

人間一日の中で2回、眠くなる時間帯があります。午後2時から4時ぐらいの時間帯と午前4時ぐらいです。

午後2時頃から眠くなるのは、お昼ご飯を食べたせいだと思っている人がいるかもしれませんが、食事をまったく与えないという実験をしても、2時間ごとに食事を与えるという実験をしても、午後2時と午前4時は眠くなります。ですからこの時間帯は交通事故とか産業事故など、事故の多い時間帯ということになります。

一方、午前10時から正午までの時間帯は一番眠くなつてはいけない時間帯です。この時間に眠い人は相当乱れた生活をしていると考えられます。



今日は「眠り」についてのお話ですが、実は、今まで医者も看護師も学校の先生も養護の先生も、それぞれの専門課程の中で「眠り」について、誰もちゃんとした教育を受けてないんです。たとえば、おねしょのことや、夜泣きなど、眠りに関する相談や悩みがいろいろあります。でも誰に聞いても、専門的な教育を受けていないので答えようがないんですね。だから、どうしても自分の経験とか、それぞれの学校や幼稚園、保育園の先輩から聞いた話をせざるを得ないわけです。

それで、今日の話のポイントの一つ目は「眠りについての基本的なこと」を確認したいと思います。最初のキーワードは「朝の光」です。

人間の身体は、 朝日を浴びて 地球と一つになる

人間は「生体時計」というものを脳の中に持っています。この生体時計の一日は、「24・2時間」とか「24・5時間」とか「25時間」とか、個人差があります。外からの光がまったく入ってこない

くて、時計のない部屋に人を閉じ込めると、その人は生体時計に従って生活を始めます。生体時計が24・5時間周期の人だと30分ずつ生活時間帯が後ろにずれていきます。これが「フリーラン」です。

でも実際、私たちはフリーランしてません。それは毎日、24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間に合わせているからです。そのときに大切な働きをしているのが「朝の光」です。誰しも無意識のうちに朝の光を浴びることによって、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせるといふことをや

神山 潤

東京北社会保険病院副院長
子どもの早起きをすすめる会発起人



こうやま・じゅん 東京医科歯科大学卒。旭川、ロサンゼルスで睡眠の基礎的研究に従事。米国から帰国後、日本の子どもたちの睡眠事情の実態(遅寝遅起き)に衝撃を受け、社会的啓発活動を開始している。主な著書に『睡眠の生理と臨床』(診断と治療社)、『子どもの睡眠』(芽ばえ社)、『眠りを奪われた子どもたち』(岩波ブックレット)、『早起き脳が子どもを伸ばす』(けやき出版)、『“夜ふかしの脳科学” 子どもの心と体を壊すもの』(中公新書ラクレ)など多数。

つてるんだということが分かってきました。

真つ昼間に光を浴びても、その光の影響で生体リズムが影響を受けることはありませぬ。一番体温が低い朝に朝の光を浴びることで初めて同調作

夜更かし、 朝寝坊の子どもが 危ない！

用が起きるというわけです。

逆に夜、光を浴びると、夜なのに明るいわけですから、生体時計が昼間だと勘違いして元々24・5時間の周期が後退して25時間にも26時間にもなってしまう。つまり夜更かし、朝寝坊をしていると生体時計と地球時間とのズレがどんどん大きくなってしまふということです。

エジソンが電気を発明したのは1879年、今から約130年前のことです。そのとき人類は「これで24時間いつでも行動できる」と思ったことでしょう。でも脳のことがいろいろ分か

つてくると、「どうも人間は夜、光を浴びては都合が悪いようにできている」ということが分かってきたんですね。

東京近郊に住の4歳から6歳のお子さんを持つ親御さんにアンケートを取りました。

たとえば、①大人と一緒に21時以降に外出することが週2回以上ある②週4日以上布団に入るのが23時以降になる③外出先からの帰宅が週3日以上21時以降になる。これらのどれか一つ以上に当てはまるお子さんをB群、全然当てはまらないお子さんをA群としました。

113項目の質問をして八つの症状に分けて点数を付けました。その結果、「引きこもり」「身体的不安」「抑うつ」「社会性の問題」「思考の問題」「非行の行動」「攻撃的行動」等々、どの項目も点数が高いのはB群夜型の子どもたちでした。

