやすらかな眠りのために－。第19回滋賀県小児保健学会。草津市，2004.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠の重要性と睡眠呼吸障害。水戸市医師会学術講演会日本医師会生涯教育講座。水戸市，2004.9.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害と睡眠時無呼吸の簡易診断。大曲仙北医師会学術講演会。大曲市，2004.9.
- ・宮崎総一郎：こどものいびき・大人の無呼吸。滋賀医科大学開学30周年記念・睡眠学講座開設記念市民公開講座。大津市，2004.7.
- ・宮崎総一郎：閉塞性睡眠時無呼吸の上気道病態。OBIセミナー。大阪市，2004.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害の病態と簡易診断。第1回東日本睡眠呼吸セミナーin秋田。秋田市，2004.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群の簡易診断と病診連携。第11回滋賀医科大学関連病院長会議。大津市，2004.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸症候群が社会生活に及ぼす影響「プロドライバーが交通事故を招かない様にする為の考察」。秋田県農林水産部技能職員県内研修会。秋田市，2004.6.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害に関する最新の話題～睡眠時無呼吸症候群の簡易診断を中心に～。田辺三菱製薬会社・睡眠障害に関する勉強会。大阪市，2004.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸－肥満が原因とは限らない－。第3回兵庫県臨床耳鼻咽喉科研究会。神戸市，2004.5.
- ・宮崎総一郎：睡眠呼吸障害（いびき，無呼吸）－その成因と日常臨床での診断法－。柴田郡医師会学術講演会。宮城県柴田郡，2004.4.
- ・宮崎総一郎：鼻閉の病態とその評価法。第31回弘前地区耳鼻咽喉科医会。弘前市，2004.4.
- ・宮崎総一郎：日常臨床における睡眠時無呼吸の簡易診断と対応。宇和島市医師会学術講演会。宇和島市，2004.3.
- ・宮崎総一郎：いびきの原因を肥満と決めつけてはいけない。石巻市医師会・桃生郡医師会学術講演会。石巻市，2004.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠時無呼吸の病態（肥満，顎顔面形態，扁桃肥大）と簡易診断法。第4回岐阜耳鼻咽喉科懇話会。岐阜市，2004.2.

新聞連載、取材・雑誌・テレビ・ラジオ報道

- 2018年**・宮崎総一郎：やっではいけない死を招く睡眠。女性セブン 2018年12月20日号：40-43. 2018.12.
- ・宮崎総一郎：認知症を防ぐ睡眠術。週刊文春 7月19日号：151-153. 2018.7.
 - ・宮崎総一郎：どうして歳とともに眠れなくなるの？隔月刊 セラピスト 2018年07月06日発売号：2018.7.
 - ・宮崎総一郎：その「不眠」「早起き」が危ない。週刊ポスト 5月19日号：32-37. 2018.5.
 - ・宮崎総一郎：寝ばけるってどういう状態。CBCラジオ 多田しげおの気分爽快朝からP.O.N. 名古屋市，2018.3.
 - ・宮崎総一郎：特集 健康長寿を実践する 睡眠 寝る時間より「起きる時間」を決める。文芸春秋 2018年2月号。2018.2.
- 2017年**・宮崎総一郎：どうして歳とともに眠れなくなるの？月刊 茶の間 2017年12月号：pp100-101. 2017.12.
- ・宮崎総一郎：睡眠特集 正しい睡眠で健康長寿。三基商事 機関紙「リプル」。2017.11.
 - ・宮崎総一郎：眠りの悩み。健康ライフNHK第一ラジオ 全5回 全国放送。2017.10.

- ・宮崎総一郎：睡眠の悩み。すこぶる 夏号 34-35, 2017.7.
- 2016年
 - ・宮崎総一郎：睡眠あれこれ。山形放送（ラジオ）. 山形県全域, 2016.9.
 - ・宮崎総一郎：朝食こそ快眠の秘訣！納豆やバナナを食べると快眠ホルモンが作られ深く眠れる。安心 2016年8月号：96-97, 2016.8.
 - ・宮崎総一郎：上手な睡眠で夏を乗り切る。SportyLife 2016年夏号：28-29, 2016.7.
 - ・宮崎総一郎：美のための使える睡眠知識。SportyLife 2016年春号：40-41, 2016.4.
 - ・宮崎総一郎：睡眠力をスポーツ競技力の向上に活用しよう。SportyLife 2016年冬号：38-39, 2016.1.
- 2015年
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第13回「7つの習慣」2015.12.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第12回「シンデレラタイム（美肌）」2015.12.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第11回「早起きのコツ」2015.12.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第10回「記憶力向上」2015.12.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第9回「子どものいびき」2015.11.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第8回「肥満と睡眠」2015.11.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第7回「快眠のための食事術」2015.11.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第6回「コーヒーの飲み過ぎは不眠に？」2015.11.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第5回「寝酒は良いの？悪いの？」2015.10.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第4回「24時間明るい社会に（照明との関係）」2015.10.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第3回「運動をすれば快眠に？」2015.10.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第2回「早起きは三文の徳？（眠気のリズム）」2015.10.
 - ・宮崎総一郎：FMあやべ「情報キャッチ！とれたてワイド763」13：00-13：05, 「おはようマイタウン763」8：15-8：20, 「トワイライト・ナビゲーション763」16：30-16：35. 宮崎先生！教えて快眠ライフ（全13回）。第1回「眠りの仕組み」2015.10.

- ・宮崎総一郎：医なび「睡眠時無呼吸症候群」読売新聞大阪（夕刊）。2015.6.
- ・宮崎総一郎：特集 今日からご家庭でできる！子どものぐっすり睡眠術 子どもの睡眠の役割と重要性。西宮市教育委員会 家庭教育ニュースレター 家族の絆 2015年春 Vol.48. 2015.4.
- ・宮崎総一郎：生活リズムや食生活の乱れが学業に影響する？ 高校生からの「睡眠と栄養」。リクナビ進学 高校生の保護者のためのCareer Guidance. リクルート. 2015.4.
- ・宮崎総一郎：「質の良い睡眠」で健康に過ごす。ダイキン工業健康保健組合 けんぽNEWS No.152：1-4. 2015.3.
- ・宮崎総一郎：朝のハムエッグは最高の快眠食だ！免疫力が高まりインフルエンザやうつも撃退。壮快 2016年1月号：76-77, 2015.1.
- ・宮崎総一郎：ジュニア世代の成長・発達に重要な睡眠。SportyLife 創刊号 pp32-34, 2015.10.
- 2014年
 - ・宮崎総一郎：だるい、疲れた、やる気しね〜に効く39のコト。ターザン 11/13 No.660: 34-45. 2014.11.
 - ・宮崎総一郎：からだところ健康相談。すこやかファミリー692号 pp30-31. 2014.11.
 - ・宮崎総一郎：CBCラジオ「気分爽快!! 朝からPON」。情報サプリメント 寝不足は太る?。2014.10.
 - ・宮崎総一郎：眠りの改善で社会に貢献を。厚生福祉。2014.8.
 - ・宮崎総一郎：特別企画 寝苦しい夜の心地よい「眠り」。PHPスペシャル8月号：74-81. 2014.8.
 - ・宮崎総一郎：もうすぐ新学期「睡眠」見直し。産経新聞（朝刊）。2014.8.
 - ・宮崎総一郎：当直勤務の“シフト制”で医師の睡眠の質が改善。Medical Tribune. 2014.7.
 - ・宮崎総一郎：徹夜に備えて昼寝しよう 睡眠研究の最先端。週間東京大学新聞。2014.7.
 - ・宮崎総一郎：生活リズムや食生活の乱れが学業に影響する？ 高校生からの「睡眠と栄養」。リクナビ進学 高校生の保護者のためのCareer Guidance. リクルート. 2014.
 - ・宮崎総一郎：眠活で学習、仕事効率よく（近江と人と）。読売新聞（朝刊）。2014.5.
 - ・宮崎総一郎：夜勤で時差ボケ改善のススメ。日経新聞（夕刊）。2014.2.
 - ・宮崎総一郎：「眠活」広め日本元気に。毎日新聞（朝刊）。2014.2.
- 2013年
 - ・宮崎総一郎：「睡眠健康大学」ネット上に開設。朝日新聞。2013.11.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠健康大学」，「睡眠検定」について。日報抄 新潟日報。2013.11.
 - ・宮崎総一郎：美しい人生，良い眠り。善友48:39-43, 2013.11.
 - ・宮崎総一郎：主婦の眠りの悩みをスッキリ 睡眠で元気になる!。PHPのびのび子育て。10月増刊号：84-88. 2013. 10.
 - ・宮崎総一郎：遮光カーテン，かえって睡眠リズムがくずれる。朝鮮日報。2013.10.
 - ・宮崎総一郎：自分にとってベストな睡眠時間を知ろう。読売新聞（朝刊）。2013.9.
 - ・宮崎総一郎：毎日放送「VOICE」。ネットで学ぶ正しい睡眠って?。2013.8.
 - ・宮崎総一郎：睡眠学 ネットで講座。京都新聞（朝刊）。2013.8.
 - ・宮崎総一郎：読売テレビ「かんさい情報ネットten!」。金曜特集カラクリ 寝苦しい時期…「安眠」のカラクリ。2013.7.
 - ・宮崎総一郎：快眠のコツ④。夕刊わいず倶楽部 健やかライフ。読売新聞（夕刊）。2013.7.
 - ・宮崎総一郎：快眠のコツ③。夕刊わいず倶楽部 健やかライフ。読売新聞（夕刊）。2013.7.
 - ・宮崎総一郎：快眠のコツ②。夕刊わいず倶楽部 健やかライフ。読売新聞（夕刊）。2013.7.
 - ・宮崎総一郎：快眠のコツ①。夕刊わいず倶楽部 健やかライフ。読売新聞（夕刊）。2013.7.
 - ・宮崎総一郎：正しい睡眠で健康増進を ネット学習サイト開設。読売新聞（朝刊）。2013.6.
 - ・宮崎総一郎：健康相談室Q&A。Health & Life 2013年6月号：pp20. 2013.6.
 - ・宮崎総一郎：睡眠に関するインタビュー（電話取材）。北海道網走南ヶ丘高等学校放送局。2013.5.
 - ・宮崎総一郎：子育てインタビュー。脳を守り，育てるために，親子で「眠活」に取り組もう。さびあ。2013.5月号：pp50-53. 2013. 5.
 - ・宮崎総一郎：BS朝日「鳥越俊太郎 医療の現場!」。あなたは大丈夫!? 眠りに潜む病 ～快眠のススメ～。2013.5.
 - ・宮崎総一郎：びわこ放送「いきいき健康ライフ」。睡眠と健康 睡眠は脳を創る（全4回）。2013.4.
 - ・宮崎総一郎：びわこ放送「いきいき健康ライフ」。睡眠と健康 睡眠の役割（全4回）。2013.4.
 - ・宮崎総一郎：びわこ放送「いきいき健康ライフ」。睡眠と健康 健やかな眠りのために②（全4回）。2013.4.

