

# 早起きは三文の得

熊川保育園の講演会

2009年2月3日

社団法人地域医療振興協会

東京北社会保険病院 院長

子どもの早起きをすすめる会

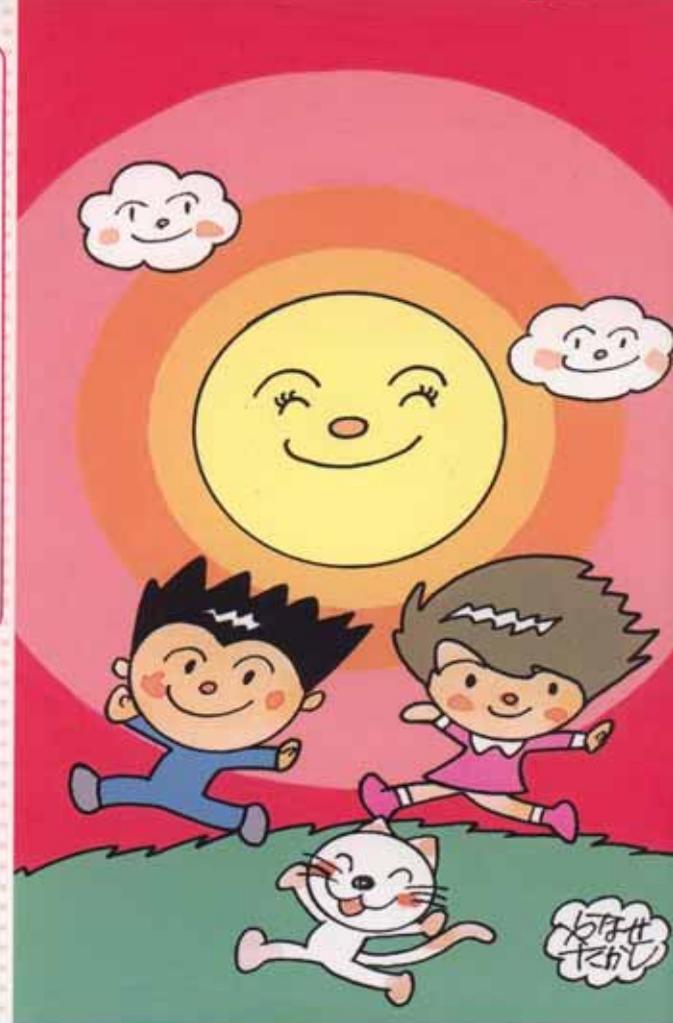
日本小児神経学会評議員

同機関紙「脳と発達」副編集長

神山 潤

早起き脳が  
子どもを伸ばす

子どもの早起きをすすめる会 編著



朝寝坊、夜ふかし…  
生活リズムの乱れが  
子どもをダメにする!!

子どもたちの  
潜在能力を  
伸ばすための  
実践の書

発行/風韻社 発売/けやき出版

2009年は **朝**からはじめる 特集

Presented by

WONDA  
RESEARCH CENTERYAHOO!  
JAPAN

▼朝の生活実態調査

▶ 朝型人間が得をする！

▶ 最新アイテム

▶ 会社に行きたくなくなる技術

▶ 朝のスゴ技

▶ 朝食メニュー

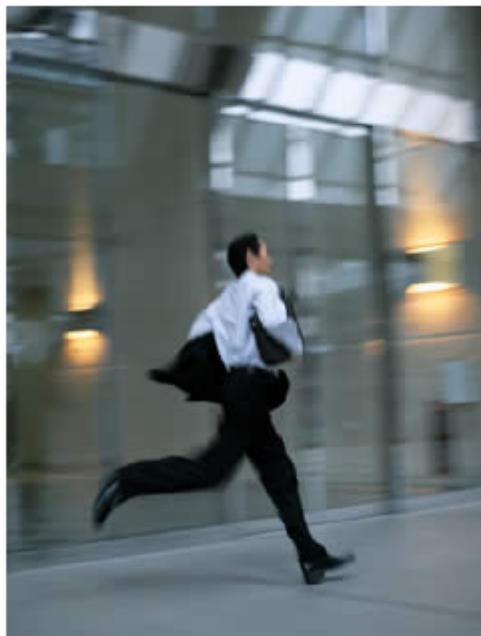
▶ あなた 近日公開 を教えて！

▶ 今日 近日公開 お姉さん

▶ ♪ 元気になる朝ミュージック

## 現代ビジネスマン 朝の生活実態調査

～現代ビジネスマンは朝の時間を大切にするという傾向が明らかに～



## 朝の価値向上

## ビジネスマンは世の中の朝を大切にしている傾向が強まっていると実感

2～3年前と比較して、世の中では朝の時間を大切にしている傾向が強まっていると思うかと聞いたところ、「強まっていると思う」と答えたビジネスマンが7割近く（66.6%）いました。また、朝に対する意識を聞いたところ、「早起きすると健康にいい気がする」が8割でトップでしたが、ほかに「朝の過ごし方が一日の仕事の能率を左右する」、「朝を制するものはビジネスを制する」という答えがそれぞれ6割、5割以上となっており、ビジネスマンにとっての朝の価値の高まりを感じさせます。

## 2～3年前と比較した朝の時間を大切にしている風潮の変化

調査対象者：7大都市に勤務する  
20代・30代の男性ビジネスマン

情報提供：アサヒ飲料株式会社

「第2回 現代ビジネスマン朝の生活実態調査結果」

【調査方法】インターネット調査

【調査対象】札幌、仙台、東京23区、名古屋、大阪、広島、福岡で働く20代、30代の男性ビジネスマン計1200人  
(東京23区600人、札幌・仙台・名古屋・大阪・広島・福岡各100人)

【調査期間】2008年7月31日～2008年8月7日

# 八都県市首脳会議

首都圏の広域的あるいは共通の行政課題に積極的に対応するため、東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県の記事及び横浜市・川崎市の市長を構成員として昭和54年7月に六都県市首脳会議が設置されました。

平成4年4月に千葉市長が加わり七都県市首脳会議となり、また、平成15年4月からはさいたま市長が加わり八都県市首脳会議となりました。

これまで検討された主要協議事項は、(1)環境問題、(2)廃棄物処理問題、(3)首都機能のあり方、(4)地方分権問題、(5)地震・防災対策であり、これらの課題を具体的に検討するため事務レベルによる各委員会等が設置されています。



# 主な決定事項等

平成20年11月12日

- (1)各委員会等における検討状況の報告について
- (2)地方分権改革の推進に向けた取組について
- (3)子どもの権利擁護の推進について
- (4)米新政権下における横田基地の軍民共用化等の早期実現について
- (5)携帯電話による有害サイトから小・中学生を守る取組について
- (6)店舗型異性紹介営業(いわゆる「出会い喫茶」)に対する法規制の実施等について
- (7)保育所の設置基準等の研究について
- (8)新エネルギーの導入・促進及び技術を活かした国際貢献について
- (9)深夜化するライフスタイルの見直しに向けた取組について  
深夜化するライフスタイルの見直しについて、温暖化対策の視点のみならず、幅広い視点から検討を進めていくため、地球温暖化対策特別部会に「深夜化するライフスタイル・ビジネススタイルの見直しに関する検討会(仮称)」を設置し、効果的な対応策や見直しに向けた実践活動などを検討していくこととした。
- (10)京浜三港が推進する広域連携施策等について
- (11)受動喫煙防止対策等について
- (12)周産期医療に関する国への緊急提案について

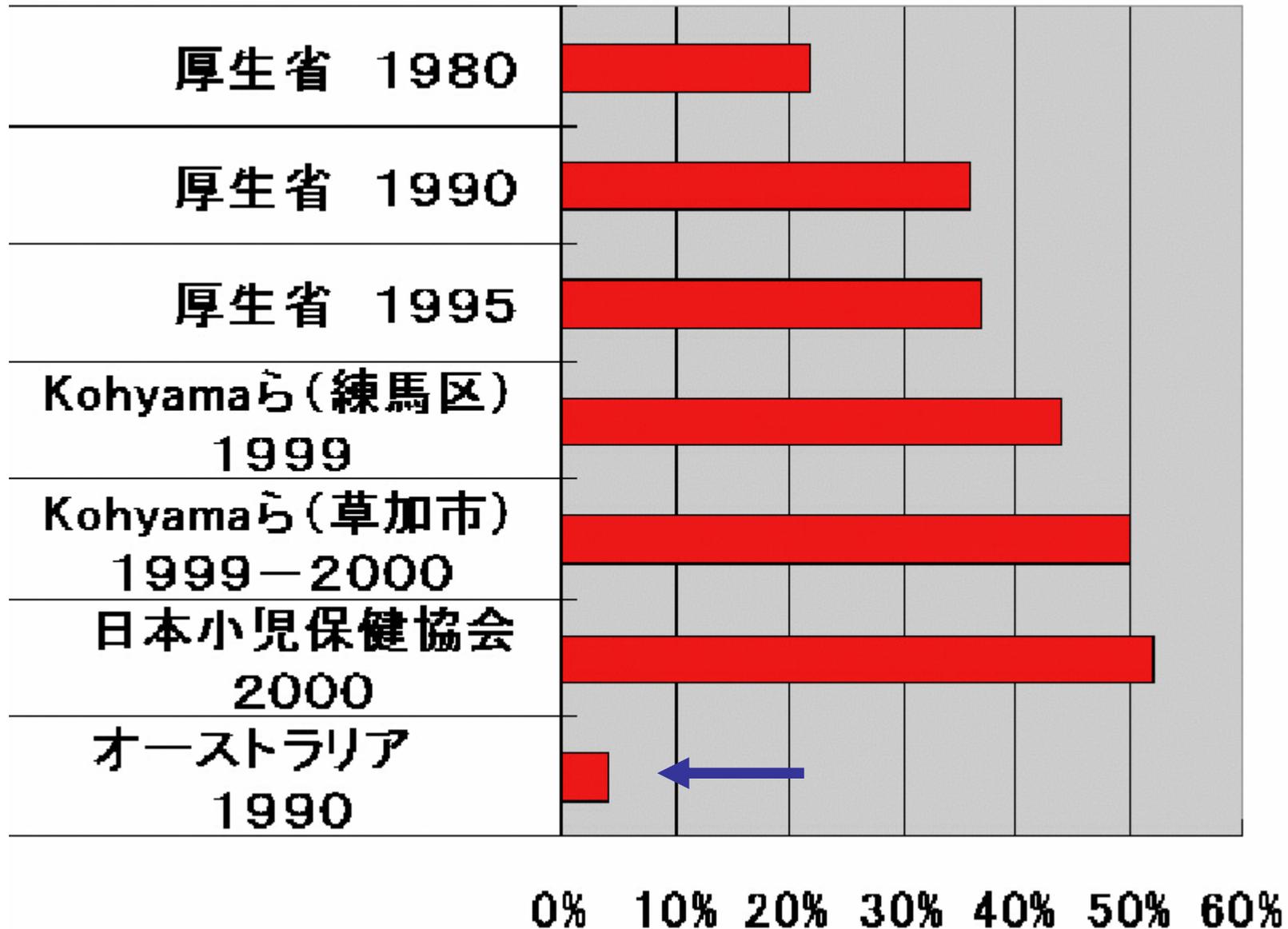
2005年子ども白書によると

- 1979年には保育園に通う児の  
8.1%が朝からあくびをし、  
10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。
- 2000年にはこの数字はそれぞれ

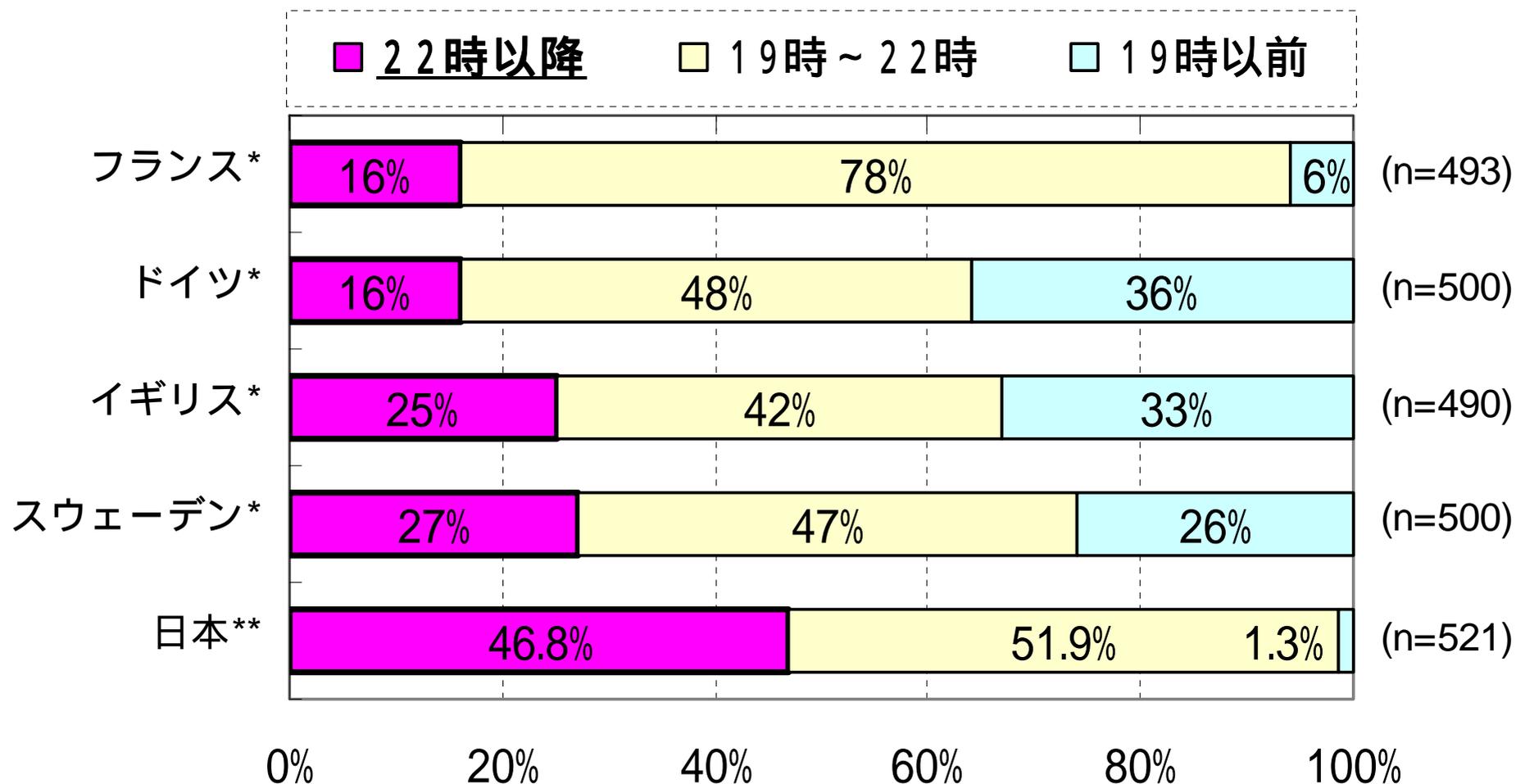
2005年子ども白書によると

- 1979年には保育園に通う児の  
8.1%が朝からあくびをし、  
10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。
- 2000年にはこの数字はそれぞれ  
53.2%と76.6%に上昇した。