「夜型の子どもや、寝起きする時間が決まっていない不規則な生活をして

いる子どもはこれらの症状が出やすい」という結果でした。

ただ睡眠時間については、多かろうが少なかろうがあまり差が生まれませんでした。このことから大きく二つ

のことが分かりました。まず、「何時に寝たか」ということ以上に、規則正しい生活、早く寝て朝早く起きることが子どもたちにとって大事」ということです。もう一つは「必要な睡眠時間は個人差が大きい」ということです。何歳だから何時間寝なきゃいけないということはなくて、その人、その子に合った必要な睡眠時間をしっかりと取っていればよいということです。

その人に必要な睡眠時間は何時間かを調べる方法はとても難しく、今もってはっきりとした方法論は確立していません。ただ言えるのは、ほとんどの人が午後2時頃と午前4時頃に眠くなり、午前10時から12時の間は目が覚めた状態になるということです。

ですから午前10時から12時にしっかりと目が覚めて活動できるのであれば、その方の眠りの量、眠りの質、生体リズムはあまり問題はないと考え

ていいだろうと思っています。

こころゆるゆるコンサート



小室等 & さがゆき

ただ歌がそこにあるだけで
少しだけやさしくなれる...
そんな居場所をつくりたい

日時: 7月18日(金) 18:30開場 19:00開演
会場: 宮崎市民プラザ・オルブライトホール
参加費: 一般前売2,000円(当日2,500円)
学生前売1,000円(当日1,200円)

チケットのお問合せ

主催: NOP 法人ホームホスピス宮崎
「患者家族支援相談室準備委員会」

☎0985-53-6056

神山 潤

頭のいい子は早起き・早寝

5年ほど前、女性週刊誌のグラビアに、夜中の11時過ぎに乳幼児を連れた若い親がゲームセンターやスパーやコンビニに来ていた写真が載っていました。今ではこんな写真は撮られないと思います。というのは、もう当たり前の光景になって、記事にならないからです。ただ、こんなことやつてるのは世界中で日本だけです。

日本では夜10時以降に起きてる3歳児の割合がどんどん増えていて、どここの保育園で調査しても半分以上の子どもたちが10時を過ぎても起きてるという現状があります。

1990年代前半
に東京、

仙台、熊本で比べたデータがあるんですが、仙台、熊本の子どもほうが東京の子どもより早起き早寝だったんですが、90年代も後半になると地方差がなくなつて、全国どこでも夜更かし朝寝坊になりました。

特に2000年代になってから、全国の、いわゆる田園のど真ん中に24時間営業とか夜遅くまで営業している大型商業施設がどんどん建ち始めたわけです。そうすると、そこで働く人たちや、その周辺の

住民の生活リズムが一変します。ですから今は農村部も都市部も差がまったくないという状況になってきています。

☆☆☆☆

2004年のデータで、日本とヨーロッパの赤ちゃんの寝る時間を比較しました。日本は、夜10時以降に寝る赤ちゃんは約半分でしたが、ヨーロッパではせいぜい2割ぐらいしかいませんでした。

また、夜7時に寝ている赤ちゃんは日本にはほとんどいませんでしたが、フランスを除くヨーロッパでは3割ぐらいいました。

2005年の『子ども白書』によりますと、1979年には、

夜遅くまで営業する商業施設ができる、子どもたちの生活リズムまで狂ってしまう

保育園に通うお子さんの8・1%が朝からあくびをし、10・5%が疲れを訴えています。

その後、さらに子どもたちの夜寝る時間は遅くなり、2000年には「あくび」と「疲れ」の数字はそれぞれ53・2%と76・6%に上昇しています。

国際比較で、「日本は、赤ちゃんから高校生までの、どの年齢層においても夜更かしである」ということも分かりました。

でも日本の子どもたちは睡眠障害などではありません。昼間体を動かさず、夜になつてもテレビやパソコンなどディスプレイの光を浴びているから

眠れないんです。適切な睡眠衛生を施し、朝早く起きて、朝日を浴び、昼間は体を動かし、夜は暗いところで過ごすようにすればきつと眠れるようになるはず。

しかし現実には、病院に行つて「眠れない」と訴えると、非常に安易に睡眠薬投与が行われます。これはまるで、食べ過ぎでお腹を壊して下痢をしてるにもかかわらず、さらにステキや天ぷらを食べながら「下痢が治らないから下痢止めを下さい」と言っているようなものです。

☆☆☆☆

子どもたちに「どんな時間が一番欲しいか」と聞くと、トップはなんと「睡眠時間」でした。3分の2の子どもたちが「もっと欲しい」と答えていました。これはとんでもない

い社会になつてきているのではないかと思います。

「短時間の昼寝・休息は、その後の活動を高める」ということが実験で分かっています。「リフレッシュタイム」と称し短時間の昼寝を勧める大手企業も出てきています。でも布団を敷いて、本格的に寝てしまうと逆に調子が悪くなつてしまうので、10分や15分のうたた寝程度がお勧めのようです。