- ・宮崎総一郎：びわこ放送「いきいき健康ライフ」．睡眠と健康 健やかな眠りのために①（全4回）．2013.4.
- ・宮崎総一郎：快適な眠りを学ぶ シニア探検隊．読売新聞（夕刊）．2013.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 40 最終回・日本を元気に．全国商工新聞．2013.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 39 筋トレと食事指導で快眠．全国商工新聞．2013.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 38 夜間勤務の影響．全国商工新聞．2013.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 37 恋愛と睡眠の深い関係．全国商工新聞．2013.3.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 36 時差ぼけの対処．全国商工新聞．2013.2.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 35 コーヒーと睡眠．全国商工新聞．2013.2.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 34 安眠できる部屋作り．全国商工新聞．2013.2.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 33 飲んではいけない？．全国商工新聞．2013.2.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 32 快眠を得るには③．全国商工新聞．2013.1.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 31 快眠を得るには②．全国商工新聞．2013.1.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 30 快眠を得るには①．全国商工新聞．2013.1.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 29 悪い夢．全国商工新聞．2013.1.
- 2012年 ・宮崎総一郎：特集「心」を健康にする方法．心地よく眠る．サライ 2012.12月号：64-65．2012.12.
- ・宮崎総一郎：糖尿病や心臓病，うつ病予防にも！．育児情報誌miku Vol.28（2012年春号）：pp7．2012.12.
- ・宮崎総一郎：睡眠の深いなぞ 眠りのしくみを知り，快眠を手に入れる．Newton 2012年12月号：46-55．2012. 12.
- ・宮崎総一郎：市民公開講座「健やかな眠り」．神戸新聞 北播．2012.12.
- ・宮崎総一郎：むずむず脚症候群 不眠の原因症状様々．らいふプラス．日本経済新聞．2012.12.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 28 つじつまの合わない物語．全国商工新聞．2012.12.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 27 夢を見る仕組み．全国商工新聞．2012.12.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 26 高齢者に多い二つの病気．全国商工新聞．2012.12.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 25 子どものいびき治療，どこで．全国商工新聞．2012.11.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 24 子どものいびき．全国商工新聞．2012.11.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 23 睡眠不足と病．全国商工新聞．2012.11.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 22 大人のいびきと無呼吸．全国商工新聞．2012.11.
- ・宮崎総一郎：よみうりテレビ かんさい情報ネット ten!．イマコレ最前線「睡眠ビジネス」．2012.10.
- ・宮崎総一郎：SAS診断の重要性講演．徳洲新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 21 眠りと嗜好品．全国商工新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 20 早起きするためには．全国商工新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 19 時差ボケ使った健康ライフ？．全国商工新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 18 季節と睡眠．全国商工新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 17 眠りと運動．全国商工新聞．2012.10.
- ・宮崎総一郎：正しい睡眠知識の普及 生活習慣，環境整えて．琉球新報．2012.9.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 16 睡眠のメカニズム 体温と睡眠．全国商工新聞．2012.9.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 15 眠りのメカニズム その1．全国商工新聞．2012.9.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 14 今の日本に必要なこと．全国商工新聞．2012.9.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 13 テレビと睡眠．全国商工新聞．2012.9.
- ・宮崎総一郎：不眠症と睡眠不足症候群．「睡眠の日」記念フォーラム 健康は睡眠から（上）．琉球新報．2012.8.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 12 眠りを良くするために．全国商工新聞．2012.8.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 11 眠りが良くなる「睡眠の授業」．全国商工新聞．2012.8.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 10 徹夜の空腹対策．全国商工新聞．2012.8.
- ・宮崎総一郎：いきいきマイライフ Vol.91．「しっかり睡眠をとって健康長寿をめざす」．日本フルハップ まいんど．2012年7月号 24: 12-13．2012.7.
- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」 9 徹夜しなければならない方へ②．全国商工新聞．2012.7.

- ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」8 徹夜しなければならない方へ①. 全国商工新聞. 2012.7.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」7 緊急時の睡眠の取り方. 全国商工新聞. 2012.7.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」6 眠りは脳をつくり、育てる. 全国商工新聞. 2012.7.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」5 子どもの良い寝付きには. 全国商工新聞. 2012.7.
 - ・宮崎総一郎：からだと心の健康相談Q&A「特発性過眠症」. すこやかファミリー 2012年1月号：pp31. 2012.6.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」4 睡眠不足症候群. 全国商工新聞. 2012.6.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」3 何時間眠れば良いの?. 全国商工新聞. 2012.6.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」2 ローマの休日?. 全国商工新聞. 2012.6.
 - ・宮崎総一郎：「睡眠博士の眠り上手で快適ライフ」1 眠り上手なタクシー運転手. 全国商工新聞. 2012.6.
 - ・宮崎総一郎：お天気博士. 読売新聞. 2012.4.18（夕刊）2012.4.19（朝刊）. 2012.4.
 - ・宮崎総一郎：広角鋭角 快眠への処方箋⑤ 正しい知識で日本元気に. 日本経済新聞夕刊 2012.2.
 - ・宮崎総一郎：ひろみちお兄さんと調べよう!健康ってどんなこと? ④良い睡眠で健康を保とう! (ビデオ監修). 奈良県健康福祉部健康づくり推進課. 2012年2月製作. 2012.2.
- 2011年**
- ・宮崎総一郎：寝ないと太るって本当?. 育児情報誌miku Vol.27（2011年冬号）：pp7. 2011.12.
 - ・宮崎総一郎：高齢期の不眠症対策 遅寝早起きで熟睡感を得よう. もも百歳 2011年冬号 95: 20-21. 2011.12.
 - ・宮崎総一郎：すこやか「道」 眠り充実, 能力発揮. いのちと健康. 朝日新聞. 2011.12.
 - ・宮崎総一郎：眠れない子どもが増えている!. 育児情報誌miku Vol.26（2011年秋号）：pp7. 2011.11.
 - ・宮崎総一郎：睡眠は「長さ」より「質」が大切. おしえてドクター. 読売新聞（夕刊）. 2011.11.
 - ・宮崎総一郎：健康相談室Q&A Q. 高血圧の人は睡眠時無呼吸の可能性が?. ヘルスアンドライフ No.323: pp21. 2011.10.
 - ・宮崎総一郎：パパの眠りは大丈夫?. 育児情報誌miku Vol.25（2011年夏号）：pp12. 2011.8.
 - ・宮崎総一郎：疲れや眠気 事故のもと. 日経新聞. 2011.7.
 - ・宮崎総一郎：働く人のための睡眠学講座. へるすあっぷ21 No.320: 14-17. 2011. 6.
 - ・宮崎総一郎：寝苦しい夜を乗り切るために. 読売新聞. 2011.6.
 - ・宮崎総一郎：中3の娘, 13~14時間も眠る;「健康な過眠症」の可能性. からだの質問箱. 読売新聞. 2011.5.
 - ・宮崎総一郎：万病を防ぐ正しい睡眠知識. PHPほんとうの時代 2011年3月号. 2011.3.
 - ・宮崎総一郎：第3回睡眠健康市民フォーラム.「気を配ろう, 食事, 運動, 睡眠」. 琉球新報. 2011.3.
 - ・宮崎総一郎：からだと向き合う「睡眠」. 毎日新聞（連載コラム）. 2011.3.
 - ・宮崎総一郎, 内村直尚：「短い時間でも眠ろう. 不眠は当然と理解して」. 共同通信 配信記事 2011.3.18. 信濃毎日新聞. 2011.3.
 - ・宮崎総一郎：からだと向き合う「睡眠」. 毎日新聞（連載コラム）. 2011.2.
 - ・宮崎総一郎：からだと向き合う「睡眠」. 毎日新聞（連載コラム）. 2011.2.
 - ・宮崎総一郎：あなたの処方箋「子供の無呼吸症, サイン見逃さないで」. 毎日新聞. 2011.2.
 - ・宮崎総一郎：睡眠であなたの人生は変わる!. neruzo vol.1. 2011.1.
 - ・宮崎総一郎：睡眠 ~よりよい眠りのために~. にゅーすもりやま No.509. 2011.1.
- 2010年**
- ・宮崎総一郎：僕らが教わった《健康の常識》は間違っていた!. 週刊SPA! 12/21号. 2010.12.
 - ・宮崎総一郎：コラム「良い眠りで元気」(全13回). 共同通信 配信コラム 2010.12 掲載紙:福島民報, 埼玉新聞, 徳島新聞, 岐阜新聞, 岩手日報, 愛媛新聞, 福井新聞, 京都新聞夕刊, 神戸新聞, 琉球新報, 南日本新聞, 中国新聞, 河北新報, 高知新聞, 山陰中央新報, 中部経済新聞, 秋田さきがけ, 宮崎日日新聞, 東奥日報, 山梨日日新聞 他. 2010.12.
 - ・宮崎総一郎, 林光緒, 杉田義郎：最高の眠りのつくり方. 日経ヘルス 2010年12月号：10-19, 2010.12.
 - ・宮崎総一郎：睡眠と入浴の○と×. Tarzan No.569: 12-20. 2010.11.
 - ・宮崎総一郎：長月によく眠れるわけ. 美薔 No99. 201.10.
 - ・宮崎総一郎：絶対快眠グッズ&習慣. 女性自身 53(29)：72-73. 2010.10.
 - ・宮崎総一郎：夜練スイマーの睡眠講座. SWIM 2010年9月号：28-31. 2010.9.
 - ・宮崎総一郎：睡眠で元気になる. PHP増刊号：74-79. 2010.8.