# 夜10時以降も起きている3歳児の割合



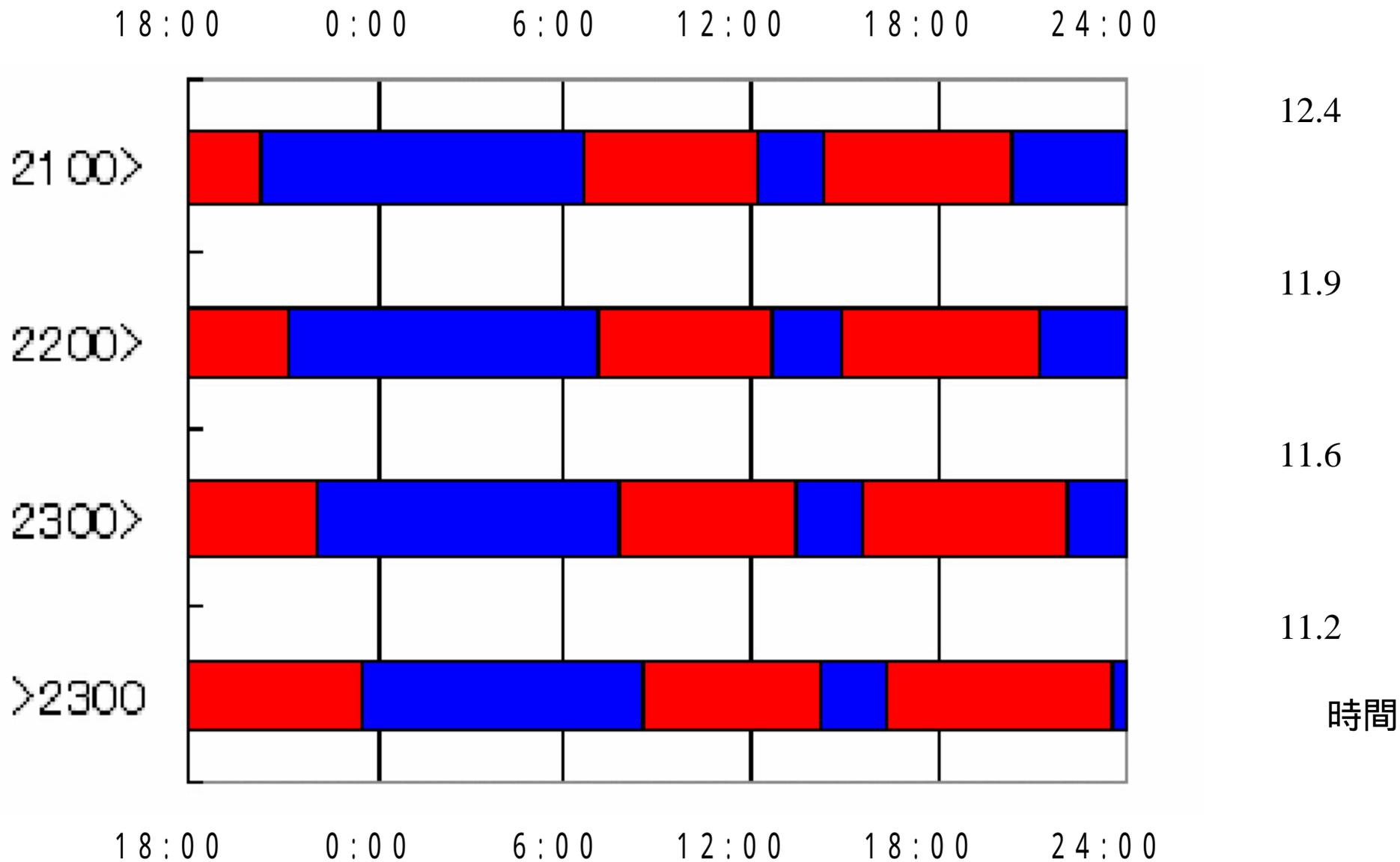
# < 赤ちゃんが寝る時間の国際比較 >



\* P&G Pampers.com による調査より (2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

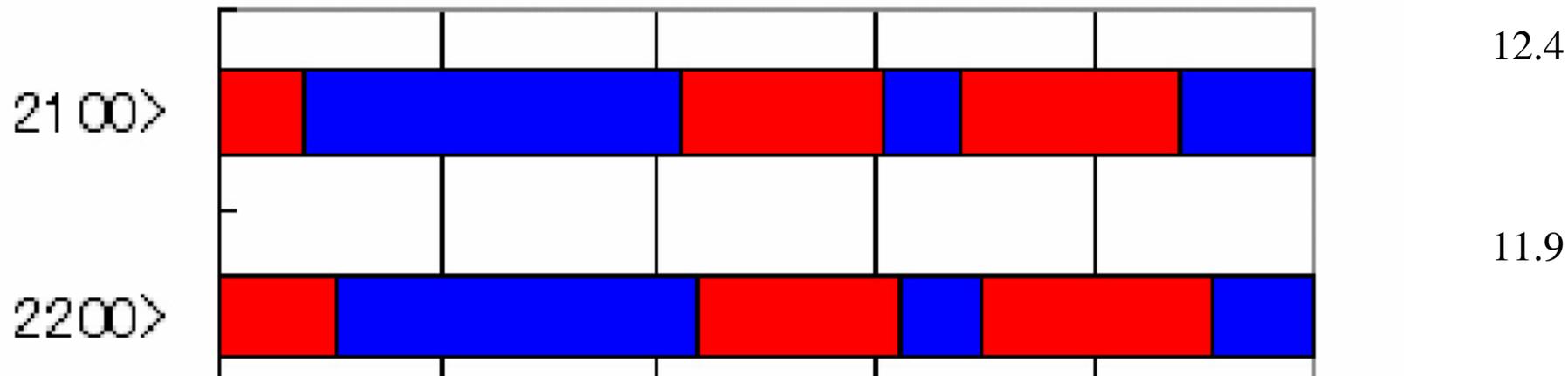
\*\* パンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

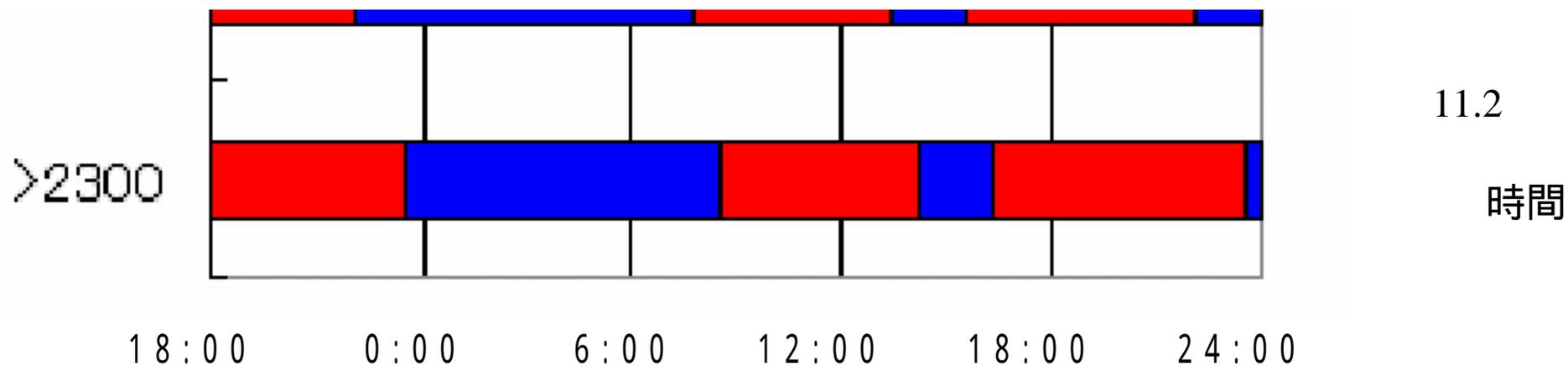


# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



夜ふかしでは睡眠時間が減る

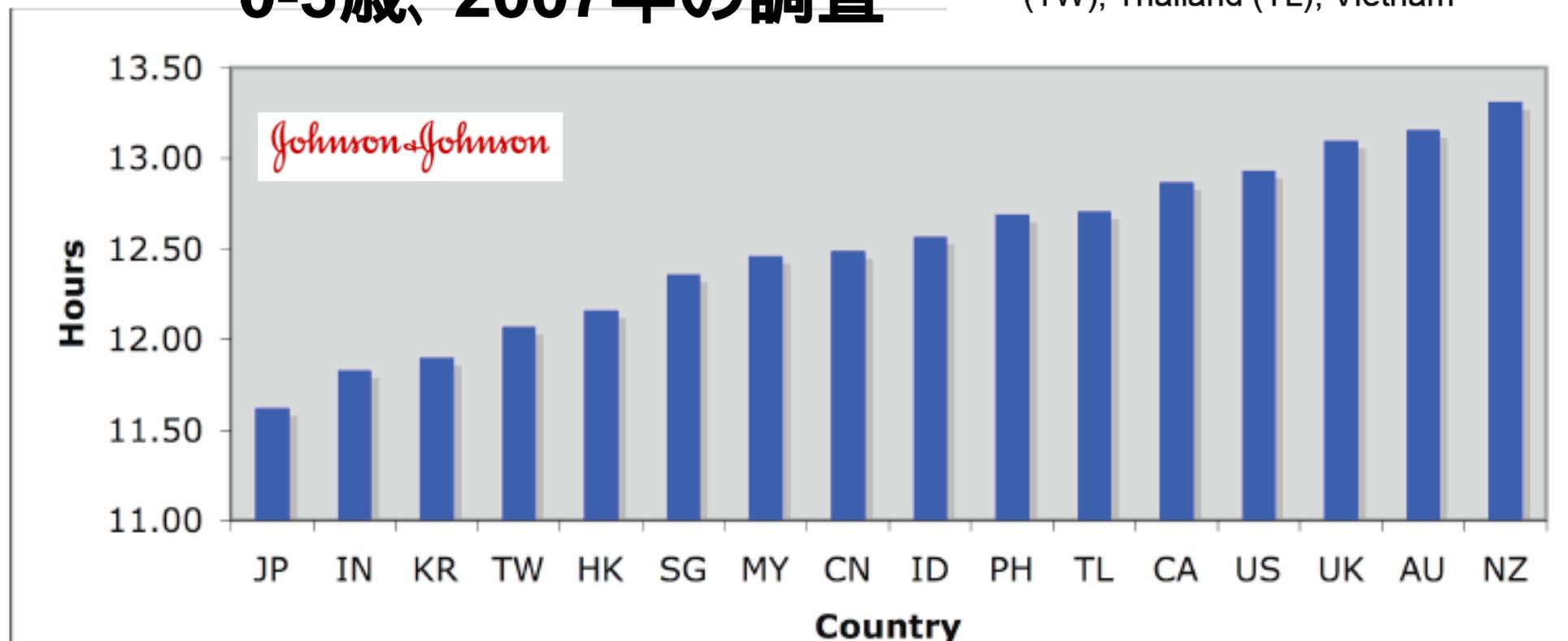


# Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
  - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
  - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Vietnam

## 0-3歳、2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

2005年子ども白書によると

- 1979年には保育園に通う児の  
8.1%が朝からあくびをし、  
10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。
- 2000年にはこの数字はそれぞれ  
53.2%と76.6%に上昇した。

眠り、そして 早起き 早寝 は

なぜ大切なのでしょうか？

そんなこと、わかりきっているよ。

でもホントに、眠りや早起き早寝の大切さ  
をご存知ですか？

子どもたちにきちんと大切なわけを説明で  
きますか？

なんとなくわかった気になっているだけで  
はありませんか？

# 本日のキーワード 6つ

大切なのは: **朝の光、昼間の運動**

とんでもないのは: **夜の光**

知っていただきたいのは:

**生体時計、セロトニン、メラトニン**

その上で **理論武装を**



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スベは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「レポート・資料」をクリックしてください。



Short Message & Column

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)

ヒトは24時間いつも同じに動いている **ロボットではありません。**

徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから心臓がドキドキしたのではありません。  
自律神経が心と身体の状態を調べて、うまい具合に調整するからです。

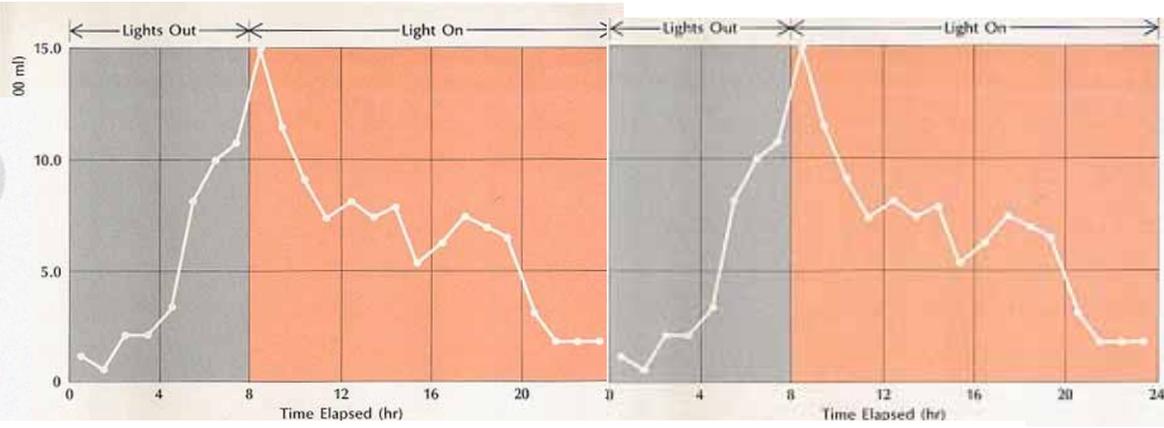
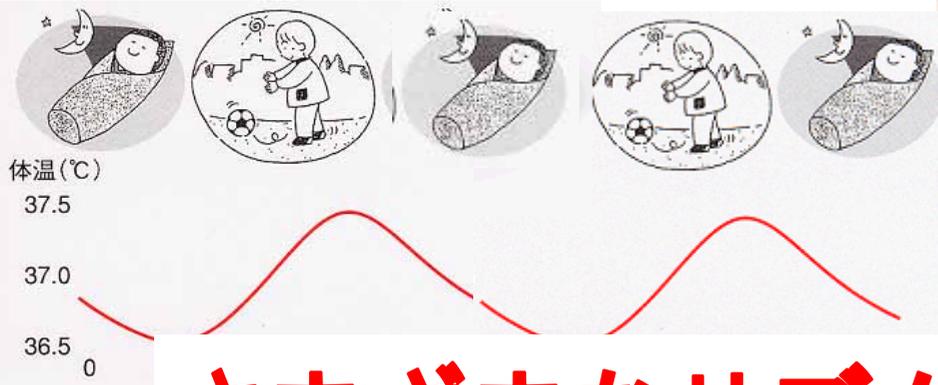
自律神経には

昼間に働く **交感神経** と、夜に働く **副交感神経** とがあります

	昼間働く <b>交感神経</b>	夜働く <b>副交感神経</b>
心臓	ドキドキ	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

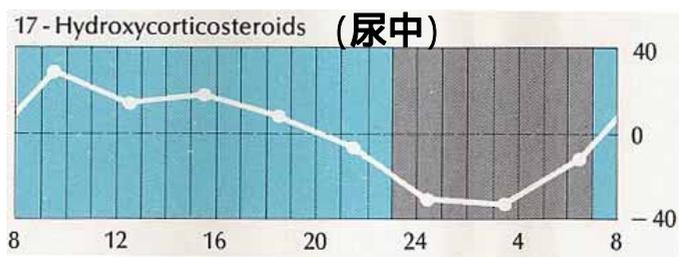
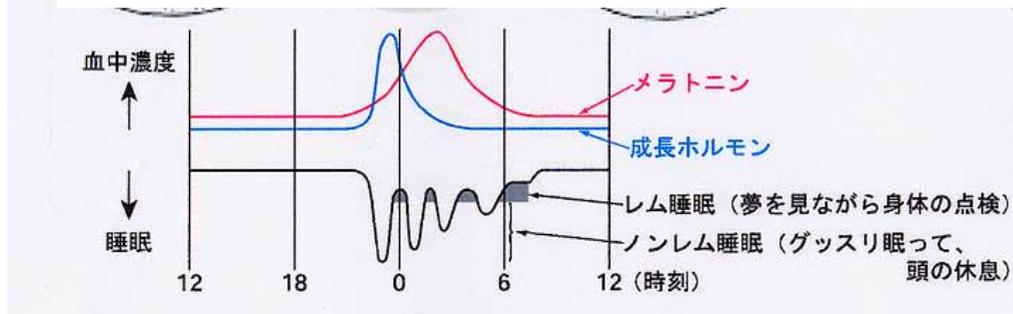
ヒトは周期24時間の地球で生かされている **動物なのです。**