時間帯としては、午後2時から4時ぐらいの間がいいです。ただ必要な睡眠時間には個人差がありますから、昼寝が必要な人と必要でない人がいることも知っておく必要があります。



神山 潤

頭のいい子は早起き・早寝

「夜更かしして何が悪い」という反論を時々受けます。私なりに夜更かしの問題点を整理してみました。

たとえば、保育園に行っていない1歳半のお子さんたちのケースです。寝る時間ごとに生活パターンを分けてみました。

「9時前に寝る子ども」「9時から10時の間に寝る子ども」「10時から11時の間に寝る子ども」「11時以降に寝る子ども」について調べました。

更かしするに従って朝寝坊になり、昼寝の時間もずれていきます。でも、早く寝ると、夜更かしして朝寝坊するのと

では、合計の睡眠時間は同じだからいいんじゃないかと思うかもしれませんが、夜の睡眠と昼寝では、睡眠の質が全然違うんですね。やっぱり3800万年前から昼行性の霊長類である人類の先祖は、夜寝ている間に体が休み、成長ホルモンが分泌されるようになっていっているんです。

ZZZZZ

夜更かしする習慣がついた子どもが、幼稚園や保育園に行くようになると、

朝起きる時間が決まっちゃいますから、いくら夜更かししても、朝寝坊できません。そうすると、当然睡眠時間が減るわけです。

睡眠不足になるとどうなるか。アメリカでこんな実験が行われました。

1999年にアメリカのカゴ大学の先生が、眠りの体



夜遅くまで勉強しても睡眠を疎かにしては学力はアップしません

への影響を見るための実験として、1日の睡眠時間を4時間に制限して、1週間後にいようなデータを取りました。そして同じ人が8時間睡眠した場合と、12時間睡眠した場合とで比べました。

4時間睡眠を1週間続けたらどうなったか。朝の血糖値が高くなり、インシュリンの

を実験しています。縦軸がテストの点数で、横軸は起き続けている時間です。10時間、12時間、14時間、16時間、18時間、20時間、22時間、そして徹夜。起きている時間が長くなればなるほど、テストの成績がどんどん下がっていくという結果でした。

もう一つの実験は、成人に

て夜寝る時間を調べました。学力上位群の半分は9時半前に寝ていました。10時半以降に寝ている子は学力上位群の中には一人もいませんでした。考えてみれば当然です。いくら夜遅くまで勉強したって、眠りを疎かにしては、学力も活動の質も共にうまくいかないのは当たり前です。人は寝ないと活動の質が高まらないんです。

出が悪くなり、交感神経系が過緊張状態になり、老化と同じ現象が進み、生活習慣病関連の変化も起きるということが分かりました。

対してテストの成績とアルコール濃度の関係を調べました。アルコール濃度が高くなると

つまり、「朝7時に目覚めてからずっと夜中まで起きていると、夜中の0時頃にはほろ酔い状態と同じくらいレベルにまで頭の働きが悪くなる」ということです。

それから、福岡の小学校高学年のデータです。

学力上位群と学力下位群に分け

それから別の研究グループは、睡眠不足と学力との関係

神山 潤

頭のいい子は早起き・早寝

今度は眠りと食に関する厚労省のデータです。

今日日本人は10人に1人が朝ごはんを食べていません。

「朝食を食べていない割合」と「夜寝る時間」との関係を見たところ、早く寝ている子どもたちのほとんどが朝食を食べている。しかし、夜更かししている」と朝食を食べない割合が高い。人はちゃんと睡眠を取らないと、朝食を食べる気になれないということが言えるんだろ