- ・宮崎総一郎：子どものいびき。体とこころの通信簿。朝日新聞（夕刊）。2010.8.
- ・宮崎総一郎：生体リズム乱れていませんか。リビング滋賀 1318号。2010.7.
- ・宮崎総一郎：からだと心の健康相談Q&A「むずむず脚症候群」。すこやかファミリー 2010年7月号：pp31. 2010.7.
- ・宮崎総一郎：よい眠りで日本元気に。ひと交差点。朝日新聞。2010.6.
- ・宮崎総一郎：つい夜ふかし「もう寝なさい!」。子どもニュース PLUS1。日本経済新聞。2010.6.
- ・宮崎総一郎：FM滋賀 ラジオモコ「脳に効く睡眠学」。2010.6.
- ・宮崎総一郎：眠りの効能 知って活用。京都新聞。2010.5.
- ・宮崎総一郎：からだの質問箱「2歳前の息子 苦しげないびき」,「鼻づまりや扁桃肥大が原因」。読売新聞。2010.5.
- ・宮崎総一郎：ABCラジオ おはようパーソナリティ道上洋三です。むずむず脚症候群って?。2010.5.
- ・宮崎総一郎：脳に効く眠り方教えます。イグザミナ 2010年4月号：81-81。2010.4.
- ・宮崎総一郎：睡眠からみたリスクマネジメント（第1回浜田医療セミナー）。石見ケーブルテレビジョン 2010.4.
- ・宮崎総一郎：「むずむず脚」 やつと保健薬 ～睡眠障害おこす神経の病気患者200万人～。朝日新聞。2010.4.
- ・宮崎総一郎：患者を生きる 耳・鼻・のど 睡眠時無呼吸症候群。朝日新聞（連載）6 情報編 子どもがなるケースも。2010.3.
- ・宮崎総一郎：患者を生きる 耳・鼻・のど 睡眠時無呼吸症候群。朝日新聞（連載）5 息子も寝付けず、手術決断。2010.3.
- ・宮崎総一郎：患者を生きる 耳・鼻・のど 睡眠時無呼吸症候群。朝日新聞（連載）4 体重20キロ増え、症状。2010.3.
- ・宮崎総一郎：患者を生きる 耳・鼻・のど 睡眠時無呼吸症候群。朝日新聞（連載）3「苦しみ分かる」医師として。2010.3.
- ・宮崎総一郎：よい眠りが脳と体を守り、育てる（特集、免疫力アップ）。栄養と料理 2010年3月号：89-95。2010.3.
- ・宮崎総一郎：奈良うわさの真相 県民は睡眠不足という噂。朝日新聞。2010.1.
- ・宮崎総一郎：健やか睡眠 秘訣伝授。読売新聞 滋賀県民報。2010.1.
- 2009年 宮崎総一郎：万病の元になる「不眠」から「快眠」へ 睡眠の常識を変えろ。THEMIS 2009年11月号：104-105。2009.11.
- ・宮崎総一郎：健康維持にかかせない睡眠。秋の健康特集 新型インフルエンザ大流行に備えよう。読売新聞。2009.9.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議25 夜勤で「時差ぼけ」 日中の仮眠で疲労減。秋田魁新聞。2009.8.
- ・宮崎総一郎：プロに学ぼう 寝入りばなの約2時間をぐっすり眠れる環境に。朝日ファミリー。2009.8.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議24 ねむり流しと睡眠 熱で脳の活動が低下。秋田魁新聞。2009.7.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議23 サマータイム 体内時計乱し悪影響。秋田魁新聞。2009.7.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議22 睡眠時無呼吸症候群（下）生活習慣病、深く関係。秋田魁新聞。2009.7.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議21 睡眠時無呼吸症候群（上）さまざまな症状出現。秋田魁新聞。2009.7.
- ・宮崎総一郎：子供のいびき 放置禁物。毎日新聞 くらしナビ。2009.7.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議20 子どものいびき 発育などに悪影響も。秋田魁新聞。2009.6.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議19 眠くなる仕組み 疲労、生体時計が作用。秋田魁新聞。2009.6.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議18 動物の睡眠 生態により多種多様。秋田魁新聞。2009.6.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議17 金融危機と睡眠“睡眠負債”の解消を。秋田魁新聞。2009.6.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議16 快眠川柳 休日にこそ早起きを。秋田魁新聞。2009.5.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議15 不眠改善 原因は意外と身近に。秋田魁新聞。2009.5.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議14 不眠の解消 悩まず、適度な運動を。秋田魁新聞。2009.5.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議13 睡眠の役割 脳を休息させ修復も。秋田魁新聞。2009.5.
- ・宮崎総一郎：心と体の笑顔相談室「夜型の生活で睡眠が不足。将来に悪影響がないか心配」。笑顔 2009年5月号：pp26。2009.5.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議12 食事 朝食が快眠の鍵握る。秋田魁新聞。2009.4.

- ・宮崎総一郎：眠りの不思議11 寝酒 朝の目覚めに悪影響。秋田魁新聞。2009.4.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議10 レム睡眠行動障害 夢に沿った言動出現。秋田魁新聞。2009.4.
- ・宮崎総一郎：快眠のススメ カギは、朝の光に!。第三文明 April 2009 No.592: 30-33. 2009.4.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議9 むずむず脚症候群 就寝前にしびれ、痛み。秋田魁新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議8 カフェイン 入眠遅らせ脳を刺激。秋田魁新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議7 メラトニン 徐々に眠気誘う作用。秋田魁新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議6 より良い明日へ 眠りで日本を元気に。秋田魁新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議5 携帯メール 睡眠妨げる一因にも。秋田魁新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：NHKラジオ「かんさい土曜ほっとタイム」睡眠研究の最前線、睡眠の大切さ など。2009.3.
- ・宮崎総一郎：医療羅針盤 睡眠障害全般に病診連携で対応「近江草津徳洲会病院睡眠外来」。徳洲新聞。2009.3.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議4 就寝前のばかばか 脳を休息させる準備。秋田魁新聞。2009.2.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議3 誕生月の変化 人工光の増加が影響?。秋田魁新聞。2009.2.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議2 睡眠時間と学力 関連裏付ける結果も。秋田魁新聞。2009.2.
- ・宮崎総一郎：奈良の睡眠、通勤が削る 子供の深刻、改善指導。日経新聞。2009.2.
- ・宮崎総一郎：眠りの不思議1 練習後の睡眠 飛躍的に技術が向上。秋田魁新聞。2009.1.
- ・宮崎総一郎：郡市医師会「人はなぜ眠いのか」滋賀医科大・宮崎教授が講演。北羽新報。2009.1.
- 2008年・宮崎総一郎：大学発 フロントランナー「眠りを通じて日本を治す」。産経新聞。2008.12.
- ・宮崎総一郎：紙上特別講義 快眠のススメ3。朝日新聞。2008.10.
- ・宮崎総一郎：紙上特別講義 快眠のススメ2。朝日新聞。2008.10.
- ・宮崎総一郎：紙上特別講義 快眠のススメ1。朝日新聞。2008.10.
- ・宮崎総一郎：医師会講演会 滋賀医大宮崎氏「快眠の知恵」を語る。北羽新報。2008.10.
- ・宮崎総一郎, Chol Shin：睡眠時無呼吸症候群のアナタに朗報 いびき防止ジャケット。東京スポーツ。2008.10.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために25 人生寝たもの勝ち 明日のため、おやすみなさい。京都新聞。2008.9.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために24 パリでお仕事? 夜勤で起きる「時差ぼけ」。京都新聞。2008.9.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために23 寝不足人生 8時間睡眠で「負債」解消。京都新聞。2008.9.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために22 夢と寝とばけ 睡眠中に行動を起こす。京都新聞。2008.8.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために21 ナルコレプシー 居眠り繰り返し急な脱力。京都新聞。2008.8.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために20 むずむずして眠れない 透析患者に多く、投薬で効果。京都新聞。2008.8.
- ・宮崎総一郎：快眠ライフのために19 子どものいびき 治療で生活全般が改善。京都新聞。2008.8.
- ・宮崎総一郎：フジテレビ ハピふる! 特集「体内時計リセット法」(資料提供)。2008.8.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために18「おとなの睡眠時無呼吸症候群 いびきの変化がサイン」。京都新聞。2008.7.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために17「昼寝で元気! 居眠り防止、夜もスヤスヤ」。京都新聞。2008.7.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために16「サマータイムで睡眠障害? 省エネにならず健康悪影響」。京都新聞。2008.7.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために15「祇園の女将と眠り薬 うまく使って健康維持」。京都新聞。2008.7.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために14「不眠とうまくつきあう 体動かし眠らねば脱却を」。京都新聞。2008.7.
- ・宮崎総一郎：昼寝が活力ある1日を生む。国政ひろば 平成20年7月号: pp6-7. 2008.7.
- ・宮崎総一郎：中京テレビ NEWSリアルタイム 健康ナビ「危険な子どものいびき」(資料提供)。2008.7.
- ・宮崎総一郎：よみうりテレビ ニューススクランブル なんで屋「お年寄りが早起きなのは」。2008.7.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために13「コーヒーと睡眠その2 高血圧をもたらす不眠」。京都新聞。2008.6.
- ・宮崎総一郎：連載コラム 快眠ライフのために12「コーヒーと睡眠その1 カフェインが脳活動を刺激」。京都新聞。2008.6.

- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために11「適切な睡眠時間は 個人差大, 自分の特性を知ろう」. 京都新聞. 2008.6.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために10「どうして睡眠が必要な? 脳を創り, 身体を育む」. 京都新聞. 2008.6.
- ・宮崎総一郎:JFN「Applause! 目安箱」 入ってどうして眠たくなるの? (FM 14局ネット). 2008.6.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために9「睡眠の役割3 成長ホルモンでお肌ピカピカ」. 京都新聞. 2008.5.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために8「睡眠の役割2 朝青龍が強いわけ」. 京都新聞. 2008.5.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために7「睡眠の役割1 三年寝たろう」. 京都新聞. 2008.5.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために6「やせなければ 肥満の原因に睡眠不足」. 京都新聞. 2008.5.
- ・宮崎総一郎, 佐藤尚武:眠育すなわち睡眠教育 子どもKIDS. 毎日新聞. 2008.5.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために5「カーテン大作戦 朝日浴びてリズムを改善」. 京都新聞. 2008.4.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために4「間接照明で寝付き改善 睡眠ホルモン抑制する青色」. 京都新聞. 2008.4.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために3「新幹線で不眠? 明るい車内, 狂う体内時計」. 京都新聞. 2008.4.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために2「イージス艦事故 眠気最高“魔の時間”だった」. 京都新聞. 2008.4.
- ・宮崎総一郎:連載コラム 快眠ライフのために1「エアロビで不眠? 運動も時間を考えて」. 京都新聞. 2008.4.
- ・宮崎総一郎, 大川匡子, 山田尚登:メディカルトリビューン Vol.41 No.10, 施設・研究室訪問 滋賀医科大学睡眠学講座「睡眠知識の普及と応用に貢献」. 2008.3.
- ・宮崎総一郎:第108回日本耳鼻咽喉科学会総会 臨床セミナー4「いびき・睡眠時無呼吸症候群 一手術適応とそのコツ」. ケアネットTVメディカルチャンネル. 2008.1.
- 2007年・宮崎総一郎:睡眠時無呼吸症候群. 万有製薬ビデオライブラリー. 2007.12.
- ・宮崎総一郎:びわこ放送 教育ウイークリーレポート.「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム in しが. 2007.12.
- ・宮崎総一郎:寝つきが悪く熟睡感がない. よく眠るためには? メンタルヘルスQ&A回答. クリニックQ&A 2007秋号. 法研, 東京. 2007.9.
- ・宮崎総一郎:快眠のこつ 規則正しく早起き, 朝日浴びる. 京都新聞. 2007.8.
- ・宮崎総一郎:減災の医療 運転士の「健康・適正」見抜け 睡眠障害・ストレスなお. 日経新聞. 2007.7.
- ・宮崎総一郎:睡眠の質 もっと注意を 背景に運転手の不規則勤務. 毎日新聞. 2007.1.
- ・宮崎総一郎:座談会 日本学校保健会「睡眠時無呼吸症候群調査研究小委員会」設置. 教育医事新聞. 2007.1.
- ・宮崎総一郎, 山田尚登:施設紹介 日本で初めて睡眠学講座を設立した先駆的大学. Sound Sleep Vol.6. 2007.
- 2006年・宮崎総一郎, 大川匡子:日中の眠気について. 毎日新聞. 2006.12.
- ・宮崎総一郎:医療ルネサンス 長寿宣言 睡眠1-2. 読売新聞. 2006.11.
- ・宮崎総一郎:湖国から広げる 眠りの森. 京都新聞. 2006.9.
- ・宮崎総一郎:近畿経済産業局施策広報誌「パワフルかんさい」. 平成17年度サービス産業創出支援事業採択事業紹介. 2006年6月号. 2006.6.
- ・宮崎総一郎:旺文社「螢雪時代」. 睡眠学講座の紹介 2006年6月号. 2006.6.
- ・宮崎総一郎:睡眠に関する正しい知識を. 読売新聞. 2006.4.
- ・宮崎総一郎:多角的・包括的な睡眠問題解決をめざす「眠りの森」健康サービス事業. 滋賀医大ニュース Vol.2006.1.
- ・宮崎総一郎:RSKラジオ.「小児のいびき」. 2006.1.
- ・宮崎総一郎:ABCラジオ.「小児のいびき」. 2006.1.
- 2005年・宮崎総一郎:NHK大阪放送局「おはよう関西」特集.「眠りの森」事業. 2005.12.
- ・宮崎総一郎:NHK大阪放送局 近江発610.「眠りの森」事業. 2005.12.
- ・宮崎総一郎:「睡眠」健康指導を事業化. 読売新聞. 2005.11.
- ・宮崎総一郎:毎日放送「ちちんぷいぷい」. 睡眠ドッグについて. 2005.10.
- ・宮崎総一郎:大学技術で新型検診 医療法人連携 大学発VBも. 日経新聞. 2005.10.

- ・宮崎総一郎：睡眠の悩み解決します ホテルで検査，専門指導士養成も，中日新聞，2005.10.
- ・宮崎総一郎：快眠サポート事業始まる，朝日新聞，2005.10.
- ・宮崎総一郎：「内科」2006年1月号広告取材，「睡眠センターから見えてきた不眠と関連疾患」，2005.10.
- ・宮崎総一郎：睡眠サポート事業 京でも，京都新聞，2005.9.
- ・宮崎総一郎：KBS京都ラジオ「笑福亭晃瓶のほっかほかラジオ」，「睡眠フィットネスセンター」「快眠のポイント」など，2005.8.
- ・宮崎総一郎：睡眠フィットネスセンターについて 凡語，京都新聞，2005.7.
- ・宮崎総一郎：快眠へ多彩なサポート 滋賀医科大 大学発，朝日新聞，2005.7.
- ・宮崎総一郎：テレビ大阪「ビジネス525」，「睡眠フィットネス」について，2005.7.
- ・宮崎総一郎：キャンパスアベニュー 眠りの森事業，毎日新聞，2005.7.
- ・宮崎総一郎：エフエム東京 ニュース番組「フラワーズ」，「睡眠フィットネス」開設について，2005.7.
- ・宮崎総一郎：TOKYO FM「6SENSE」，「睡眠フィットネス」について，2005.7.
- ・宮崎総一郎：「睡眠フィットネス」提供 産学連携で治療，京都新聞，2005.7.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害の実態調査へ トラック運転手の事故防げ，京都新聞，2005.6.
- ・宮崎総一郎：上質の眠りサポート 滋賀県内4大学が共同事業，朝日新聞，2005.6.
- ・宮崎総一郎：産学連携で睡眠障害治療 滋賀医大など 個人指導を充実 ノウハウ結集し，多角的に，みんなの滋賀新聞，2005.5.
- ・宮崎総一郎：関西テレビ 痛快エブリデイ，「子供の睡眠障害」，2005.4.
- ・宮崎総一郎：転ばぬ先の草履ばき 未知なる家族 第4部 親子の試練 はぐむ，日経新聞，2005.2.
- ・宮崎総一郎：睡眠障害対処法 市民ら120人学ぶ，朝日新聞，2005.1.
- ・宮崎総一郎：経済産業省電源地域活性化先導モデル事業「眠りの森」事業，勢多だよりNo. 69，2005.
- ・宮崎総一郎：いびきは死を招く，報知新聞，2005.1.