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが  
**生体時計** です。

平均値

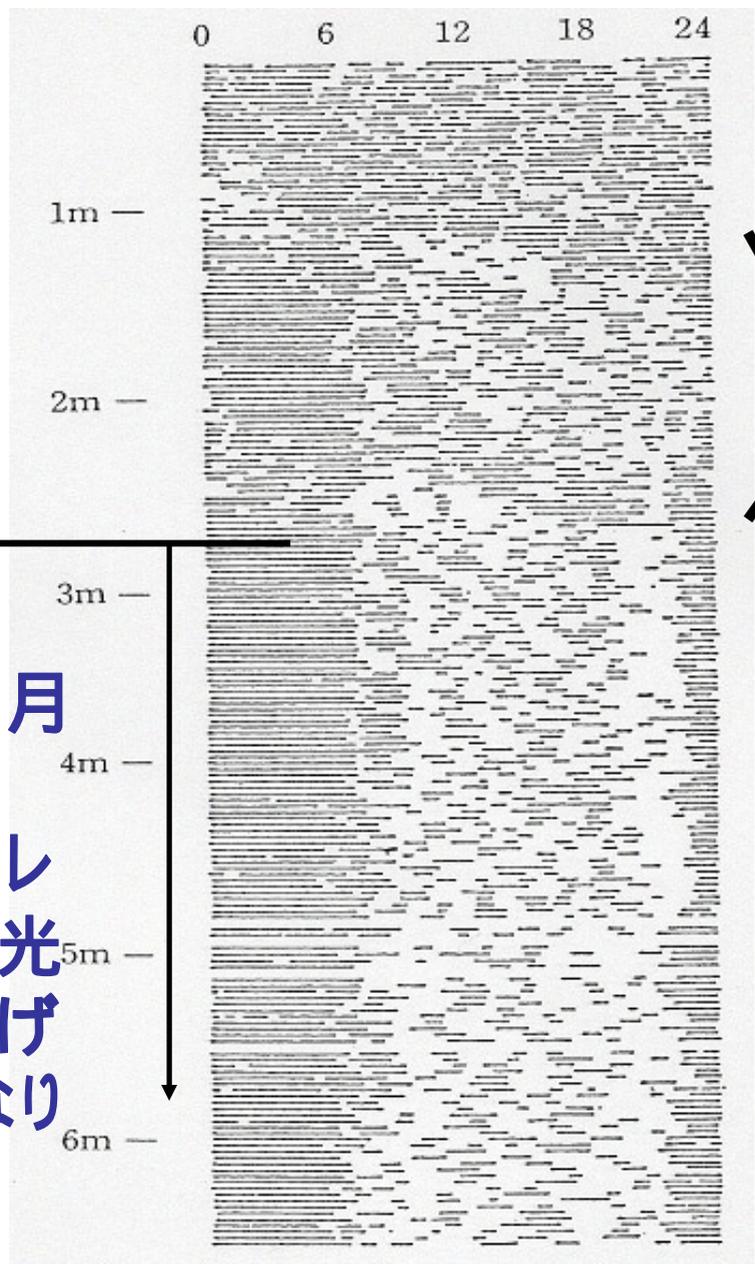


コルチコステロイドの日内変動

朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット

朝高く、夕方には低くなるホルモン

生後  
3 - 4ヶ月  
以降  
このズレ  
は朝の光  
のおかげ  
でなくなり  
ます。



生体  
リズムが  
毎日  
少しずつ  
遅く  
ずれます  
(フリーラン)。

生体時計が自由  
(フリー)に  
活動(ラン)する。

このズレは  
生体時計  
と  
地球の周期  
との差です。

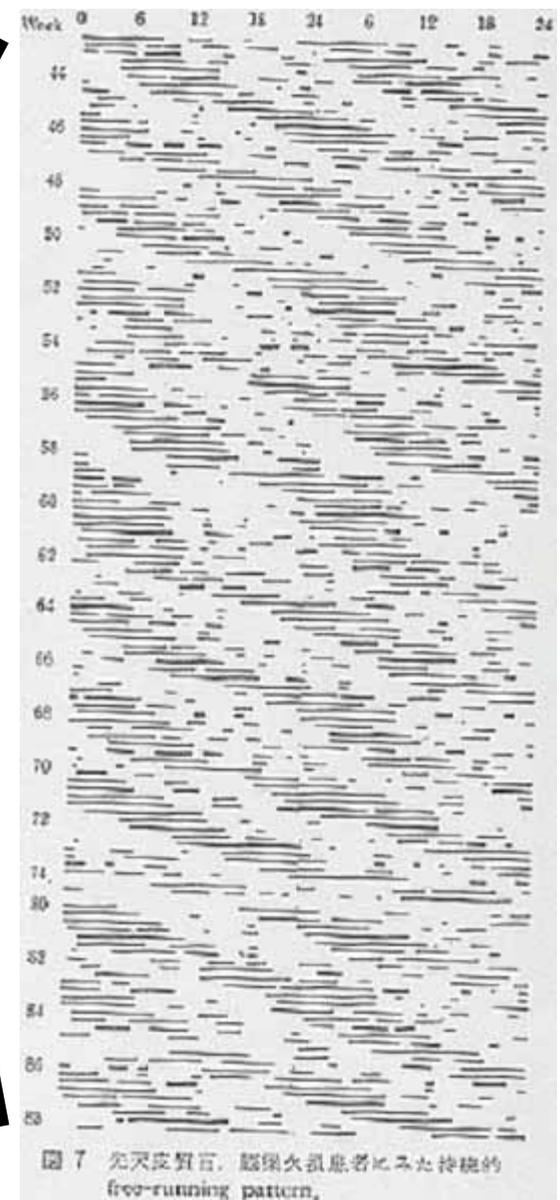
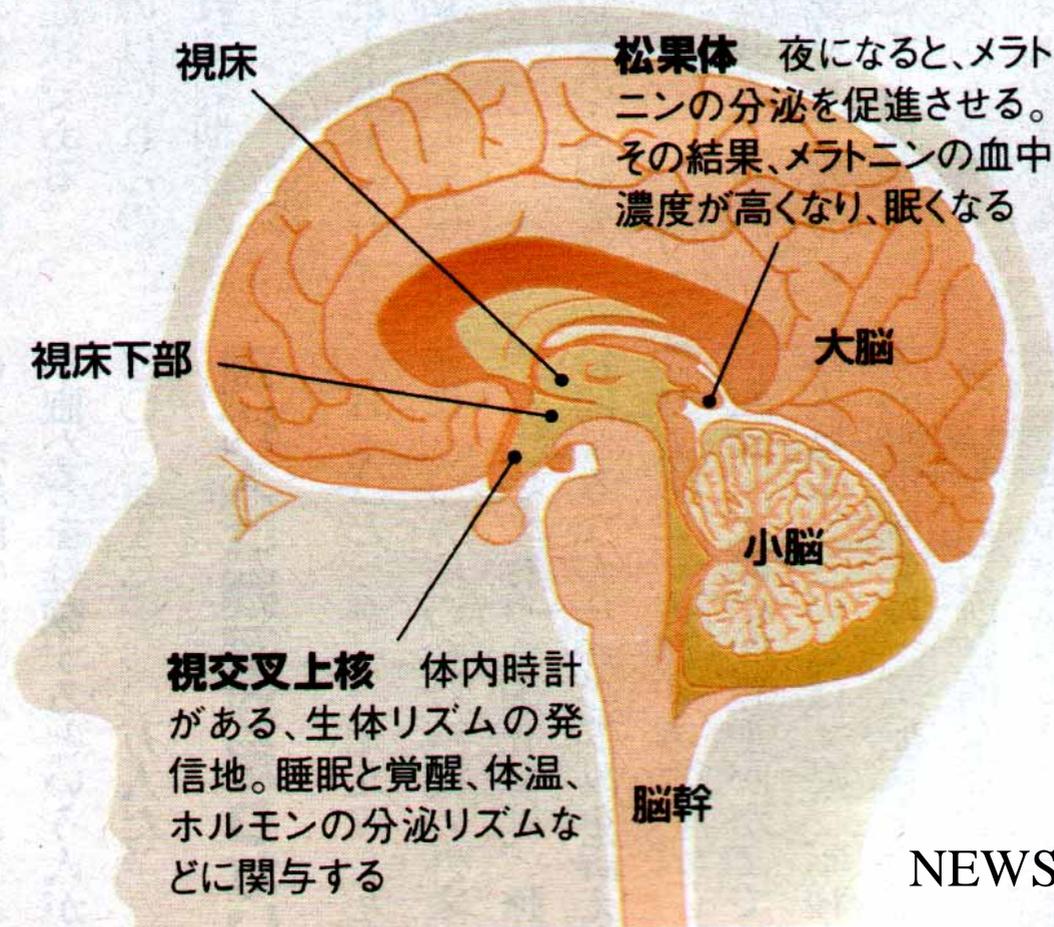


図7 先天性盲、聴覚失調患者にみえた持続的 free-running pattern.

# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約 **24.5時間**のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



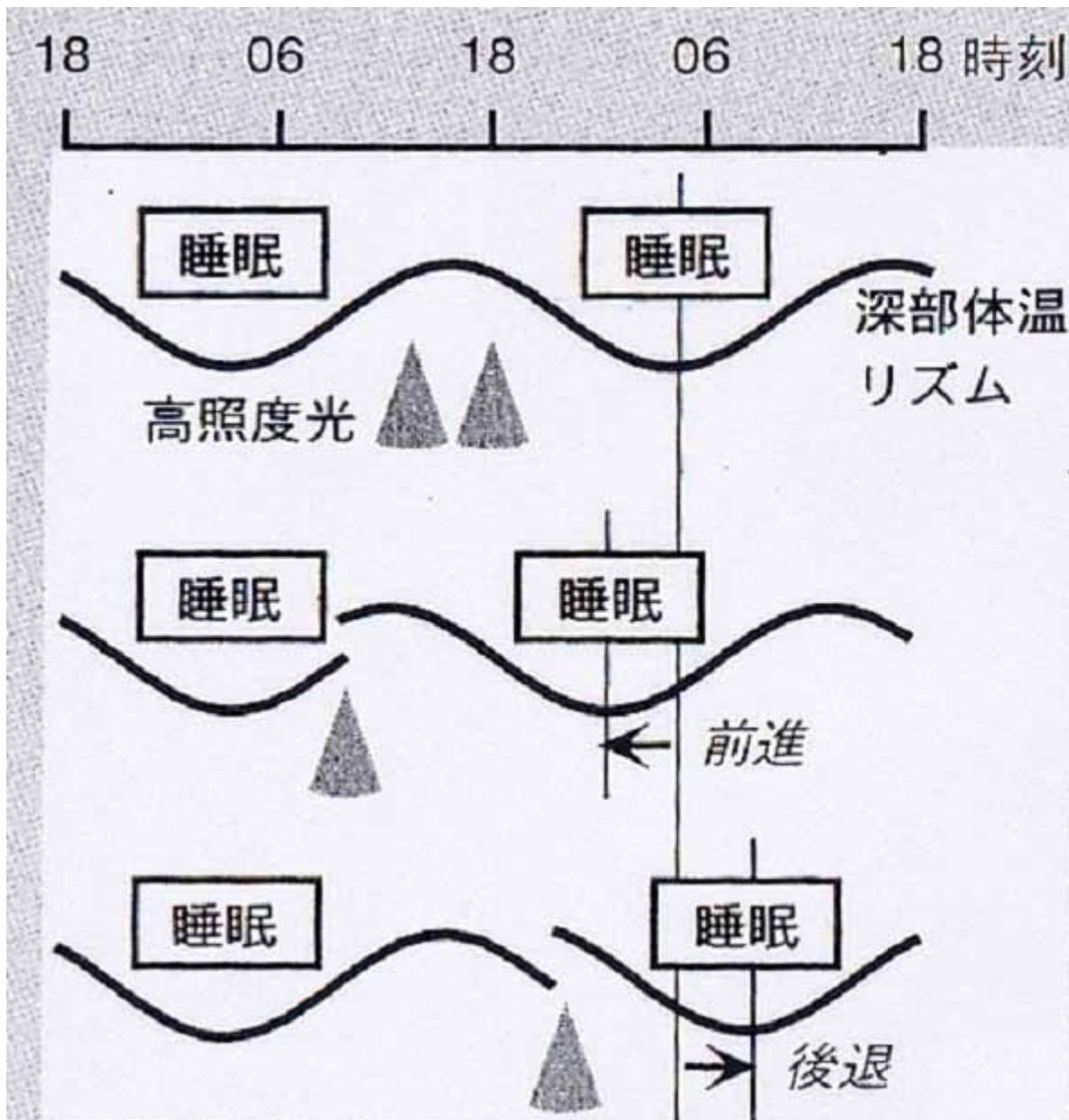


図1 光によるヒト生物リズムの位相反応

日中の時間帯の高照度光は位相反応をおこさない(上段)。早朝の時間帯に高照度光を照射すると、深部体温および睡眠相が早まる(中段)。前夜の就寝時刻前後に高照度光を照射すると深部体温および睡眠相が遅れる(下段)。

# 睡眠覚醒リズムと小児の行動 - CBCLによる評価 -

**A study of the association  
between sleep habits and problematic behaviors  
in preschool children.**

第48回日本小児神経学会  
2006年6月2日

**Chronobiology International**  
25(4); 549 - 564, 2008.

# 方法

## 対象

- ・東京近郊在住の4～6歳の男女児\* 2群、各70名  
( \* 自己申告で重篤な疾病等により入院、通院をしていない)
- ・民間市場調査会社の専属調査員22名が、調査員居住エリアを中心に、下記条件に該当する児を募った。

### A群 規則的生活児

B群の行動には1つもあてはまらない

ほぼ毎日9時まで寝付いて、規則正しい生活をしている

### B群 夜型・不規則生活児

次の行動のいずれか1つ以上にあてはまる

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

週4日以上、布団に入るのが23時以降になる

外出先からの帰宅が週3日以上は21時以降になる

- ・保護者のインフォームドコンセントを得た。
- ・謝礼を支払って協力を得た。

## 調査方法

2週間の子供の生活習慣(特に睡眠)に関する日誌  
子供と保護者の生活習慣等に関するアンケート  
CBCL日本語版 / 4-18

# CBCL (Child Behavior Checklist: 子供の行動チェックリスト)

- ・行動の問題を数値化し、統計的に解析できる。
- ・64ヶ国語に翻訳され、世界的にオーソライズされている。
- ・広範囲な問題や症状を捉えることができる、日本で唯一の標準化された行動評価尺度。

アンケート内容: 過去6ヶ月以内もしくは現在の子供の状況について、  
113項目の質問に3段階で保護者が回答する。

0=あてはまらない			1=ややまたはときどきあてはまる			2=よくあてはまる		
0	1	2	1. 行動が年齢より幼すぎる	0	1	2	31. 悪いことを考えたり、したりするかもしれないと心配する	
0	1	2	2. アレルギー(具体的に書いて下さい): _____	0	1	2	32. 完璧でなければいけないと思う	
			_____	0	1	2	33. 誰も大切に思ってくれないと感じたり、こぼしたりする	
0	1	2	3. よく言い争いをする	0	1	2	34. 他人にねらわれていると感じる	
0	1	2	4. ぜんそく	0	1	2	35. 自分には価値がないか、劣っているように感じる	
0	1	2	5. 男(女)子だが、女(男)子のようにふるまう	0	1	2	36. よくケガをし、事故にあいやさい	
0	1	2	6. トイレ以外で大便をする					

## 因子別に集計

- ・上位尺度  
(内向尺度、外向尺度、総得点)
- ・8つの症状群尺度  
(ひきこもり、身体的訴え、不安/抑うつ…)

## T得点に換算

- ・T得点: 得点の分布から割り付けられた点数
- ・T得点が高いほど、問題のある可能性が高い

# 各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群:規則的生活児  
(n=67)

□ B群:夜型・不規則  
生活児(n=68)