うと思います。

また、毎日朝食を食べている子どもはほとんど学校でのさまざまな活動が活発で、成績もいいという文科省の調査結果があります。

それで、なんと朝ご飯を出す幼稚園とか保育園が出てきたそうです。朝ご飯さえ取ればす

それで文科省も慌てて、「早寝・早起き・朝ご飯運動」を始めました。

ZZZZZZZZ

実際、去年4月の学力調査でも同じ結果が出ています。小学生の国語と算数、中学生の国語と数学で、ちゃんと毎日朝食を食べている子、食

べていない子で比較すると、どの教科も、どの年齢も、朝食を食べている子のほうが成績がよかったですという結果が出ています。

それで、なんと朝ご飯を出す幼稚園とか保育園が出てきたそうです。朝ご飯さえ取ればす

べてがうまくいくわけではなく、その辺をぜひ誤解のないようにして下さい。朝食を取っているかどうかというのは、あくまで生活習慣全般がきち

朝食を出す幼稚園や保育園。朝食さえ取ればいいのではなく生活習慣の問題なんです

次にメラトニンの話をします。

メラトニンは、朝起きて14時間ないし16時間経って、夜暗くなると出てくる脳内ホルモンです。

メラトニンは酸素の毒性から細胞を守る役割をしたり、眠

気をもたらず働きをしたり、性的成熟を抑制する働きをします。

メラトニンは、1歳から5歳

までに一生のうちで一番たくさん分泌されます。子どもは「メラトニンシャワー」を浴びて成長するわけです。

ところがメラトニンは、夜に光を浴びてしまうと急激に分泌量が減ります。ですから夜更

かしの生活をして、夜、明るい環境で過ごす時間が増え、子どもたちは本来浴びるべき「メラトニンシャワー」を浴び損ねてしまっています。

メラトニンは性的成熟を抑制する働きがあります。1歳から5歳のときにたっぷり出たメラトニンが激減してく

るのが思春期です。ですから思春期になると性的成熟の抑制がなくなると、性的な成熟が始まります。つまり第二次性徴が起きることです。

ですから生活習慣が乱れると、性的成熟が早まるという大阪大学の研究結果があります。

平均初潮年齢と1週間の朝食回数、1日の睡眠時間との関係です。睡眠時間をたっぷり取って、毎日朝ご飯を食べ

ている子の初潮年齢は比較的遅くて、

夜更かし朝寝坊で睡眠時間が少なく、朝食抜きの子どもたちの初潮年齢は比較的早いというデータが出ています。だから、これは今後も注意して見てい

かなきゃいけないと思います。

それから、不眠を訴えるお年寄りを調べたところ、メラトニンの出があまりよくありませんでした。その方に昼間、家や施設から外に出て、たっぷり光を浴びてもら

いました。そうするとメラトニンが出て、よく眠れるようになりました。

昼間の光はメラトニンを高める働きがあるんですね。

宮崎県医師会学校医部会総会・医学会講演会から



□ 5 □

東京北社会保険病院副院長
子どもの早起きをすすめる会発起人

神山 潤

頭のいい子は早起き・早寝

次は「セロトニン」の話です。セロトニンは脳内の神経伝達物質で、ドーパミン(喜び・快楽)やノルアドレナリン(恐れ・驚き)などの情報をコントロールして精神を安定させる作用があります。セロトニンの調子が悪くなると、さまざまな精神的な不安定が起こります。

セロトニンの働きはウォーキングや咀嚼、リズムカールな運動をやっていると高められますし、朝の光にもセロトニンを高める効果があります。ですから夜更かし朝寝坊の人は、セロトニンの調子が悪くなり精神的に不安定な状態を起こしてしまふという懸念がある

るわけですね。

睡眠は生活習慣病にも大きく関係しています。肥満防止の一番の近道は、昼間しっかりと体を動かし、夜しっかりと寝ることです。

3歳のときに寝る時間が夜11時以降だと、夜9時前に寝た子に比べて6年後1・5倍肥満になりやすく、

3歳のときに睡眠時間が9時間未満だと11時間以上寝た子に比べて10年後1・6倍肥満になりやすいというデータもあります。

ZZZZZZZZ

「子どもの早起きをすすめる会」のホームページにアクセスしてみてください。その中の「学問の扉」をクリックすると私が講演で使っているスライドが全部ダウンロードできます。た

世界に類のない残業立国日本。 「残業が美德」という発想こそ 日本人の悪癖だと思います

だ、夜中の0時から3時までには開けない仕組みになっています(笑)。

「どうして早寝をすすめる会にしないの?」とよく言われます。今まで夜12時にならないと寝なかつた子を、いきなり8時に寝かせようとしてもできるわけありません。大切なのは朝の

日本は世界で唯一、週に50時間以上労働している就業者の割合が25%を越える「残業立国」です。大手企業の3社に1社が、残業月100時間を超える正社員を抱えています。残業が月に80時間を超えると過労死の危険が出てきます。

今日日本の正社員の月間労働中には前日の夜に提出する議員もいるそうです。そうなるとう官僚はそれから徹夜で答弁書を作成しなければなりません。ということは、日本の国会で読み上げられている答弁書は、冷静な理性と明晰な頭脳というより、気合いと根性で作成されたものもあると言えます。