- 2004年**
- ・宮崎総一郎：いびきがうるさい，どうしました，朝日新聞 2004.12.
 - ・宮崎総一郎：市民公開講座「よりよい睡眠をとるために」，毎日新聞 2004.8.
 - ・宮崎総一郎：市民公開講座「よりよい睡眠をとるために」，中日新聞 2004.8.
 - ・宮崎総一郎：眠りの周辺 睡眠医療ようやく端緒 プリズム現在，日経新聞 2004.7.
 - ・宮崎総一郎：文化放送「蟹瀬誠一のネクスト」，睡眠学講座について，2004.7.
 - ・宮崎総一郎：医療新世紀131「睡眠呼吸障害」，京都新聞 2004.7.
 - ・宮崎総一郎：睡眠の大切さもっと理解して 暮らし・健康・医療，読売新聞 2004.5.
 - ・宮崎総一郎：科学技術拠点へ 走る大学人 滋賀医大 睡眠学の講座 ドキュメント挑戦，日経新聞 2004.5.
 - ・宮崎総一郎：FM横浜「イブニング・ステップス・ヨコハマ」，2004.5.
 - ・宮崎総一郎，大川匡子：新しい時代の要請による睡眠学講座の誕生，第2回睡眠学懇話会，東京，2004.5.（プレスインタビュー）
 - ・宮崎総一郎：寝る子は育つ 睡眠学大研究，朝日新聞 2004.4.

研究会・セミナー主催

- 2019年**・睡眠教育15周年記念シンポジウム，名古屋市，2019.6.
- 宮崎総一郎，野田明子（中部大学）「健康な社会をつくる睡眠教育」
 - 特別講演Ⅰ：山中章宏（名古屋大学）「楽しい睡眠教育」
 - 特別講演Ⅱ：本川達夫（東京工業大学）「ゾウの時間 ネズミの時間」
- ・第2回高齢者脳波カンファレンス，名古屋市，2019.2.（共催）
- 教育講演 藤田 志保（藤田医科大学）「高齢者脳波判読のいろは」
 - 症例提示 宮崎総一郎
- 2018年**・第1回高齢者脳波カンファレンス，名古屋市，2018.11.（共催）
- 教育講演 石郷 景子（大垣市民病院）「高齢者の脳波判読の基礎」

症例提示 宮崎総一郎

- 第9回睡眠呼吸フォーラム. 草津市, 2018.7.
 一般演題: 西山彰子(宇治徳洲会病院耳鼻咽喉科)「CPAP困難症例提示」
 一般演題: 三重野ゆうき(藤田保健衛生大学呼吸器内科学I)「CPAPに関する患者アンケート調査の結果報告」
 特別講演: 岡島 義(東京家政大学人文学部心理カウンセリング学科)
 「不眠と睡眠時無呼吸に対する認知症行動療法の実践」
- 第5回睡眠・認知症シンポジウム. 名古屋市, 2018.6.
 宮崎総一郎(中部大学)「眠りでひらく健康のとびらー睡眠と認知症予防ー」
 山中幹宏(シャープライフサイエンス)「体内糖度化と生活習慣病」
 教育講演: 岡島義(東京家政大学)「4週間でぐっすり眠れる睡眠改善法」
 特別講演: 柴山猿人(あさひが丘ホスピタル, 藤田保健衛生大学)「認知症を生きるということ」

2017年 • The 11th Sleep respiration forum in Hawaii combined with Annual meeting of Hawaiian Sleep society meeting. Honolulu, 2017.11 (主催)

- 第4回睡眠・認知症シンポジウム. 名古屋市, 2017.10.
 宮崎総一郎(中部大学)「睡眠からアプローチする 認知症予防」
 教育講演: 北村拓郎(産業医科大学)「睡眠時無呼吸と認知症予防」
 特別講演Ⅰ: 大塚邦明(東京女子医科大学名誉教授)「睡眠で認知症予防」
 特別講演Ⅱ: 能勢博(信州大学スポーツ医科学)
 「10歳若返る! インターバル速歩ーその背景と効果のエビデンスー」
- 第8回睡眠呼吸フォーラム. 草津市, 2017.7.
 特別講演Ⅰ: 横井俊浩(フクダライフテック京滋 企業)「CPAP導入のヒント」
 特別講演Ⅱ: 宮崎総一郎(中部大学)「睡眠障害から見た認知症予防」
 特別講演Ⅲ: 藤本直規(藤本クリニック)
 「認知症の診断と治療の新しい流れー新オレンジプランにおける医療の役割について」
- 第3回睡眠・認知症シンポジウム. 名古屋市, 2017.2.
 宮崎総一郎(中部大学)「睡眠と認知症」
 教育講演: 大沢愛子(国立長寿医療センター)「認知症リハビリテーションとは」
 特別講演Ⅰ: 石飛幸三(世田谷区立特別養護老人ホーム芦花ホーム)「平穏死という選択」
 特別講演Ⅱ: 太田成男(日本医科大学細胞生物学)「ミトコンドリアからみた認知症予防」

2016年 • 第2回睡眠・認知症シンポジウム 睡眠と歯科からアプローチする認知症予防. 名古屋市, 2016.8.

- Ⅰ「開催にあたり」 宮崎総一郎(中部大学)
- Ⅱ「睡眠からアプローチする認知症予防」
 櫻井孝(国立長寿医療研究センター)「認知症予防の現状」
 北村拓郎(産業医科大学)「睡眠時無呼吸からみた認知症予防」
 野田明子(中部大学)「認知症の臨床検査」
- Ⅲ「歯科と認知症」
 佐久間重光(愛知学院大学)「咀嚼と認知症予防」
 高橋浩二(昭和大学)「歯科からアプローチする認知症予防」
 池田雅彦(札幌池田歯科クリニック)「睡眠障害・認知症と歯科治療」

- 第7回睡眠呼吸フォーラム. 草津市2016.7.
 特別講演Ⅰ: 白濱龍太郎(RESM新横浜睡眠・呼吸メディカルケア)
 「CPAP問題症例への対処と職域における産業医と睡眠専門医の連携の重要性」
- パネルディスカッション:
 駒田一朗(JCHO滋賀病院)
 相楽愛子(宇治徳洲会病院臨床検査部)
 小松勝(365ジャパンケア)

- 菊本光則（フクダライフテック京滋 企業）「CPAPの離脱を防ぐために－それぞれの職種からの工夫－」
- 第1回睡眠・認知症シンポジウム 睡眠学講座開設記念. 名古屋市, 2016.5.
 - I 「開催にあたり」 飯吉厚夫（中部大学理事長・総長）
 - II 「睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトの紹介」 宮崎総一郎（中部大学）
 - III 「睡眠と認知症予防シンポジウム」
 - 伊藤洋（日本睡眠学会理事長）「睡眠障害と認知症」
 - 浦上克哉（鳥取大学）「効果的な認知症予防」
 - 田中秀樹（広島国際大学）「睡眠健康リズム法で認知症予防」
 - 北村拓朗（産業医科大学）「睡眠時無呼吸症候群と認知症」
 - Chol Shin（Korea University）「Sleep and Dementia」
 - 睡眠学講座12周年活動報告会. 京都市. 2016.1.
 - 特別講演1：Chol Shin（Korea University）「Sleep and Ansan Cohort Study」
 - 特別講演2：大塚邦明（東京女子医科大学東医療センター）「睡眠と時間生物学」
 - 睡眠学講座活動報告：宮崎総一郎（滋賀医科大学睡眠学），佐藤尚武（滋賀短期大学），
北村拓朗（産業医科大学若松病院耳鼻咽喉科），森国 功（サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン），
大石孝太郎（株式会社TASK経営），岡本 稔（株式会社Ancient Tree）
 - 睡眠学講座12周年記念シンポジウム. 京都市. 2016.1.
 - 睡眠学 Up to DateI
 - 「睡眠延長の効果」 林 光緒（広島大学大学院総合科学研究科行動科学）
 - 「睡眠と食・栄養」 杉田義郎（関西学院保健館）
 - 「過眠症の診断と治療」 本多 真（東京都医学総合研究所精神行動医学研究分野睡眠研究プロジェクト）
 - 「Sleep Bruxismの評価と治療」 池田雅彦（池田歯科クリニック）
 - 睡眠学 Up to DateII
 - 「睡眠教育の有用性」 田中秀樹（広島国際大学心理科学部）
 - 「不眠とうつと認知行動療法」 岡島 義（早稲田大学人間科学学術院）
 - 「Sleep and Dementia」 Chol Shin (Korea University Medical Center Ansan Hospital)
 - 「Nasal surgery for OSAS」 Stelio Mocella
 - 特別講演1：Enrique Perelló (Autonomous University of Barcelona)
「The History of Sleep Surgery」
- 2015年** • 第22回睡眠学セミナー ワークショップ：睡眠と認知症. 京都市. 2015.8.
- 教育講演1：浦上克哉（鳥取大学生体制御学）「認知症とは」
 - 教育講演2：Robert D.Abbott (滋賀医科大学アジア疫学研究センター) 「Sleep disorders, excessive daytime sleepiness, and Dementia: Findings from the Honolulu-Asia Aging Study.
 - 教育講演2：Chol Shin (Korea University) 「Mild Cognitive impairment in SDB with the Brain MRI findings of the general population in Korea.
 - 教育講演3：堀口 淳（島根大学精神医学）「睡眠障害と認知症」
 - 特別講演：浦上克哉（鳥取大学生体制御学）「認知症の早期診断と治療介入」
- 第6回睡眠呼吸フォーラム. 草津市. 2015.7.
 - 特別講演Ⅰ：坂根直樹（京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室）「睡眠時無呼吸患者さんへの簡単栄養指導について」
 - 特別講演Ⅱ：北浜邦夫（東京都医学総合研究所）「睡眠の多様性について」
 - 第5回睡眠呼吸フォーラム. 草津市. 2015.7.
 - 特別講演Ⅰ：杉山 剛（山梨大学小児科学）「小児の睡眠呼吸障害 ～治療により何が改善するか～」
 - 特別講演Ⅱ：中島逸男（独協大学耳鼻咽喉・頭蓋部外科）「睡眠の多様性について」
 - The 10th Sleep Respiration Forum in Ansan. Korea. 2015.3.
 - 小児睡眠呼吸障害標準問診票作成ワークショップ. 大津市. 2015.3.