T得点

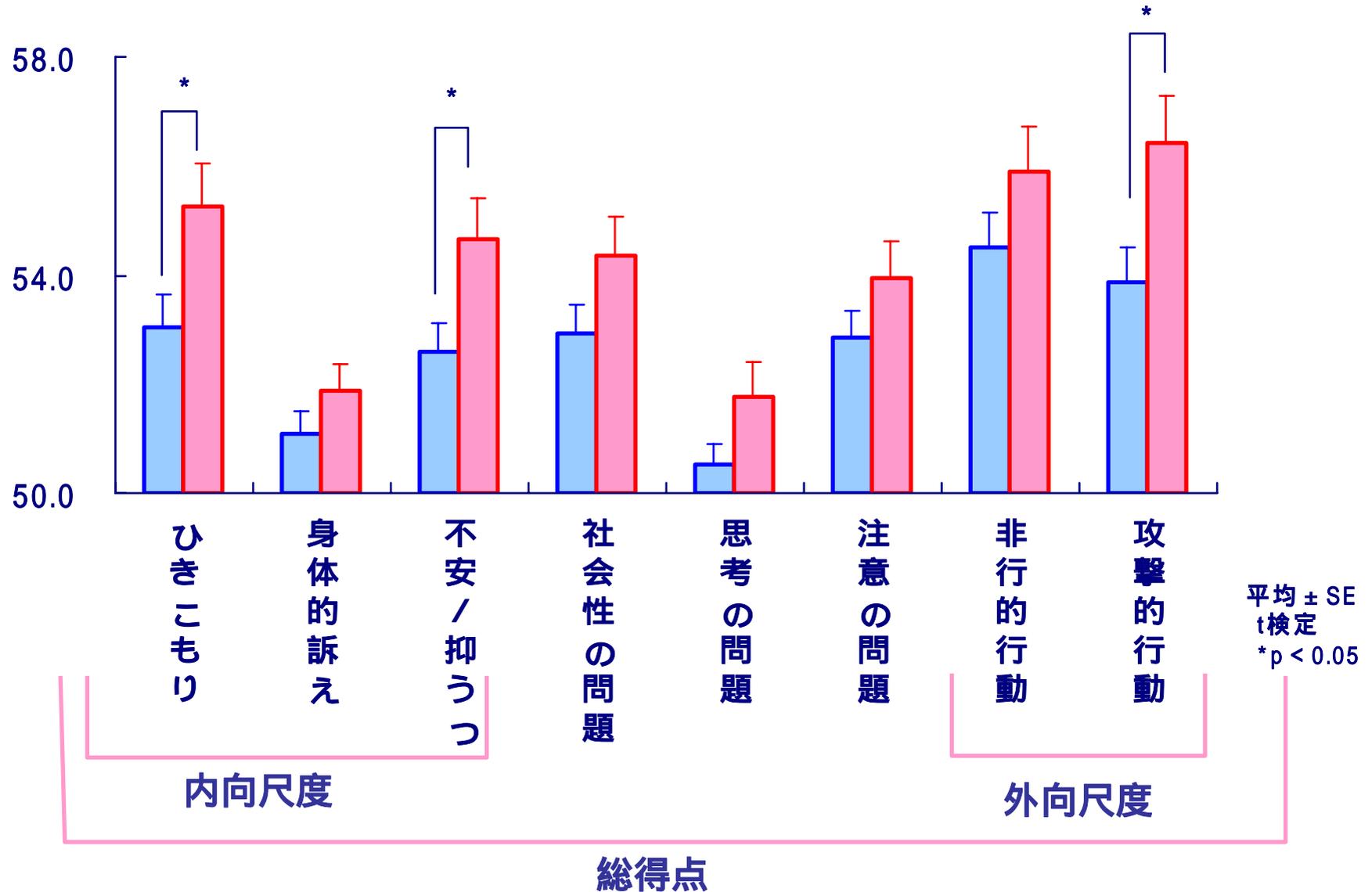


# 各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群:規則的生活児  
(n=67)

□ B群:夜型・不規則  
生活児(n=68)

T得点



# 再解析方法

A群

B群

```
graph TD; A[A群] --> C(全データを再解析); B[B群] --> C; C --> D[再解析項目];
```

全データを再解析

再解析項目

- : 夜間睡眠時間 / 総睡眠時間
- : 就床時刻 / 起床時刻
- : 就床時刻の変動幅 / 起床時刻の変動幅

方法: 各項目の分布の上下1 / 4を取り出して比較

# 就床・起床時刻の影響

## 就床時刻

■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名

## 起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名

↑  
得点

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

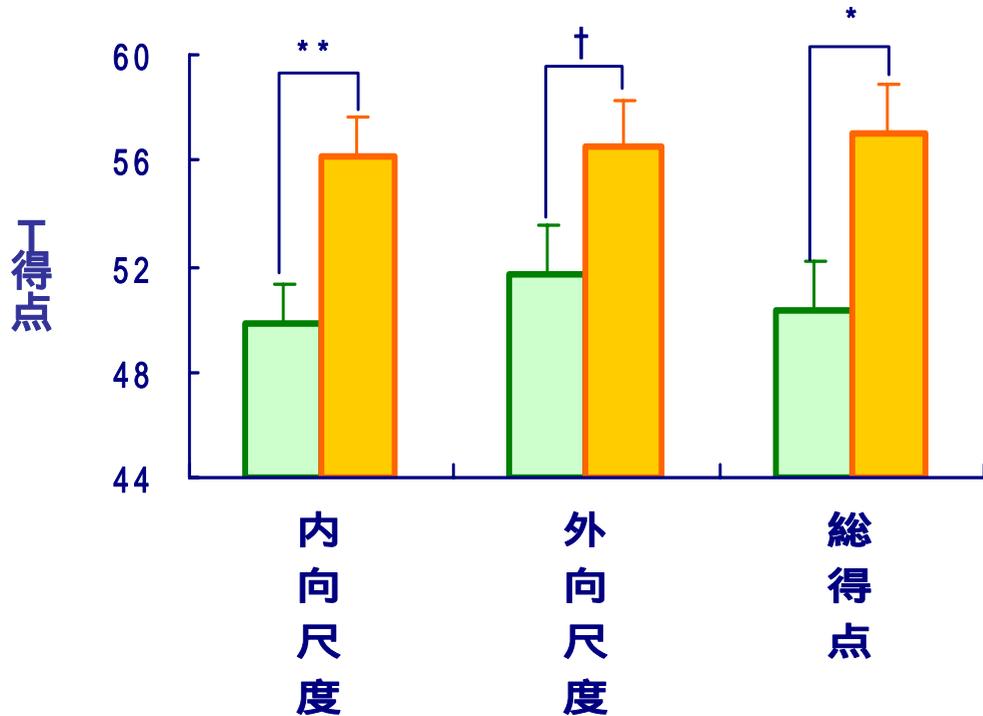
総得点

平均値 ± SE  
t検定  
\*\*p<0.01  
\*p<0.05  
† p<0.1

# 就床・起床時刻の影響

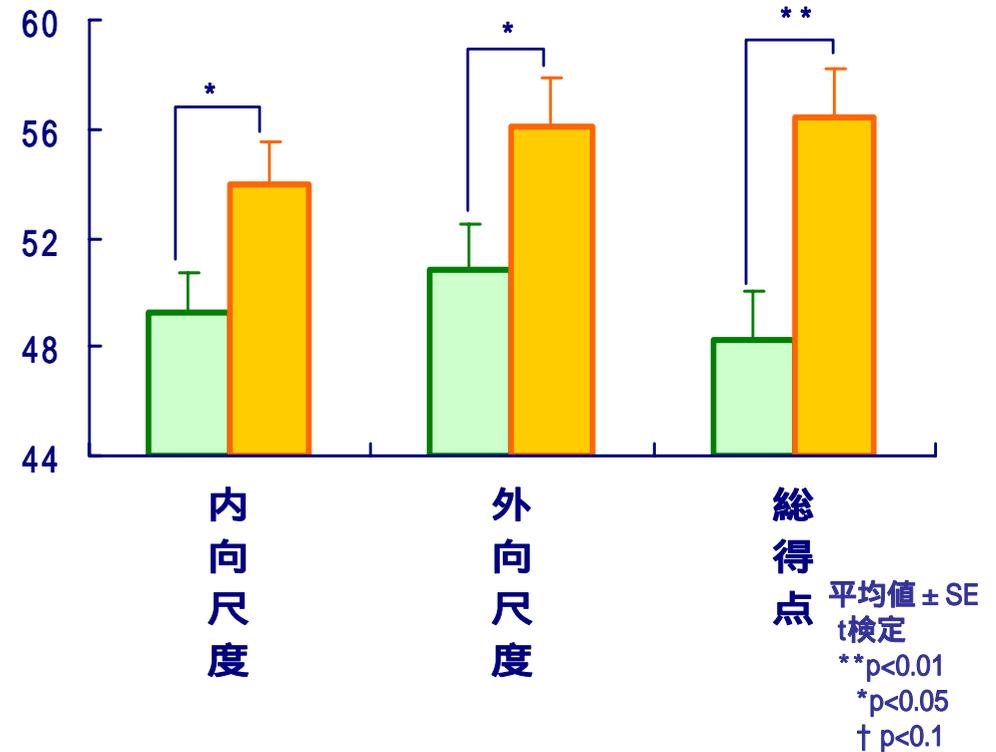
## 就床時刻

■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名



## 起床時刻

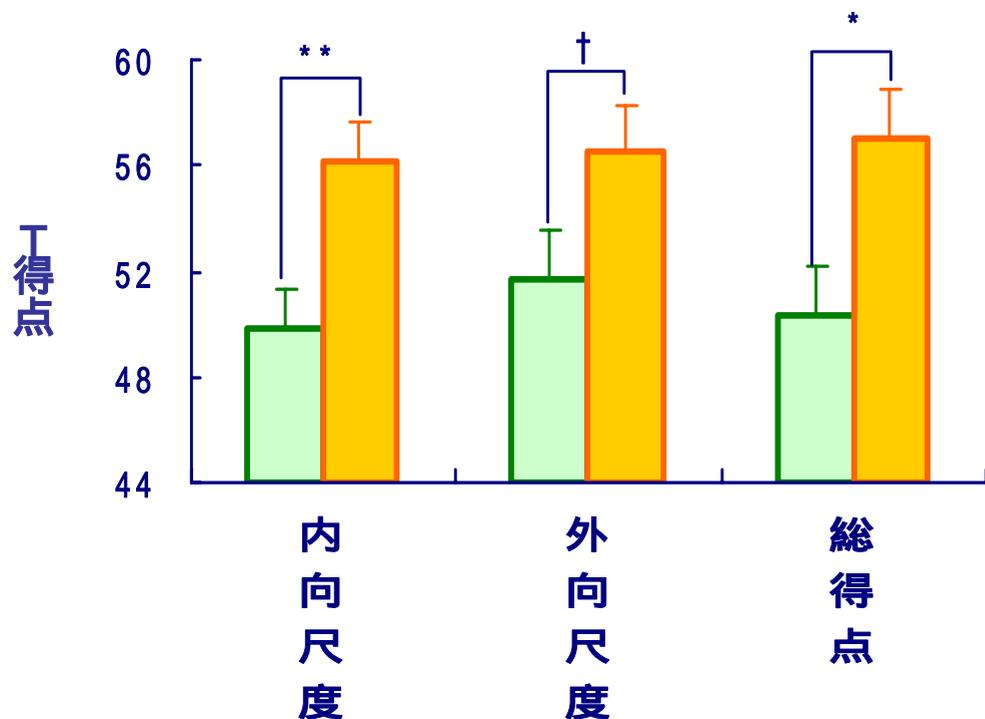
■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名



# 就床・起床時刻の影響

## 就床時刻

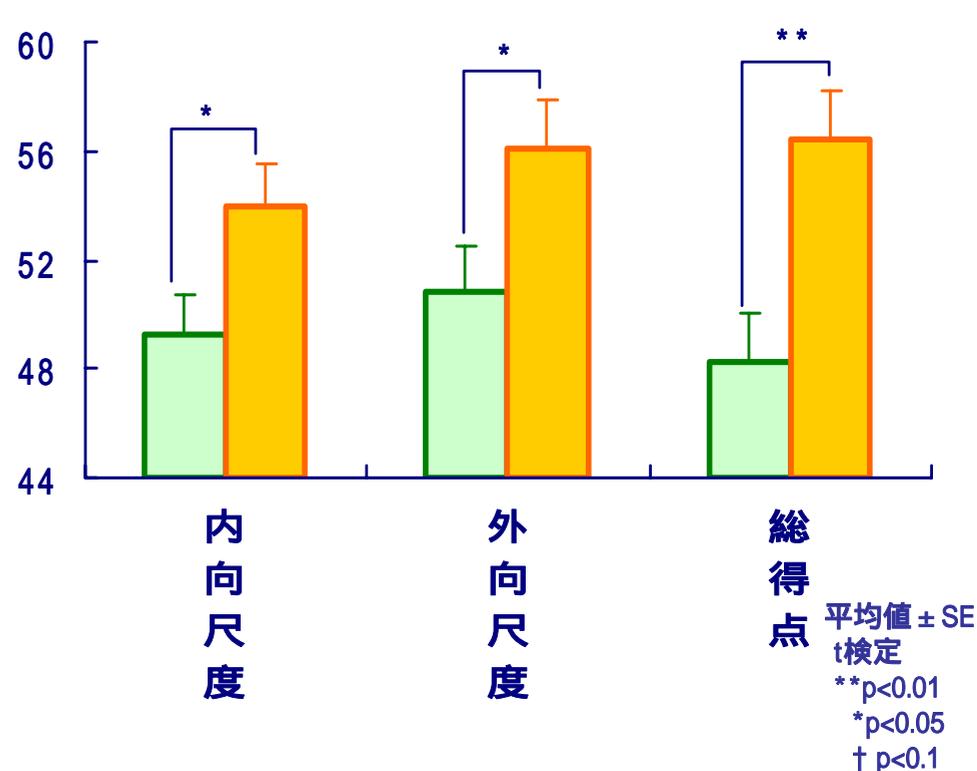
■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名