そして官僚の方の多くは、このような徹夜の作業を「やりがいのある仕事」として意気に感じていらつしやるんですね。

この「残業が美德」という発想は、日本人の多くが染まっている悪癖ではないかと思っています。

光です。朝早く叩きおこし、昼間連れ回して夜自主的に寝てもらうことを期待することが理屈に合っているわけです。

ZZZZZZZZ

夜更かしの原因としてメディアや運動不足があります。でももっと大きな要因は「社会の24時間化」や「親の生活習慣」の問題があります。テレビやゲーム、ビデオを売り込む商業主義はもちろん問題ですが、「残業が美德とされている社会通念が一番問題だ」と私は思っています。

先生も、小学校では1時間48分、中学校では2時間25分の残業をしています。中央官庁の5%の方が月80時間を超える残業をしています。そして、日本は子どもと過ごす時間の男女差が世界で一番大きい国になってしまいました。

国会会期中、議員の方はあらかじめ質問を提出するんですが、

東京北社会保険病院副院長
子どもの早起きをすすめる会発起人

潤 神山

頭の子は早起き・早寝

子どもたちによく言います、「学力アップのために早起き・早寝朝ご飯を考えているのなら成功しないよ」と。

早起き・早寝朝ご飯は生きるための基本なんです。生きていくためのさまざまな源がそこから生まれていくんです。学力もその一つというだけです。

「寝る子は育つ」と言いますよね。だからといって大人にとって眠りは大切じゃない」ということではありません。眠りというのはヒトという動物すべてにとって大事なことです。

ですから子どもにだけ「早く寝ろ」と言って大人が夜更かしをし



労働生産性を比較したデータによると、1位はルクセンブルグ、2位はノルウェー、3位

産性はいいのか？

そんなに寝不足で働いて生産性はいいのか？

懸念に働く日本人像が浮き彫りになった」とまとめました。あまりに悲しい日本人像だと思いました。

省は、「睡眠不足で懸命に働く日本人像が浮き彫りになった」とまとめました。あまりに悲しい日本人像だと思いました。

ていたら示しがつきません。眠りは大人にも大切なんです。大人が身をもって手本を示さなければ、子どもが眠りの大切さを知ることができるわけがありません。

ZZZZZZZZ

ところが、総務省が去年の11月にまとめた睡眠時間に関する調査によると、「過去20年で睡眠不足が最高になった」と報告しています。これを踏まえて総務省は、「睡眠不足で

アメリカ「睡眠不足は危険だ」 フランス「国民よ、もつと眠れ」 日本「睡眠時間を削って働け」

はアメリカでした。日本は先進7カ国中、最下位でした。日本人は睡眠時間を犠牲にして残業しながら、きわめて効率の悪い仕事をしているということです。

もうそろそろ「長時間労働は仕事がかどる」という幻想から抜け出しましょう。夜中に眠い目をこすって2時間、3時間

仕事して、まともな仕事ができるわけがない。そんなときはさっさと寝て、翌朝早く起きて仕事をしたほうがよっぽど効率がいいです。

ZZZZZZZZ

以前、こんなドリンク剤のCMがありました。「24時間戦えますか？」。24時間働いていたら、注意力は散漫になり、集中力は下がり、仕事の能率は下がり、やがて病気になるります。

女性下着メーカーの「トリンプ」では、ノー残業を方針としながら連続19年、増収増益です。そ

この社長さんが去年の暮れにこんな本を出しました、『「ドライン」仕事術』

会議は常に終わりの時間を決めて会議する。だからだと残業するのではなく、昼間しっかりと充実した時間を決めて仕事をし、さっさと早く帰るとい

う意味では重要だと書かれています。

アメリカの経済誌では「睡眠不足は企業リスクである」という特集が組まれました。

「…短い睡眠時間はバイタリティーやパフォーマンスの高さと混同され、1日8杯のコーヒーを飲みながら毎晩5、6時間しか寝ず、週に100時間働く」というバカなことを続けている。…睡眠不足の危険性をもっと知って、社員も経営陣も社

会も等しく従う睡眠指標を作るべきだ」と書かれていました。

フランスでは去年1月、「国民よ、もつと眠れ」という安眠促進キャンペーンが行われました。今や世界中で、国民をしっかり寝させることが国民の質を高める必要最低条件だと分かってきたんですね。

アンコールワットに12世紀の壁画がありました。中国人が会議しているんですが、一番後ろで寝てる人がいました。どうも昔から会議には眠りがつきものだったようです。たぶんこの会議は午後2時ごろに行われたんだろうと思えます(笑)。

(終わり)