- 2014年**・睡眠学教育プログラム作成ワークショップ. 京都市. 2014.12.
- 2013年**・The 9th Sleep Respiration Forum in Jeju. Korea. 2013.11.
- 第4回睡眠呼吸フォーラム. 草津市. 2013.7.
 - 特別講演：磯野史朗（千葉大学大学院医学研究院麻酔学）「街中で、睡眠時無呼吸患者を見つける方法は？」「小児の睡眠時無呼吸：原因はアデノイド増殖？」
 - 睡眠学講座10周年記念シンポジウム. 大津市. 2013.6.
 - 宮崎総一郎（滋賀医科大学睡眠学講座）「睡眠学講座の取り組み」
 - 佐藤 尚武（滋賀短期大学）「睡眠啓発活動報告」
 - 大石孝太郎（株式会社TASK経営）「Web睡眠健康大学の構想について」
 - 小林 隆一（陶病院睡眠呼吸障害センター）「小児OSASの疫学研究」
 - 工 穰（信州大学耳鼻咽喉科）「小児OSAS診断のためのGD-ZEROの開発」
 - 森国 功（サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン）「睡眠とリスクマネジメント」
 - Chol Shin (Korea University) 「Ansan Cohort Study & Rhinomanometry」
 - 特別講演：高橋清久（精神・神経科学振興財団 理事長）「『睡眠の日』の制定について」
 - 特別講演：相澤 信（元宮城県公立高校校長 理学博士）「私の睡眠指導－生物時計と子供の生活リズム－」
 - びわこ文化公園都市 知の連携プロジェクト 健康寿命の延ばしかたセミナー. 大津市. 2013.3.
- 2012年**・The 8th Sleep Respiration Forum in Wulai. Taiwan. 2012.12.
- 近畿地区・秋の「すいみんの日」市民公開講座2012. 2012.9.
 - 第3回睡眠呼吸フォーラム. 草津市. 2012.7.
 - 特別講演：山尾房枝（倉敷中央病院神経内科）「神経内科と睡眠呼吸障害の意外な関係」「興味ある症例提示（睡眠呼吸障害を中心に）」
 - 第8回睡眠懇話会. 「鼻のはなし」草津市. 2012.2.
- 2011年**・第7回睡眠懇話会. 「睡眠時無呼吸とCPAP」草津市. 2011.11.
- The 7th Sleep Respiration Forum in Kyoto. Kyoto City. 2011.10.
 - 第3回睡眠呼吸ネットワークセミナー. 草津市. 2011.2.
 - 特別講演：安藤真一（福岡県済生会二日市病院循環器内科）「睡眠時無呼吸症候群と夜間頻尿」
 - 第21回睡眠学セミナー. 大津市. 2011.1.
 - 特別講演：佐田誠（国立循環器病研究センター）「循環器疾患と睡眠呼吸障害～検査から治療まで～」
- 2010年**・第6回睡眠懇話会. 「睡眠と肥満」草津市. 2010.8.
- 第20回睡眠学セミナー. 名古屋市. 2010.7.
 - 特別講演：Chol Shin (Korea University) 「Complex SAS」, 「New positional treatment of OSAS」
 - 第19回睡眠学セミナー. 大津市. 2010.5.
 - 特別講演：北浜邦夫（フランス国立科学研究所）「映画と夢」
 - 第5回睡眠懇話会. 草津市. 2010.4. 「私のCPAP体験談」
 - 第18回睡眠学セミナー. 草津市. 2010.3. 「睡眠ポリグラフ検査の実際」
 - 第12回睡眠カンファレンス. 大津市. 2010.3.
 - 特別講演：清水徹男（秋田大学大学院医学系研究科）「うつ病と睡眠、自殺予防」
- 2009年**・第17回睡眠学セミナー. 大津市. 2009.12.
- 特別講演：朝子幹也（関西医科大学枚方病院）「鼻内手術のUp To Date－下鼻甲介手術を中心として－」
 - 発言：千葉伸太郎（太田総合病院），中田誠一（名古屋大学）
 - 第16回睡眠学セミナー. 大津市. 2009.11.
 - 講演：宮崎総一郎「学校保健と睡眠－眠りの役割とメカニズム－」
 - 滋賀医科大学市民公開講座「眠りで滋賀を元気にする！」. 草津市. 2009.11.
 - 講演：宮崎総一郎，名嘉村博 相談・展示コーナー開設
 - Sleep Netwaork in Asia-Oceania, Hokuzan Sleep Forum. Okinawa. 2009.10.
 - 第15回睡眠学セミナー. 大阪市. 2009.10.

- 特別講演：Birendra Nath Mallick (Jawaharlal Nehru University) 「Neural Basis of REM Sleep Regulation」
- 第4回睡眠懇話会。草津市。2009.9.
「やっててよかったCPAP!」
 - 第14回睡眠学セミナー。大津市。2009.8.
演者：宮崎総一郎，大川匡子「Pathophysiology and Pitfall of OSAS」 「Role of the Sleep」
 - 第13回睡眠学セミナー。大津市。2009.8.
特別講演：本多和樹（東京医科歯科大学保健衛生学科）「睡眠の液性調節」
 - 第3回睡眠懇話会。草津市。2009.6.
「CPAPの困った!? ～寝付きにくい～」
 - 第12回睡眠学セミナー。草津市。2009.4.
「睡眠呼吸障害の医療機関連携」 演者：宮崎総一郎，加根村隆
 - The 6th Sleep Respiration Forum in Daebu Island. Daebu, Korea. 2009.3.
 - 第11回睡眠学セミナー。京都市。2009.3.
ワークショップ：小児睡眠呼吸障害ガイドラインの作成
特別講演：Prof. George P Katsantonis (Saint Louis University) 「Sleep Surgery-Uo To Date」
 - 第2回睡眠懇話会。草津市。2009.2.
「CPAP春の困った!? ～花粉症&鼻づまり対策～」
 - 第1回睡眠懇話会。草津市。2009.1.
「CPAPを上手に使うために ～助言と情報・意見交換～」
- 2008年**
- 第10回睡眠学セミナー。大津市。2008.8.
特別講演：小林敏孝（足利工業大学工学部）「東京都精神医学総合研究所の睡眠研究の歴史」
 - 第9回睡眠学セミナー。大津市。2008.8.
演者：宮崎総一郎，加根村隆「睡眠の基礎知識—健やかな体をつくる—」
 - イノベーションジャパン2008。研究展示発表。東京。2008.9.
 - 第8回睡眠学セミナー。大津市。2008.7.
特別講演：坂根直樹（京都医療センター臨床研究センター予防医学教室）「睡眠呼吸障害患者の体重管理」
 - 第7回睡眠学セミナー。大津市。2008.7.
特別講演：Chol Shin, M.D. (Korea University Medical Center Ansan Hospital) 「睡眠時無呼吸の保存的治療—新たな展開—」
 - The 5th Sleep Respiration Forum in Otaru. Otaru, Japan. 2008.3.
- 2007年**
- 文部科学省主催 「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラムinしが。快眠展示ブース開設。大津市。2007.12.
 - 第6回睡眠学セミナー。大津市。2007.5.
演者：宮崎総一郎，松原英俊
特別講演：三島和夫（国立精神・神経センター）「快眠に役立つ睡眠知識」
 - 第5回睡眠学セミナー。大津市。2007.3.
講演：吉尾 卓「リウマチと睡眠障害」
 - 第9回睡眠カンファレンス。2007.2.
講演：森国 功（サーカディアン・テクノロジーズ・ジャパン）
- 2006年**
- CPAPワークショップ。大津市。2006.11.
 - 第4回睡眠学セミナー。大津市。2006.8.
演者：宮崎総一郎，今井 眞
特別講演：Keith W Fridel (The University of Arizona) 「病棟での睡眠障害への対処 認知行動療法の実際」
 - 第3回睡眠学セミナー。大津市。2006.7.
演者：田中和秀，内田淳子「病床で見かける睡眠障害」
 - 第2回睡眠学セミナー。大津市。2006.6.

演者：宮崎総一郎

特別講演：笈田映一（京都医療センター）「睡眠と自立神経系」

- ・第8回睡眠カンファレンス. 2006.5.