特に、「ひきこもり」「不安/抑うつ」で遅寝群のT得点が有意に高かった。

## 起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名



「身体的訴え」以外の尺度で、遅起き群のT得点が有意に高かった。

平均値 ± SE  
t検定  
\*\*p<0.01  
\*p<0.05  
† p<0.1

# 就床・起床時刻の変動幅の影響

## 就床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)

## 起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)

44

内向  
尺度

外向  
尺度

総  
得点

内向  
尺度

外向  
尺度

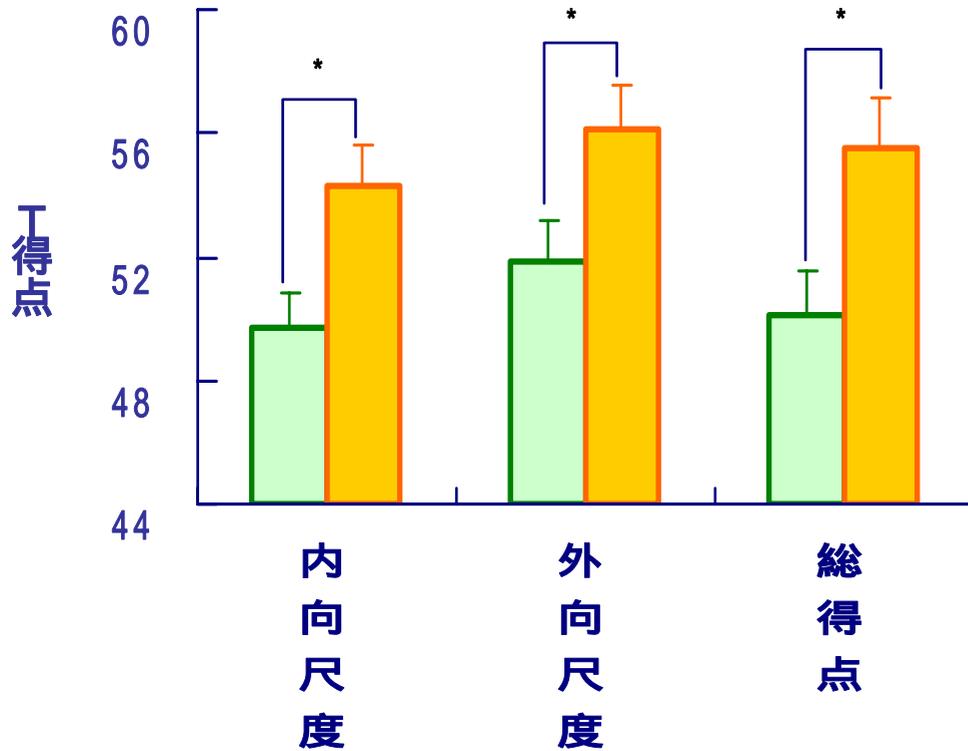
総  
得点

平均値 ± SE  
t検定  
\*p<0.05

# 就床・起床時刻の変動幅の影響

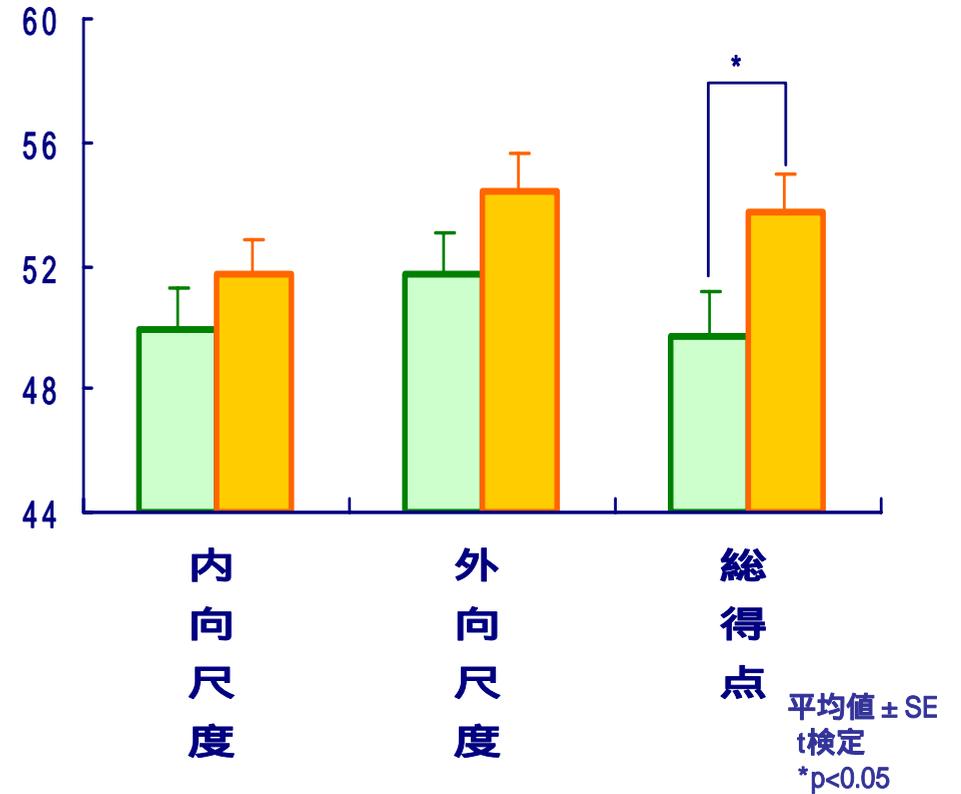
## 就床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)



## 起床時刻の変動幅

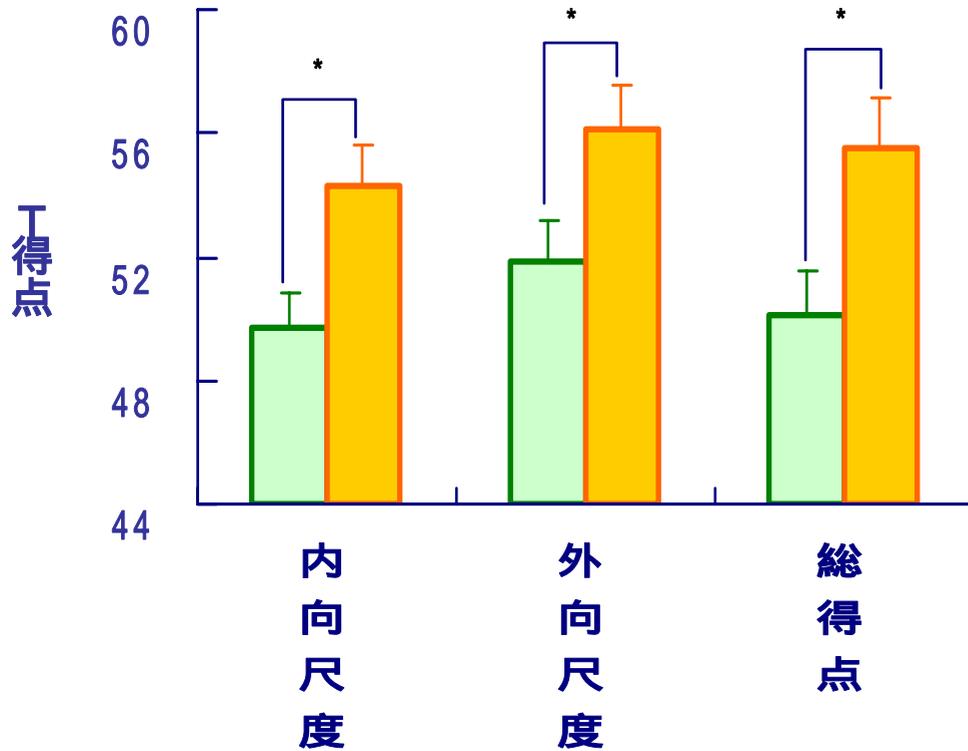
■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)



# 就床・起床時刻の変動幅の影響

## 就床時刻の変動幅

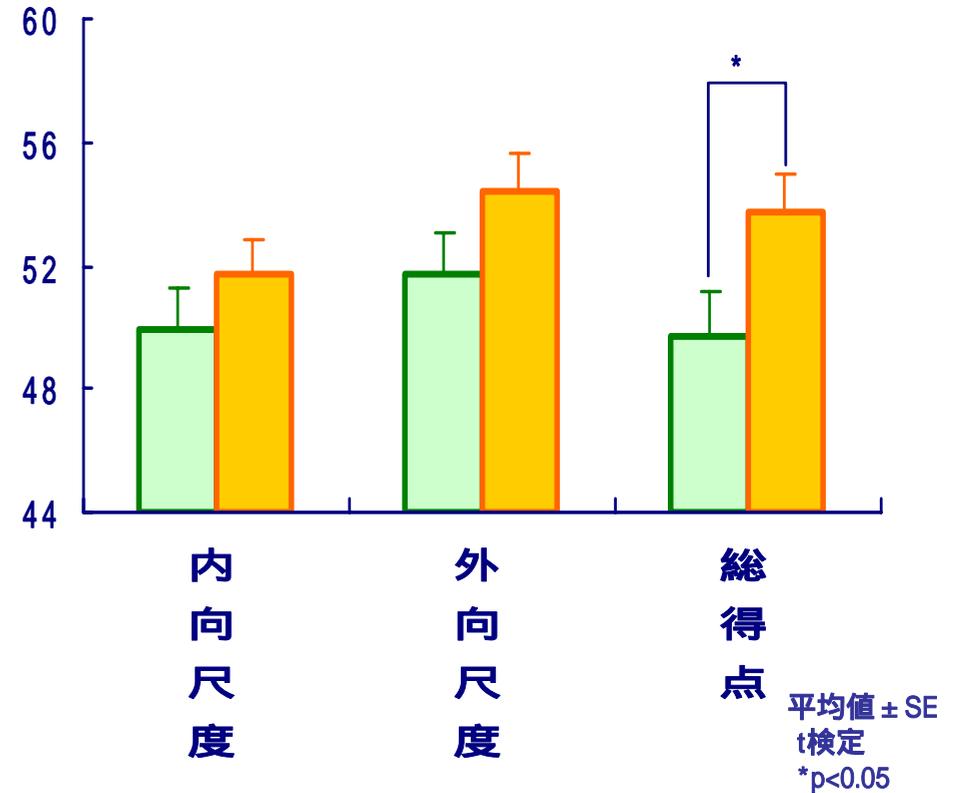
■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)