演者：坂内 慎

特別講演：佐藤 豪教授（同志社大学）

- ・第1回睡眠学セミナー. 大津市. 2006.5.

発表者：宮崎総一郎，河野洋允

特別講演：伊坂忠夫（立命館大学教授）「睡眠と運動」

- ・市民公開講座：こどもと思春期の睡眠. 大阪市. 2006.4.

演者：吉田良子，宮崎総一郎，大川匡子

共催：よしだ睡眠呼吸クリニック，たなか睡眠クリニック

- ・市民公開講座：こどもと思春期の睡眠. 京都市. 2006.4.

演者：田中俊彦，宮崎総一郎，大川匡子

後援：京都府教育委員会，京都市教育委員会

- ・第7回睡眠カンファレンス. 2006.3.

特別講演：中島敏博教授（京都工芸繊維大学）

- ・経済産業省主催 元気フォーラム. 快眠相談コーナーブース開設. 大津市. 2006.3.

- ・「眠りの森」事業モニター報告会. 大津市. 2006.2.

司会：宮崎総一郎，大川匡子，山田尚登

演者：小林敏孝，有田秀穂

- 2005年** ・第6回睡眠カンファレンス. 2005.9.

特別講演1：Prof. Richard R Bootzin (The University of Arizona)

特別講演2：Beuckmann Carsten（エーザイ研究所）

- ・「眠りの森」市民公開講座：「快眠知識を学ぼう」. 大津市. 2005.7.

演者：大川匡子，宮崎総一郎，江崎和久，内山 真.

- ・第1回睡眠呼吸障害と胃食道逆流症検研究会. 京都市. 2005.6.

司会：宮崎総一郎. 演者：駒田一朗，塩見利明，千葉伸太郎，小山茂樹.

- ・睡眠検査導入のためのワークショップ. 長浜赤十字病院. 長浜市. 2005.5.

- ・睡眠学公開講座. 大津市. 2005.4.

演者：塩見利明，萩原 啓，内山 真，裏出良博，早石 修.

- ・第4回睡眠カンファレンス. 大津市. 2005.2.

発表者：井上眞澄，金井裕彦

特別講演：萩原 啓（立命館大学教授）

- 2004年** ・滋賀県繊維技術フォーラム研修会. 滋賀医科大学. 大津市. 2004.12.

- ・滋賀県健康福祉ビジネスクリエーションフォーラム2004. いびきと無呼吸，不眠の相談コーナーブース開設. 大津市. 2004.11.

- ・睡眠検査導入のためのワークショップ. 独立行政法人国立病院機構宇多野病院. 2004.11.

- ・睡眠検査導入のためのワークショップ. 草津総合病院. 草津市. 2004.11.

- ・滋賀県健康福祉ビジネスクリエーションフォーラム2004. いびきと無呼吸，不眠の相談コーナーブース開設. 大津市. 2004.11.

- ・睡眠検査導入のためのワークショップ. 滋賀里病院. 大津市. 2004.10.

- ・睡眠検査導入のためのワークショップ. 近江草津病院. 大津市. 2004.10.

- ・第1回睡眠カンファレンス. 2004.6.

演者：宮崎総一郎，向井淳子，今井 真

- ・第1回びわ湖フォーラム. 大津市. 2004.5.

IV

ご支援一覧

IV ご支援一覧

睡眠教育にご支援いただき深く感謝申し上げます。(敬称略、50音順)

個人

秋田三和興 (よしだ耳鼻科・小児科)	岡田 裕作 (滋賀医科大学)	清水 俊昭 (清水歯科医院)
浅野 有喜 (浅野耳鼻咽喉科医院)	岡部 慎一 (岡部クリニック)	下池 仁志 (しもいけメディカルクリニック)
浅野 尚 (浅野耳鼻咽喉科)	岡本 稔 (滋賀県)	新谷 朋子 (とも耳鼻科クリニック)
浅野 博 (かがやき歯科クリニック)	岡本 佳幸 (布団屋のおかもと)	杉山貴志子 (杉山耳鼻咽喉科)
阿住 一雄 (神奈川県)	小川 晃弘 (姫路聖マリア病院)	杉山 裕 (済生会川口総合病院)
阿部 隆 (阿部耳鼻咽喉科医院)	小川 勉 (小川診療所)	鈴木 賢二 (藤田保健衛生大学)
荒尾はるみ (荒尾内科・耳鼻咽喉科)	沖田 瑛一 (沖田内科医院)	鈴木 敏夫 (おたるイアクリニック)
新垣 紀子 (ちばなクリニック)	小畑 信彦 (秋田県立リハビリテーション・ 精神医療センター)	鈴木 雅明 (帝京大学ちば総合医療センター 耳鼻咽喉科)
荒木 寿一 (滋賀医科大学)	柏木 厚典 (滋賀医科大学)	高崎 正樹 (高崎医院)
池尻 良治 (池尻歯科医院)	柏崎 潤 (旭ヶ丘ジュン歯科)	高橋 裕 (たかはしレディースクリニック)
池上あずさ (くわみず病院)	加瀬 康弘 (埼玉医科大学耳鼻咽喉科)	高畑 淳子 (弘前病院)
石川 和夫 (秋田大学医学部感覚器学講座)	金地 明星 (かなじ耳鼻咽喉科)	多賀谷満彦 (しらかべ耳鼻科・小児科)
石川 保之 (石川耳鼻咽喉科)	兼定 啓子 (ののきはなクリニック)	工 穰 (信州大学医学部耳鼻咽喉科)
石田 弘子 (石田病院)	嘉村 正徳 (嘉村医院)	竹内 素志 (竹内内科)
石田 義裕 (兵庫県)	川田 誠一 (高知鏡川病院睡眠医療センター)	竹内 譲 (福井総合病院)
井田 亮 (井田歯科東診療所)	神田 敬 (神田耳鼻咽喉科)	武田 一彦 (武田耳鼻咽喉科)
井谷 修 (井谷耳鼻咽喉科医院)	木内 英則 (木内医院)	多田 裕之 (幕張耳鼻咽喉科)
板谷 隆義 (板谷耳鼻咽喉科)	楠見 彰 (楠見耳鼻咽喉科)	立花 京子 (かねだ矯正歯科)
一色 信彦 (一色クリニック)	工藤 典代 (千葉県立衛生短期大学)	田中 秀樹 (広島国際大学)
伊藤万壽雄 (秋田県)	源河 朝博 (げんか耳鼻咽喉科)	玉井 敏弘 (玉井医院)
伊藤 洋子 (秋田県)	小泉 亮 (小泉医院)	玉虫 昇 (玉虫耳鼻咽喉科医院)
稲川俊太郎 (愛知医科大学耳鼻咽喉科学講座)	香曽我部秀雄 (香曽我部医院)	田村 豊一 (たむら内科クリニック)
犬飼 賢也 (いぬかい耳鼻科クリニック)	幸田 純治 (幸田耳鼻咽喉科医院)	田村 益己 (田村耳鼻咽喉科医院)
井野 佐登 (愛知県)	児玉 一司 (児玉内科胃腸科)	千葉伸太郎 (太田総合病院)
井上 健造 (愛光会)	児玉 達彦 (児玉内科クリニック)	津田 徹 (霧が丘つだ病院)
井上 周一 (井上耳鼻咽喉科)	後藤 千秋 (ごとうクリニック)	津田 紀彦 (津田小児科)
井上 靖二 (井上耳鼻咽喉科医院)	小林 克彦 (小林耳鼻咽喉科医院)	戸川 清 (秋田県)
井上 雄一 (東京医科大学睡眠学講座)	小林 充 (秋田県)	渡口 明 (とぐち耳鼻咽喉科)
井之口 順 (井之口耳鼻咽喉科医院)	小林 隆一 (陶病院)	外木 守雄 (東京歯科大学市川総合病院)
今井 丈英 (日本医科大学多摩永山病院小児科)	駒田 一朗 (社会保険滋賀病院耳鼻咽喉科)	登丸 竹夫 (東京都)
今井 真 (滋賀医科大学)	小森 正博 (高知大学医学部耳鼻咽喉科)	豊田 妙子 (滋賀医科大学)
岩井 勝 (近江草津徳洲会病院)	齋藤 正寧 (秋田県井川町役場)	内藤 健晴 (藤田保健衛生大学)
岩崎 幸司 (いわさき耳鼻咽喉科)	佐伯 英明 (島根県)	中島 隆敏 (なかじま歯科クリニック)
岩永 耕一 (岩永耳鼻咽喉科・ 中部いびき睡眠障害研究所)	坂井 智代 (さかい眼科)	中島 千恵 (京都文教大学)
岩橋まゆみ (愛媛県)	佐々木久長 (秋田大学大学院医学系研究科 基礎看護学)	中島奈津紀 (なかじま歯科クリニック)
上田 忠 (うえだクリニック)	佐々木 均 (ささき耳鼻咽喉科クリニック)	中積 泰人 (金沢市立病院)
上野 京 (上野歯科医院)	佐々木文彦 (たかおかクリニック)	中田 誠一 (藤田保健衛生大学)
上ノ山一寛 (南彦根クリニック)	佐々木正弘 (大館市立総合病院)	永田 博史 (山王病院)
宇高 二良 (宇高耳鼻咽喉科医院)	佐々木 満 (ささき内科クリニック)	中西 一郎 (東レ株式会社健康管理センター)
江戸 雅孝 (山本組合総合病院耳鼻咽喉科)	佐々木良二 (佐々木耳鼻咽喉科)	仲西 雅人 (みやびクリニック)
江夏 努 (みなみ耳鼻咽喉科医院)	佐宗 春美 (さそうクリニック)	名嘉村 博 (名嘉村クリニック)
大石孝太郎 (滋賀県)	佐藤 圭 (さとう耳鼻咽喉科クリニック)	中山 明峰 (名古屋市立大学)
大川 匡子 (精神・神経科学振興財団)	佐藤 尚武 (滋賀短期大学)	名倉三津佳 (ENT名倉クリニック)
大宜見義夫 (沖縄県)	佐藤 裕信 (新生病院)	成田慎一郎 (なりた耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック)
大田 浩右 (広島県)	佐藤 弥生 (新潟県)	西川美千子 (近江草津徳洲会病院)
太田 修司 (青森県立中央病院耳鼻咽喉科・ 頭頸部外科)	佐中 和夫 (株式会社太広ファーマシー)	西村 忠郎 (藤田保健衛生大学)
太田 龍朗 (名古屋第一赤十字病院)	佐野 憲 (松原徳洲会病院)	西村 洋一 (坂文種報徳會病院)
大橋由美子 (滋賀県)	佐野 真一 (協愛医院)	西山 誠 (藍の都脳神経外科病院循環器科)
大村 文秀 (大村耳鼻咽喉科医院)	沢田 昌宏 (沢田商店)	西山 康之 (西山医院)
尾形 和雄 (河辺地域振興株式会社)	塩谷 隆信 (秋田大学医学部保健学科)	丹羽 誠 (横手市立横手病院)
岡田 保 (岡田クリニック)	柴原 義博 (加茂耳鼻咽喉科)	根本 大輔 (ねもとクリニック)
	島瀬 公一 (しませ医院)	野中 聡 (のなか耳鼻咽喉科・気管食道科)
	清水 猛史 (滋賀医科大学)	野村 泰也 (のむら矯正歯科)
		服部 康雄 (京都府)