「身体的訴え」以外の尺度で、  
変動幅大群のT得点が有意に高かった。

## 起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)



変動幅大群でT得点が有意に  
高かったのは「注意の問題」のみ。

# 睡眠時間の影響

## 夜間睡眠時間

■ 長い群: 平均10時間半以上 31名  
■ 短い群: 平均 9時間以下 32名

## 総睡眠時間(夜間+午睡)

■ 長い群: 平均10時間52分以上 32名  
■ 短い群: 平均 9時間40分以下 36名

丁  
得  
点

内  
向  
尺  
度

外  
向  
尺  
度

総  
得  
点

内  
向  
尺  
度

外  
向  
尺  
度

総  
得  
点

平均値 ± SE  
t検定  
すべてNS

# 睡眠時間の影響

## 夜間睡眠時間

■ 長い群: 平均10時間半以上 31名  
■ 短い群: 平均 9時間以下 32名

## 総睡眠時間(夜間+午睡)

■ 長い群: 平均10時間52分以上 32名  
■ 短い群: 平均 9時間40分以下 36名

丁  
得  
点

内  
向  
尺  
度

外  
向  
尺  
度

総  
得  
点

内  
向  
尺  
度

外  
向  
尺  
度

総  
得  
点

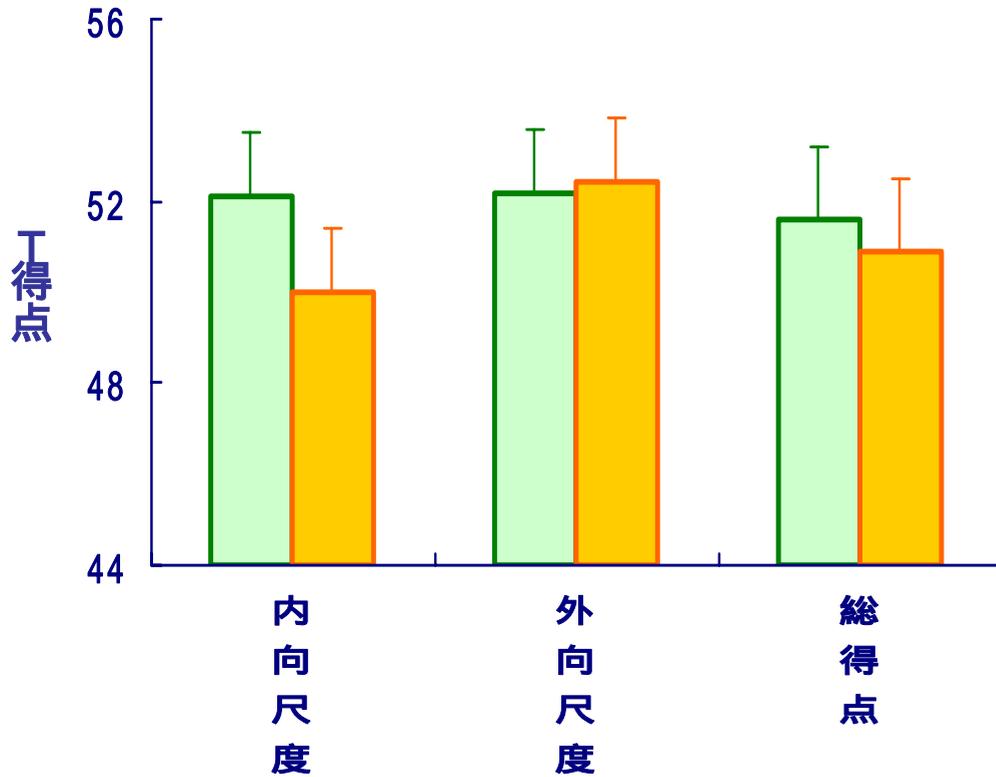
平均値 ± SE  
t検定  
すべてNS

症状群尺度にも有意な差はなし

# 睡眠時間の影響

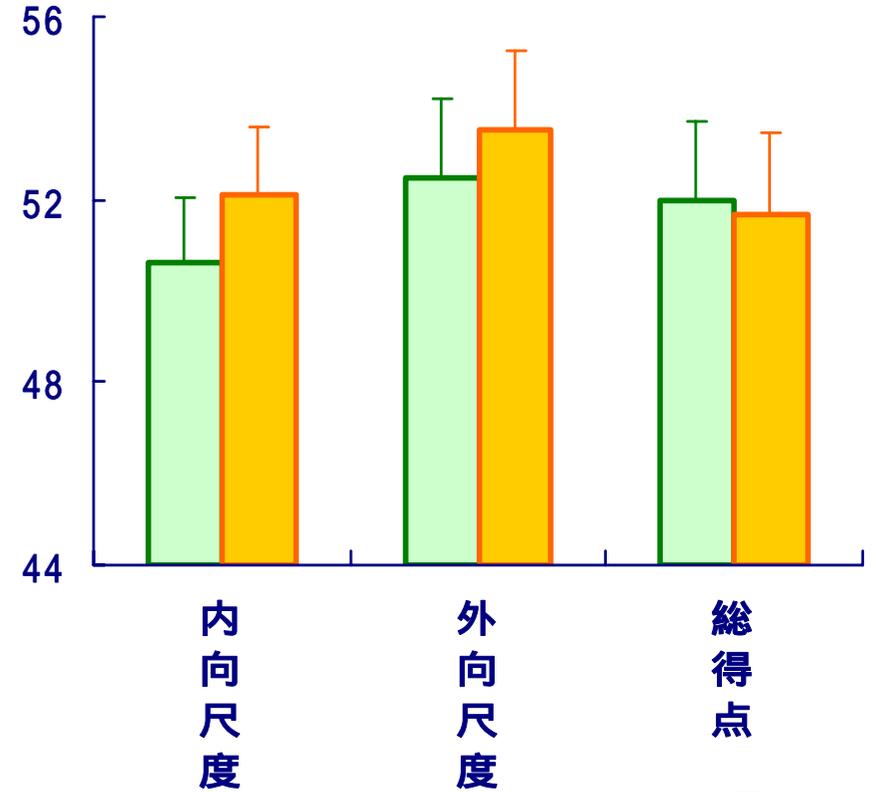
## 夜間睡眠時間

■ 長い群: 平均10時間半以上 31名  
■ 短い群: 平均 9時間以下 32名



## 総睡眠時間(夜間+午睡)

■ 長い群: 平均10時間52分以上 32名  
■ 短い群: 平均 9時間40分以下 36名



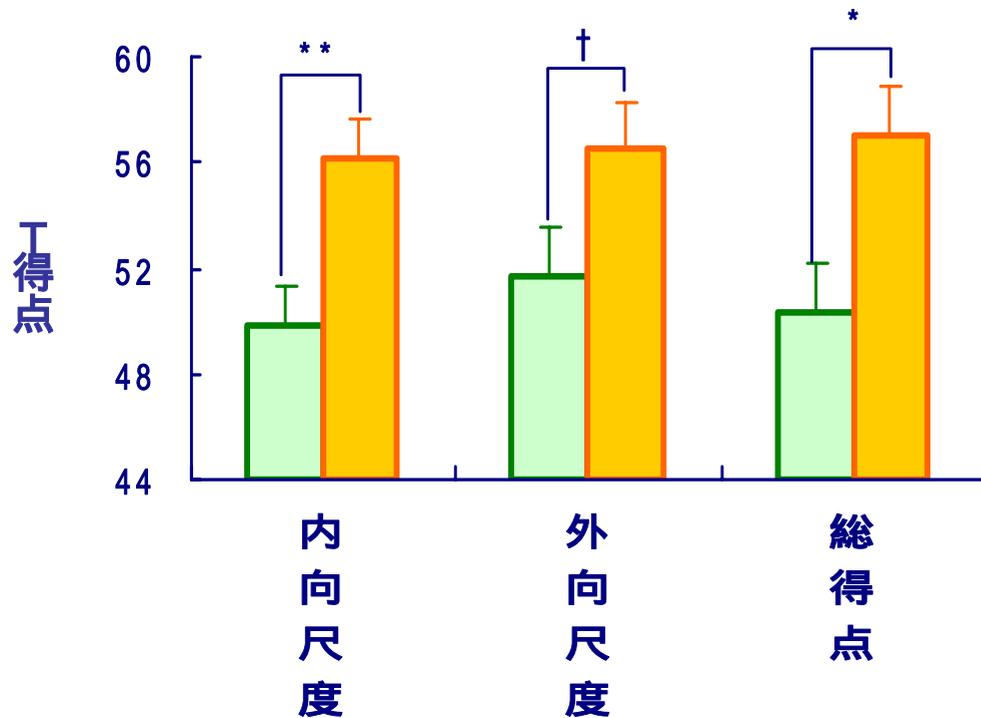
平均値 ± SE  
t検定  
すべてNS

症状群尺度にも有意な差はなし

# 就床・起床時刻の影響

## 就床時刻

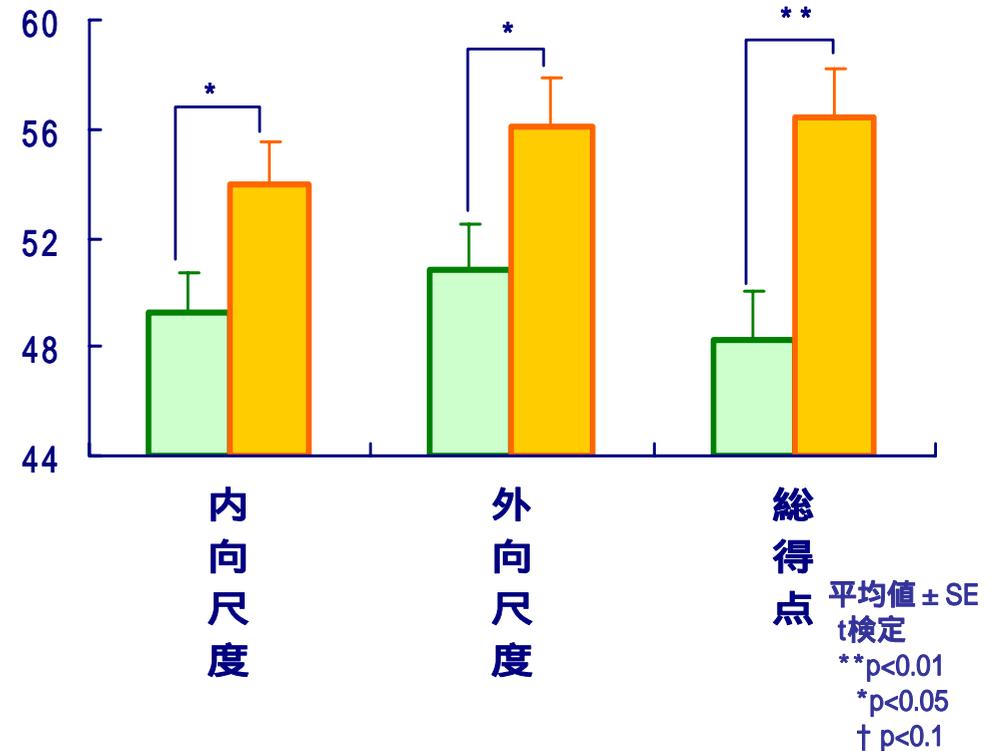
■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名  
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名



特に、「ひきこもり」「不安/抑うつ」で遅寝群のT得点が有意に高かった。

## 起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名  
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名

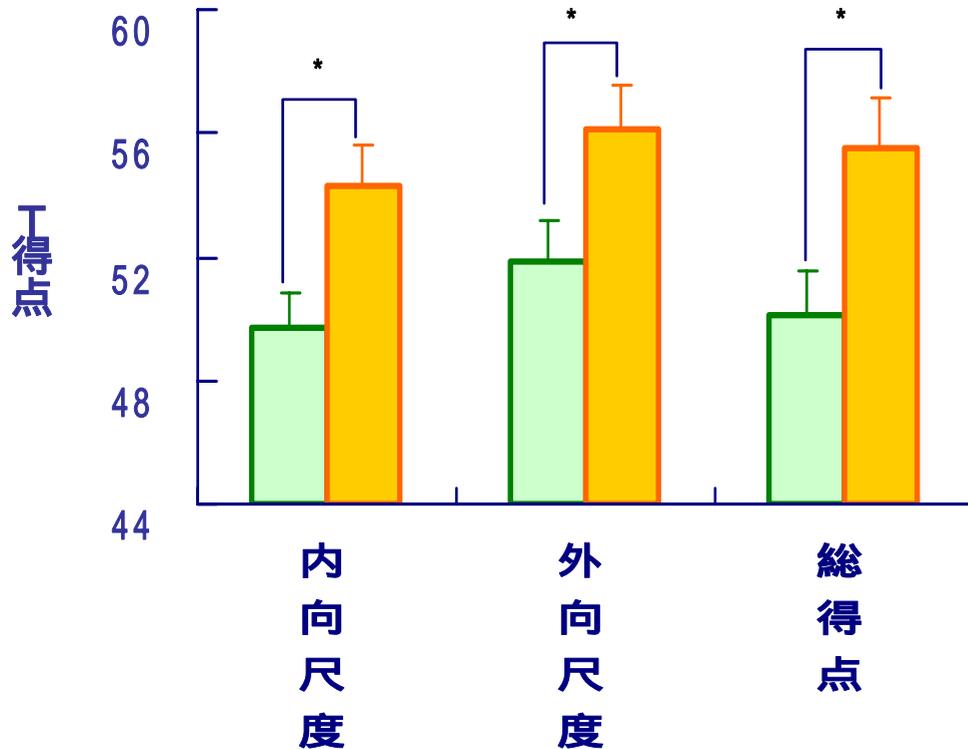


「身体的訴え」以外の尺度で、遅起き群のT得点が有意に高かった。

# 就床・起床時刻の変動幅の影響

## 就床時刻の変動幅

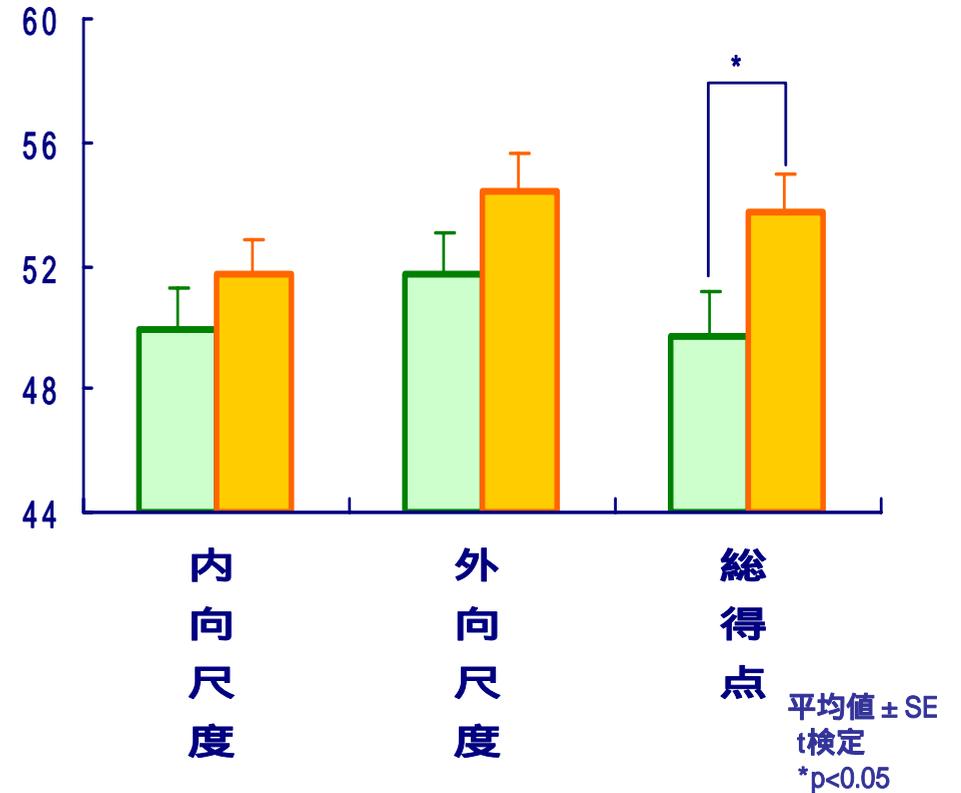
■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)  
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)



「身体的訴え」以外の尺度で、  
変動幅大群のT得点が有意に高かった。

## 起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)  
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)



変動幅大群でT得点が有意に  
高かったのは「注意の問題」のみ。

# まとめ

睡眠が子供の行動面の発達に与える影響を明らかにするため、A規則的生活児、B夜型・不規則児の2群で、CBCLを用いた調査を行った。  
その結果、B群では、A群に比べてT得点が高い傾向にあり、特にひきこもり、不安 / 抑うつ、攻撃的行動の尺度において、有意に高いことがわかった。  
このことから、B群の児はA群に比べ、行動面に問題がある傾向にあり、2群間の背景因子で差のあった、睡眠習慣の乱れが、原因であると推察された。

A, B群の全データを、再解析した結果、次のことが分かった。  
睡眠時間の長さでは、T得点に有意な差は無かった。  
就床、起床時刻が遅い児で、早い児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。  
就床時刻の変動幅が大きい児で、小さい児に比べてT得点が高く、行動面に問題のある可能性が高かった。

睡眠習慣の乱れは、行動面に悪影響をおよぼすことが懸念されていたが、本結果は、それを支持するものとする。

以上から、「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ことが小児の問題行動減少に寄与することが示唆された。

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で <b>学力低下</b> 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	<b>moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌)</b> との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 <b>落ち込む</b> 」と「 <b>イライラ</b> 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど <b>衝動性</b> が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生 638人	入眠困難、短い睡眠時間、 <b>朝の気分の悪さ、日中の眠気</b> と関連。
Gauら (2007)	台湾の12, 13年生1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 <b>自殺企図、薬物依存</b> も多い。
Susman ら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で <b>反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害</b> と関連し、 <b>女兒は攻撃性</b> と関連する。

○ 毎日、同じくらいの時刻に寝たり起きたりする児童の方が、正答率が高い傾向が見られる。

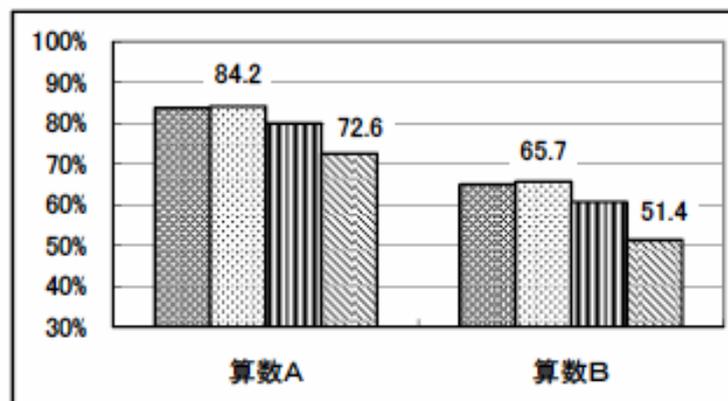
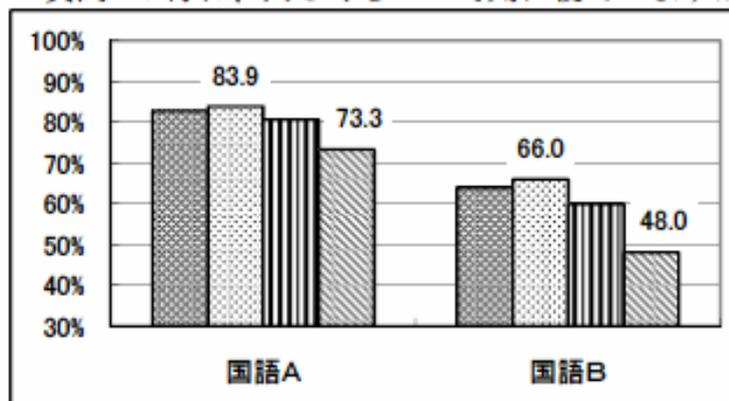
■ している

■ どちらかといえば、している

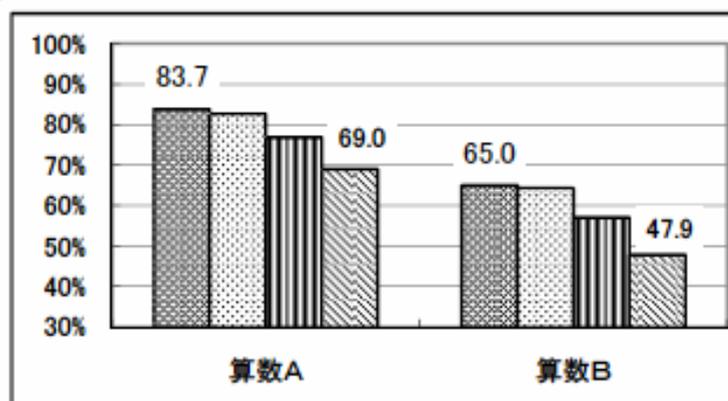
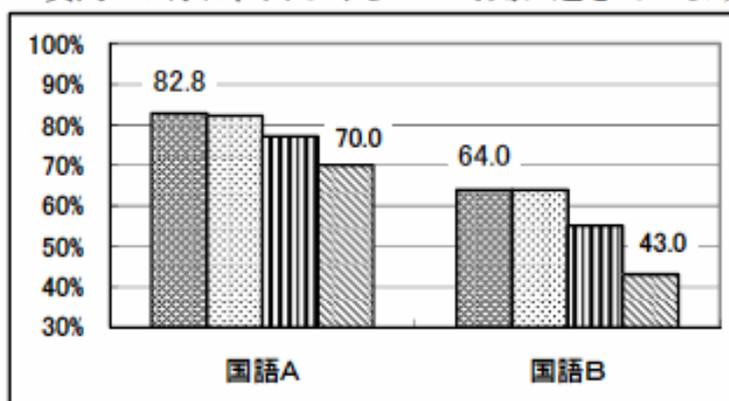
■ あまりしていない

■ していない

\*質問 4：毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか



\*質問 5：毎日、同じくらいの時刻に起きていますか



**睡眠不足の問題点は？**

# 睡眠の心身への影響

## 睡眠の研究方法の問題点 4時間睡眠で6晩（8, 12時間睡眠と比較

耐糖能低下（糖尿病）、夕方のコルチゾール低下不良（肥満）、  
交感神経系活性上昇（高血圧）、ワクチンの抗体産生低下（免疫能低下）

## 老化と同じ現象

### Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function

#### Summary

**Background** Chronic sleep debt is becoming increasingly common and affects millions of people in more-developed countries. Sleep debt is currently believed to have no adverse effect on health. We investigated the effect of sleep debt on metabolic and endocrine functions.

**Methods** We assessed carbohydrate metabolism, thyrotropic function, activity of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis, and sympathovagal balance in 11 young men after time in bed had been restricted to 4 h per night for 6 nights. We compared the sleep-debt condition with measurements taken at the end of a sleep-recovery period when participants were allowed 12 h in bed per night for 6 nights.

**Findings** Glucose tolerance was lower in the sleep-debt condition than in the fully rested condition ( $p < 0.02$ ), as were thyrotropin concentrations ( $p < 0.01$ ). Evening cortisol concentrations were raised ( $p = 0.0001$ ) and activity of the sympathetic nervous system was increased in the sleep-debt condition ( $p < 0.02$ ).

**Interpretation** Sleep debt has a harmful impact on carbohydrate metabolism and endocrine function. The effects are similar to those seen in normal ageing and, therefore, sleep debt may increase the severity of age-related chronic disorders.