花澤佳代子 (花澤耳鼻咽喉科)
 濱上 洋 (長浜赤十字病院)
 林 俊成 (所沢呼吸器科クリニック)
 林 泰弘 (しらさぎ耳鼻咽喉科)
 馬場 忠雄 (滋賀医科大学)
 樋口 高広 (樋口歯科)
 日暮 尚樹 (コスモス歯科馬橋クリニック)
 日前 健介 (福岡県)
 兵頭 政光 (高知大学医学部耳鼻咽喉科学教室)
 福井 壽男 (愛知学院大学)
 福留 武朗 (ふくおか睡眠クリニック)
 藤田 彰 (藤田耳鼻咽喉科医院)
 藤森 春樹 (藤森耳鼻咽喉科)
 古橋 篤 (みたき総合病院)
 古畑 升 (古畑歯科医院)
 星野 忠彦 (星野耳鼻咽喉科)
 本田 耕平 (秋田大学耳鼻咽喉科)
 真米城徳秀 (真米城耳鼻咽喉科)
 間木野泰祥 (兵庫県立西宮病院)
 増山 敬裕 (山梨大学医学部耳鼻咽喉科・
 頭頸部外科)
 増井 保彦 (増井ふとん店)
 松井 重信 (睡眠考房まつい)
 松下 兼弘 (静岡睡眠メディカルクリニック)
 松根 彰志 (日本医科大学武蔵小杉病院
 耳鼻咽喉科)
 三澤 逸人 (名古屋医療センター耳鼻咽喉科)
 三田 重人 (三田医院)
 宮城 敏夫 (浦添総合病院)
 宮城 裕二 (みさと耳鼻科)
 宮崎たけ子 (愛媛県)
 宮崎 裕 (やすらぎの里サンクリニック)
 宮本 雅之 (獨協医科大学)
 三輪 高喜 (金沢医科大学耳鼻咽喉科)
 向井 英之 (向井内科循環器科クリニック)
 村田 忠正 (滋賀保健研究センター)
 初山 淳子 (秋田県)
 森国 功 (サーカディアン・テクノロジーズ・
 ジャパン有限会社)
 矢沢代四郎 (矢沢耳鼻咽喉科)
 山際 幹和 (介護老人保健施設みずほの里)
 山口 大造 (高知県)
 山口 祐司 (福岡浦添クリニック)
 山須田 健 (山須田医院)
 山田 章 (秋田県)
 山田 尚登 (滋賀医科大学)
 山中 隆夫 (南岡山医療センター)
 山野辺滋晴 (共立耳鼻咽喉科)
 山本 浩司 (コージ・ヤマモト歯科医院)
 山本 友三 (京都府)
 八幡 春三 (秋田県)
 横手 英義 (医療法人英裕会横手クリニック)
 與座 朝義 (よざ耳鼻咽喉科)
 吉田 哲 (若葉内科クリニック)
 吉田 幹夫 (吉田耳鼻咽喉科医院)
 吉田 良子 (よしだ睡眠呼吸クリニック)
 吉野 昭男 (吉野医院)
 渡辺 俊一 (兵庫県)

病院・団体

秋田労災病院 (秋田県)
 指宿鯨島病院 (鹿児島県)
 近江草津徳洲会病院 (滋賀県)
 太田総合病院 (神奈川県)
 雄勝中央病院 (秋田県)
 岸和田徳洲会病院 (大阪府)
 北秋田市民病院 (秋田県)
 北津島病院 (愛知県)
 近畿健康管理センター (滋賀県)
 湖南病院 (滋賀県)
 済生会滋賀県病院 (滋賀県)
 滋賀県トラック協会 (滋賀県)
 滋賀里病院 (滋賀県)
 瀬田川病院 (滋賀県)
 セントラルクリニック (愛知県)
 たなか睡眠クリニック (京都府)
 中部徳洲会病院 (沖縄県)
 東邦大学医療センター大橋病院耳鼻咽喉科(東京都)
 豊橋メイッククリニック (愛知県)
 中通総合病院 (秋田県)
 長浜青樹会病院 (滋賀県)
 南部徳洲会病院 (沖縄県)
 能代山本医師会病院 (秋田県)
 日本睡眠教育機構 (滋賀県)
 八幡青樹会病院 (滋賀県)
 浜松医科大学耳鼻咽喉科学教室 (静岡県)
 琵琶湖病院 (滋賀県)
 琵琶湖大橋病院 (滋賀県)
 福山通運渋谷長寿健康財団 (広島県)
 藤田保健衛生大学第二教育病院耳鼻咽喉科(愛知県)
 本荘第一病院 (秋田県)
 水口病院 (滋賀県)
 三好耳鼻咽喉科クリニック (宮城県)
 守山いつき病院 (愛知県)
 山本組合総合病院 (秋田県)
 よしだ睡眠呼吸クリニック (大阪府)

企業

A S L E Pの目覚め美人化計画
 アイティーシー株式会社
 あさひが丘ホスピタル (愛知)
 旭化成ファーマ株式会社
 味の素株式会社
 アステラス製薬株式会社
 アール・ビー・コントロールズ株式会社
 アルフレッサファーマ株式会社
 エーザイ株式会社
 MSD株式会社
 エム・エフコンサルタント株式会社
 大塚製薬株式会社
 オーティコン株式会社
 オムロンヘルスケア株式会社

快眠ほぐしサロン すいみん
 株式会社カイトックファミリー
 株式会社小池メディカル
 グラクソ・スミスクライン株式会社
 株式会社在宅
 サノフィ・アベンティス株式会社
 株式会社篠原化学
 シャープライフサイエンス株式会社
 ジャパンソルト株式会社
 スリープサイエンスラボ合同会社
 全日本病院出版会
 タイコヘルスケアジャパン株式会社
 大東寝具工業株式会社
 大丸エナウィン株式会社
 武田薬品工業株式会社
 田辺三菱製薬株式会社
 TKS株式会社
 たんぱ薬局株式会社
 中外製薬株式会社
 中部電力株式会社
 帝人在宅医療株式会社
 帝人ファーマ株式会社
 東洋羽毛工業株式会社
 株式会社東機質
 南西医療器株式会社
 日本イーライリリー株式会社
 日本光電株式会社
 日本ベーリンガーインゲルハイム株式会社
 パシフィックメディコ株式会社
 株式会社丸八ホールディングス
 萬有製薬株式会社
 フィッシャー&バイケルヘルスケア株式会社
 ファイザー株式会社
 ファイテン株式会社
 フィリップス・レスピロニクス合同会社
 フクダ電子株式会社
 フクダライフテック関西株式会社
 フクダライフテック京滋株式会社
 フクダライフテック中部株式会社
 藤沢サノフィ・サンテラポ株式会社
 藤沢薬品工業株式会社
 フジ・レスピロニクス株式会社
 三菱ウェルファーマ株式会社
 明治サノフィ・サンテラポ製薬株式会社
 株式会社メディカルケア
 ヤンセンファーマ株式会社



中部大学名古屋キャンパススタッフ 2019.3.20

中部大学生命健康科学研究所 睡眠教育活動報告書 2004～2019

発行日 2019年6月30日

発行者 中部大学生命健康科学研究所
宮崎総一郎

印刷所 宮川印刷株式会社