*Lancet* 1999 **354**: 1435–39

# 毎日新聞

Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7.

□ 1: [Arch Intern Med](#). 2009 Jan 12;169(1):62-7.

## Sleep habits and susceptibility to the common cold.

[Cohen S](#), [Doyle WJ](#), [Alper CM](#), [Janicki-Deverts D](#), [Turner RB](#).

Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA 15213, USA. scohen@cmu.edu

BACKGROUND: Sleep quality is thought to be an important predictor of immunity and, in turn, susceptibility to the common cold. This article examines whether sleep duration and efficiency in the weeks preceding viral exposure are associated with cold susceptibility. METHODS: A total of 153 healthy men and women (age range, 21-55 years)

volunteered to participate in the study. For 14 consecutive days, they reported their sleep duration and sleep efficiency (percentage of time in bed actually asleep) for the previous night and whether they felt rested. Average scores for each sleep variable were calculated over the 14-day baseline. Subsequently, participants were quarantined, administered nasal drops containing a rhinovirus, and monitored for the development of a clinical cold (infection in the presence of objective signs of illness) on the day before and for 5 days after exposure. RESULTS: There was a graded association with average sleep duration: participants with less than 7 hours of sleep were 2.94 times (95% confidence interval [CI], 1.18-7.30) more likely to develop a cold than those with 8 hours or more of sleep. The association with sleep efficiency was also graded: participants with less than 92% efficiency were 5.50 times (95% CI, 2.08-14.48) more likely to develop a cold than those with 98% or more efficiency. These relationships could not be explained by differences in prechallenge virus-specific antibody titers, demographics, season of the year, body mass, socioeconomic status, psychological variables, or health practices. The percentage of days feeling rested was not associated with colds. CONCLUSION: Poorer sleep efficiency and shorter sleep duration in the weeks preceding exposure to a rhinovirus were associated with lower resistance to illness.

### 睡眠不足で風邪ひきやすくなる

睡眠不足だったり、眠りの質が悪いほど風邪をひきやすいことが米カーネギーメロン大などの研究チームが実施した調査で分かり、今月の米医師会誌（JAMA）に掲載した。予防には日ごろから、十分な睡眠が必要と言われるが、それを裏付けたことになる。

7時間未満…8時間以上の2.9倍

うたた寝「あり」…「ほとんどなし」の5.5倍

たって調べた。その後、風邪の原因ウイルスを含んだ点鼻薬を投与し、約1カ月後の症状や血液検査による感染状況を調べた。

その結果、睡眠が7時間未満の人では8時間以上の人に比べて風邪をひいた人の割合は2.9倍も高いことが分かった。また、ベッドで寝ている時間の割合が92%未満の人では大半をべ

### 免疫力に影響？

かかわせた。研究チームは「風邪予防には睡眠と言われてきたが、それを示すデータは乏しかった。睡眠が免疫力に影響を及ぼしているのではないかと指摘している。」

【田中泰義】

で寝た時間を、2週間にわたって調べた。調査は04年、公募に応じた健康な男女153人（21〜55歳）を対象に実施した。睡眠時間のほかに、熟睡度を測るためにベッド

未満の人では8時間以上の人に比べて風邪をひいた人の割合は2.9倍も高いことが分かった。また、ベッドで寝ている時間の割合が92%未満の人では大半をべ

# 睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

## 産経新聞

### 米・シカゴ大バンコーター博士 危険性を指摘



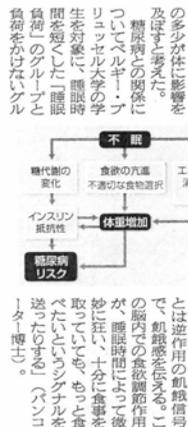
イブ・バンコーター博士。バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。米シカゴ大学のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。

### 糖代謝に悪影響 インスリンの抵抗性高める

バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。米シカゴ大学のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。

### 短時間の睡眠では飢餓感訴え食欲促す

バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。米シカゴ大学のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。



睡眠不足が続くと、糖尿病や肥満のリスクが高まり、食欲も亢進する。米シカゴ大学のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。

## Invited Review

J Appl Physiol 99: 2008–2019, 2005; doi:10.1152/jappphysiol.00660.2005.

## HIGHLIGHTED TOPIC | Physiology and Pathophysiology of Sleep Apnea

### Sleep loss: a novel risk factor for insulin resistance and Type 2 diabetes

Karine Spiegel,<sup>1</sup> Kristen Knutson,<sup>2</sup> Rachel Leproult,<sup>2</sup> Esra Tasali,<sup>2</sup> and Eve Van Cauter<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Laboratoire de Physiologie, Centre d'Etude des Rythmes Biologiques (CERB), Université Libre de Bruxelles, Belgium; and <sup>2</sup>Department of Medicine, University of Chicago, Chicago, Illinois

Spiegel, Karine, Kristen Knutson, Rachel Leproult, Esra Tasali, and Eve Van Cauter. Sleep loss: a novel risk factor for insulin resistance and Type 2 diabetes. J Appl Physiol 99: 2008–2019, 2005; doi:10.1152/jappphysiol.00660.2005.—Chronic sleep loss as a consequence of voluntary bedtime restriction is an endemic condition in modern society. Although sleep exerts marked modulatory effects on glucose metabolism, and molecular mechanisms for the interaction between sleeping and feeding have been documented, the potential impact of recurrent sleep curtailment on the risk for diabetes and obesity has only recently been investigated. In laboratory studies of healthy young adults submitted to recurrent partial sleep restriction, marked alterations in glucose metabolism including decreased glucose tolerance and insulin sensitivity have been demonstrated. The neuroendocrine regulation of appetite was also affected as the levels of the anorexigenic hormone leptin were decreased, whereas the levels of the orexigenic factor ghrelin were increased. Importantly, these neuroendocrine abnormalities were correlated with increased hunger and appetite, which may lead to overeating and weight gain. Consistent with these laboratory findings, a growing body of epidemiological evidence supports an association between short sleep duration and the risk for obesity and diabetes. Chronic sleep loss may also be the consequence of pathological conditions such as sleep-disordered breathing. In this increasingly prevalent syndrome, a feedforward cascade of negative events generated by sleep loss, sleep fragmentation, and hypoxia are likely to exacerbate the severity of metabolic disturbances. In conclusion, chronic sleep loss, behavioral or sleep disorder related, may represent a novel risk factor for weight gain, insulin resistance, and Type 2 diabetes.

obstructive sleep apnea; sympathovagal balance; glucose metabolism; appetite regulation; obesity

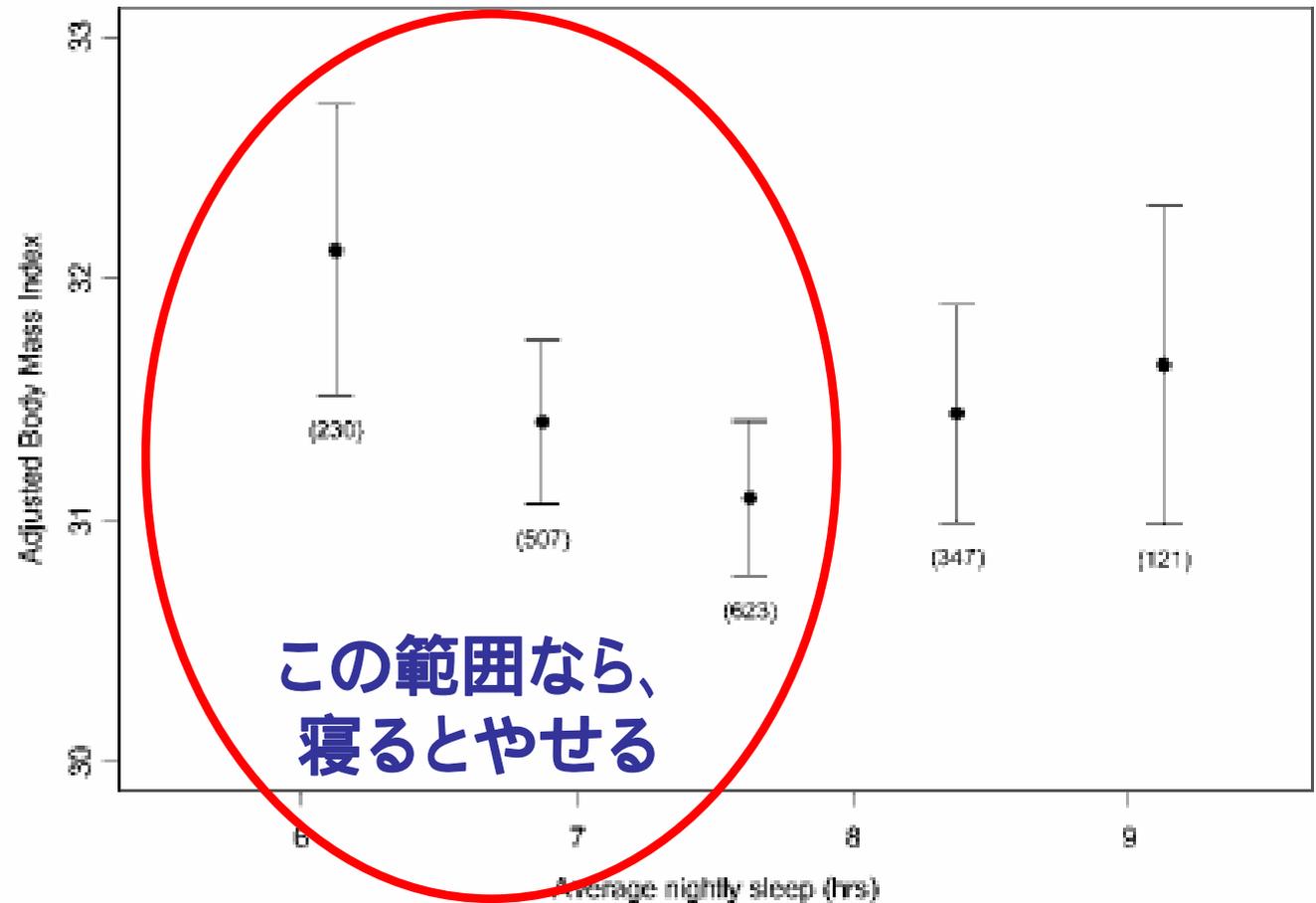
睡眠不足が続くと、糖尿病や肥満のリスクが高まり、食欲も亢進する。米シカゴ大学のイブ・バンコーター博士は、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高めることを示唆している。

# 寝ないと 太る

Taheri S, Lin L, Austin D,  
Young T, Mignot E.

Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

PLoS Med. 2004  
Dec;1(3):e62.



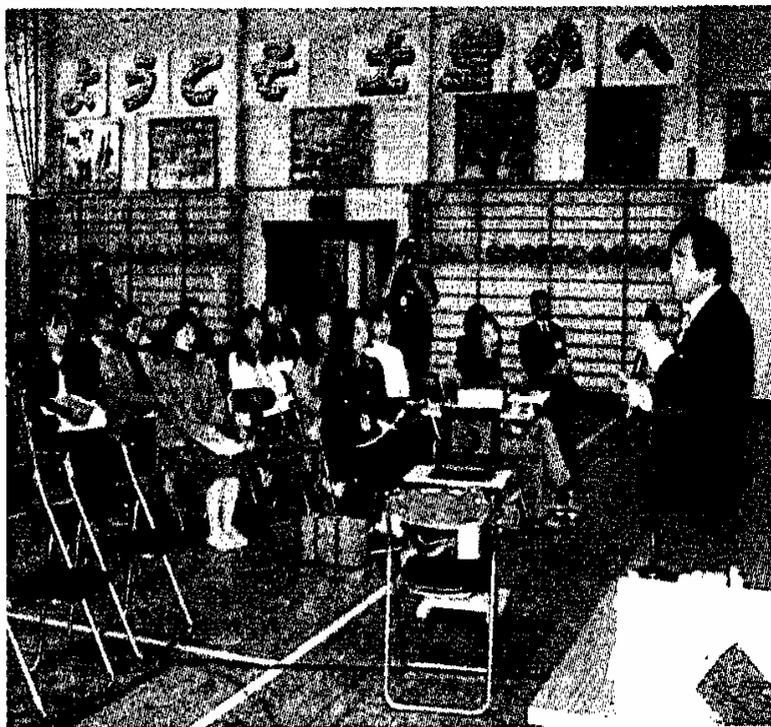
**Figure 2.** The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

# 睡眠不足

# で 学力低下

睡眠時間と各教科の平均点(広島県の小5基礎基本調査より)

	5時間以下	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	54	66	70	74	74	74	68



尾道市立土堂小の入学希望保護者説明会で説明に立つ陰山英男校長

「キレる」「ムカつく」など、イライラを感じやすい小中学生の多くが、夜更かしをしたり、朝食を抜いたりしていることが、都立教育研究所の調査でわかった。生活習慣が精神状態に影響することは言われるが、大規模な調査でそれを裏付けたのは初めて。また、寝違ひや夜更かしの行動の報告が多いとされる小学五年生や中学一年生に、イライラを感じる子供が比較的多いと、いう結果も出た。

## 子どもイライラ

### 生活習慣、気持ちに影響

## 多い「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感の〇～二十八まで、小学五年生以上の子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感の〇～二十八まで、小学五年生以上の

## 目立った小5と中2

### 大規模な調査で裏付け

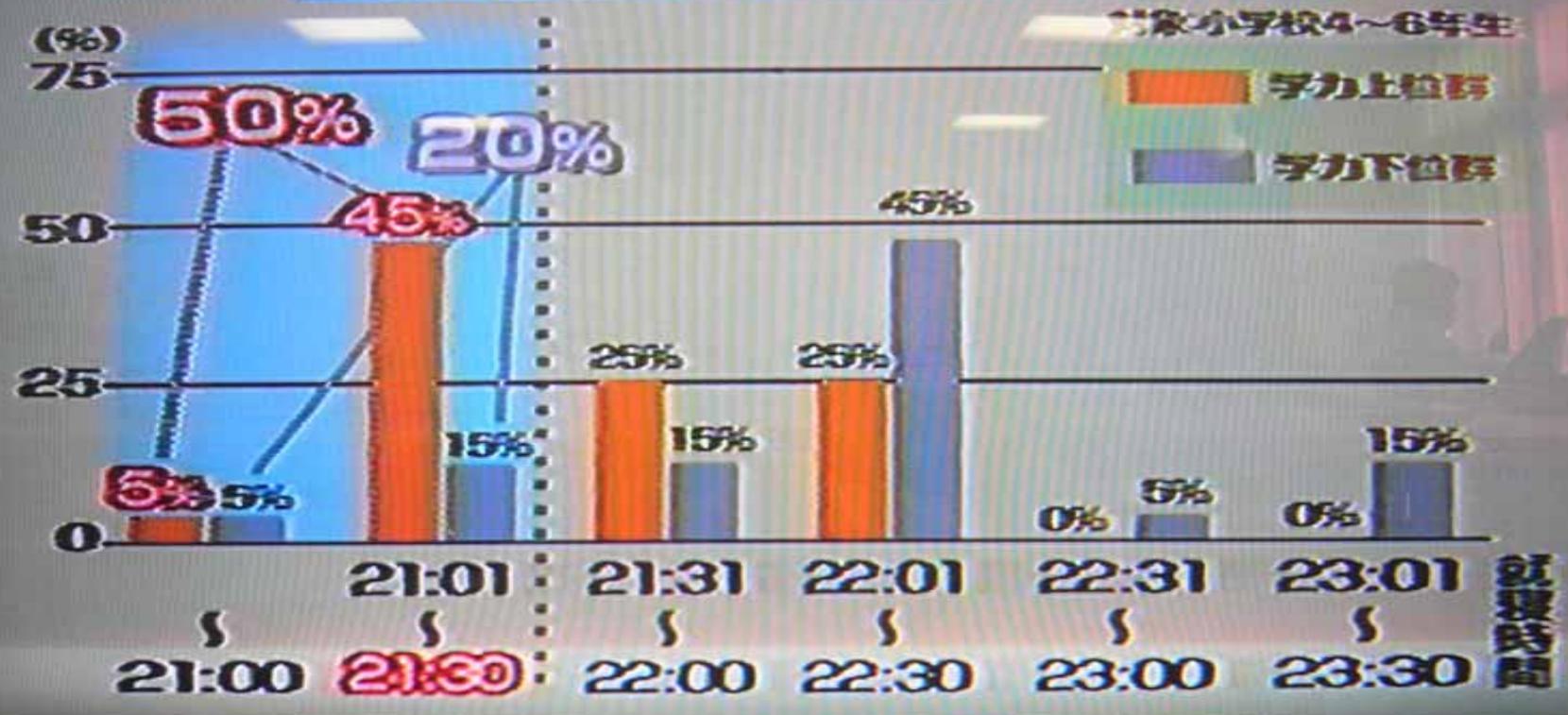
都教育研

行った。「わけもなくムカつく」「何となく大層を出したくなる」といった五項目の質問に、「よくある」「時々ある」「ない」は九・一七に、中学一年の時を過ぎると答えた子供は全体の三割を超えた。学年

が進むにつれて比率が、中学三年生では倍を超えた。また、「まったく食べない」「たに食べない」といっ子供は、各学年で一・一九～二割で、就寝前の子供ほど朝食抜きが高かった。

図-14

# 学力と就寝時間の関係



福岡教育大学 横山正幸 教授

ヒトは 寝ないと 活動の質が高まりません。

2009年1月



挨拶は学力。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

家庭学習をおろそかにしない。早寝早起きなど生活習慣がしっかりしている。そんな家庭で育っている子は、学力が高いだけでなく、挨拶の習慣もきちんとしています。

2008年4月



秋田に学べ。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

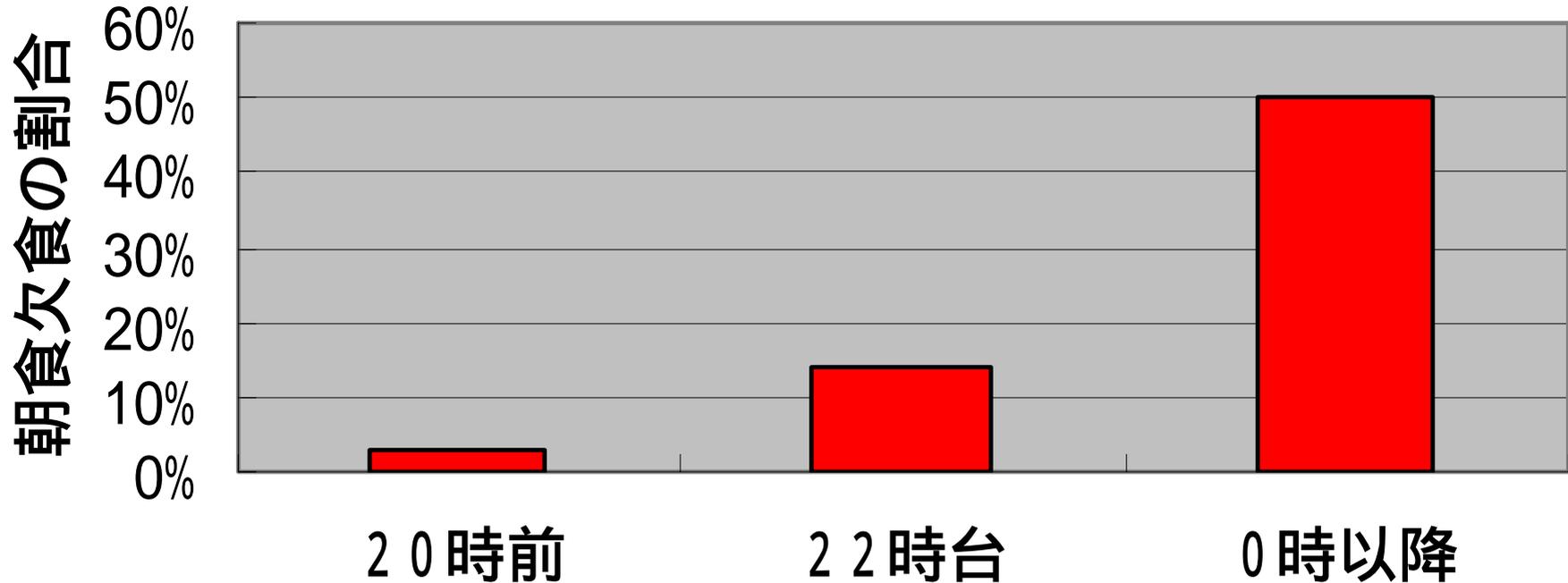
全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

全国学力テストで第一位(小六)の秋田県。少人数制の授業、早寝早起き、予習復習は自宅ですっかり。好成績を生んだ、秋田の子どもたちの生活習慣に学びたいものです。

## 就床時刻と朝食欠食の割合の関係 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)



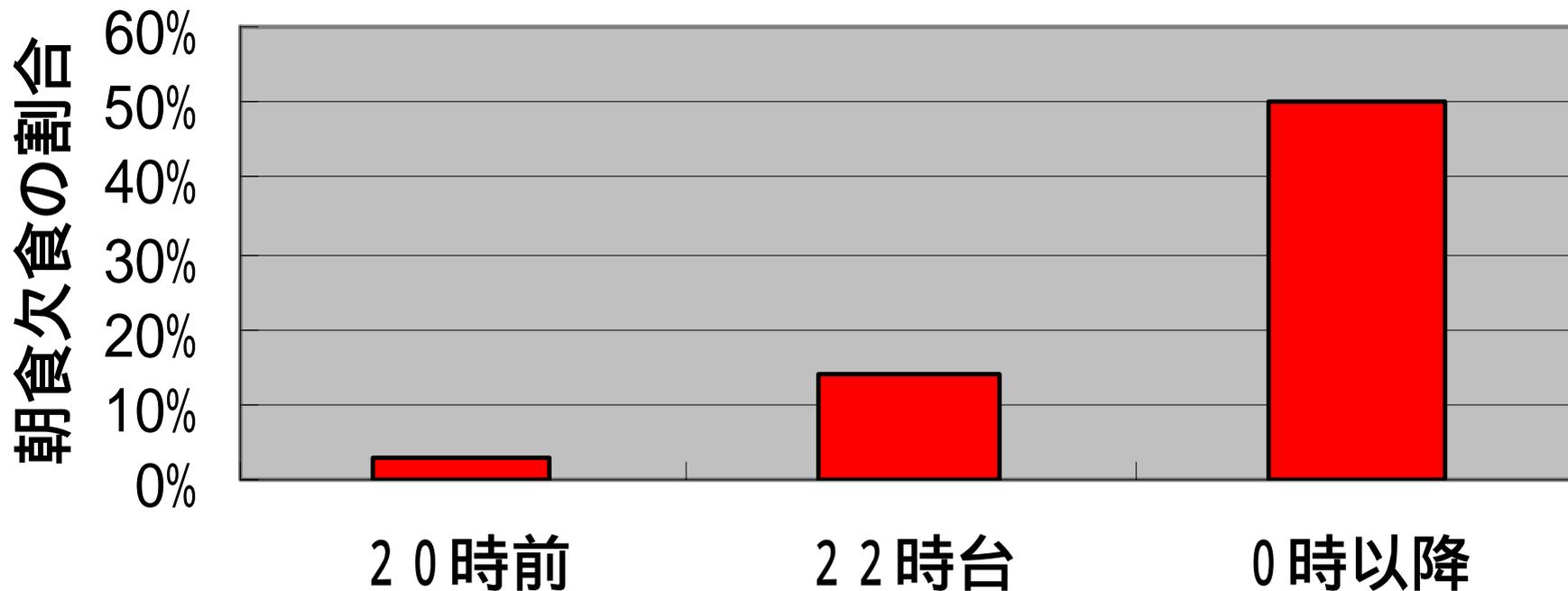
**朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%**

朝食欠食率(04年調査)は全体で10.5%に上り、  
子どもでは10代後半で12.4%、

**1~6歳で5.4%、7~14歳で3%**であった。(2006.11.24 食育白書)

# 就床時刻と朝食欠食の割合の関係

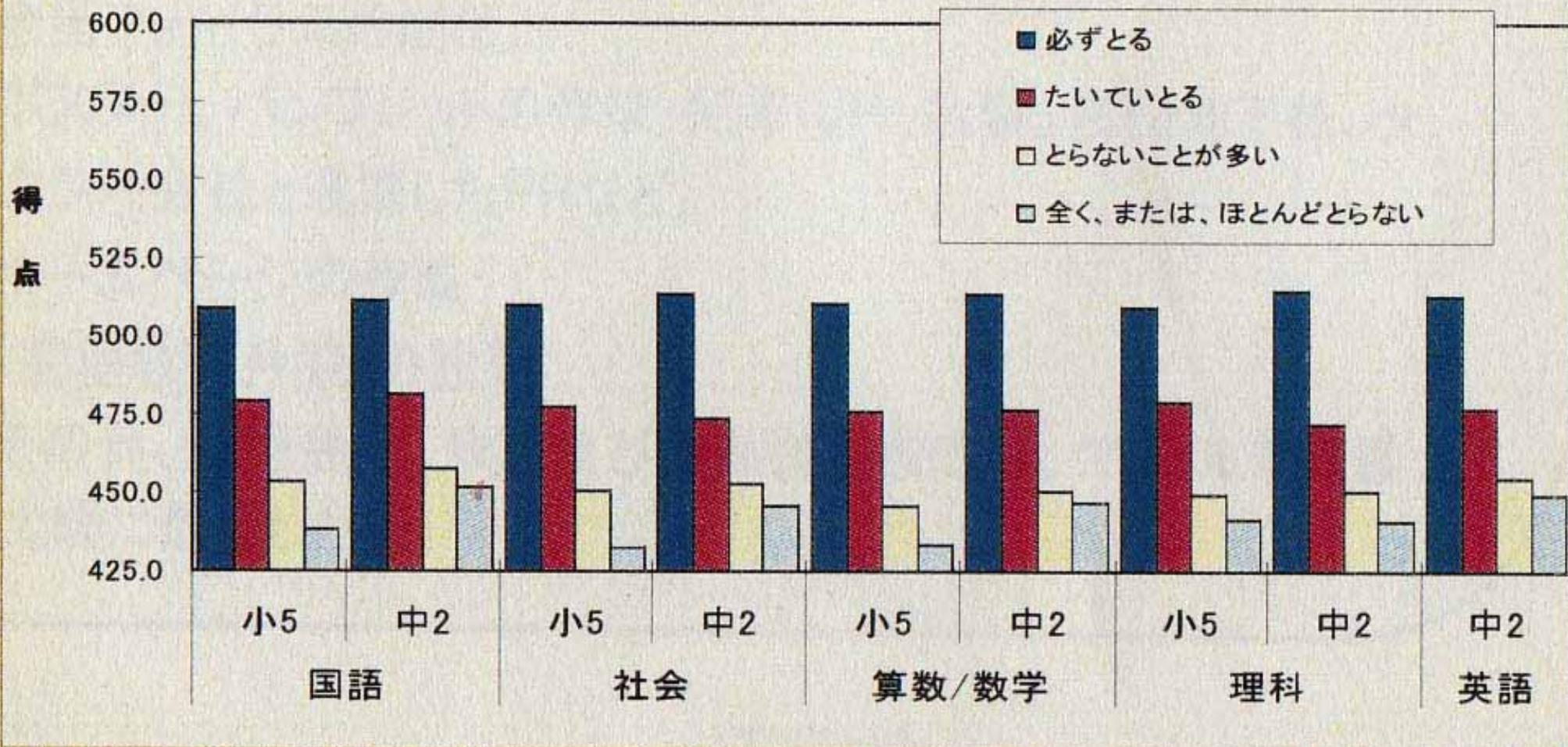
## 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1-3歳)



朝食を「ほぼ毎日食べる」  
と答えたのは90.6%

**ヒトは 寝ないと 食べることができない。**

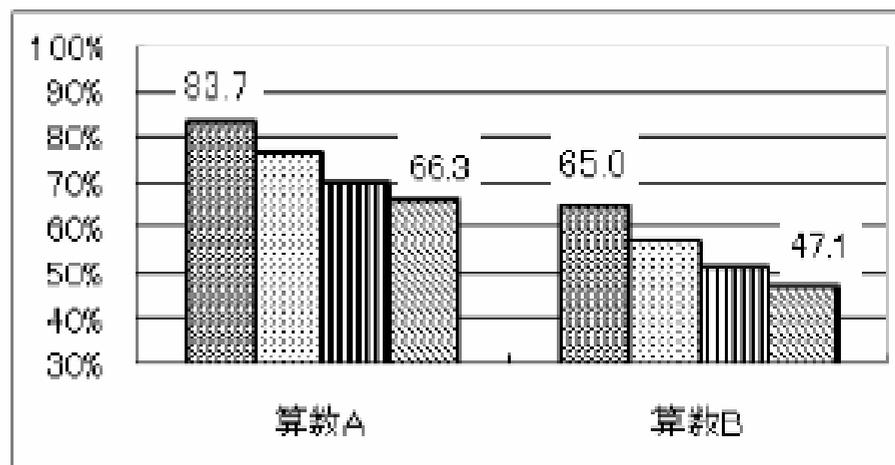
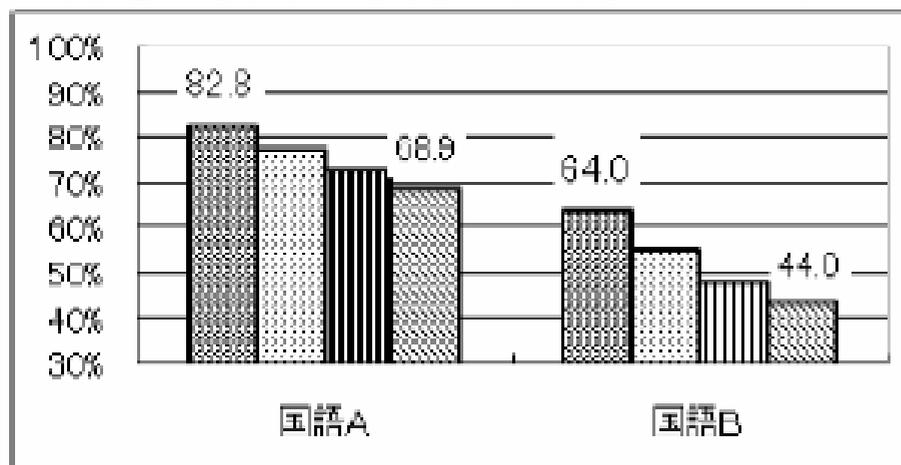
## 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



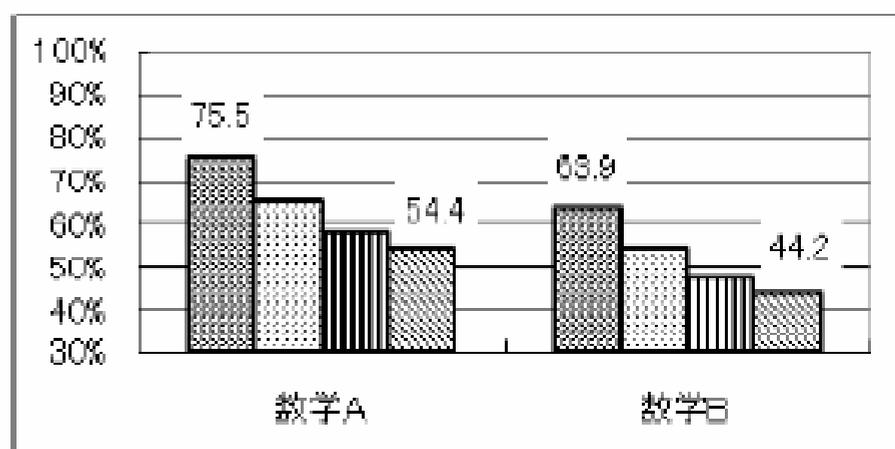
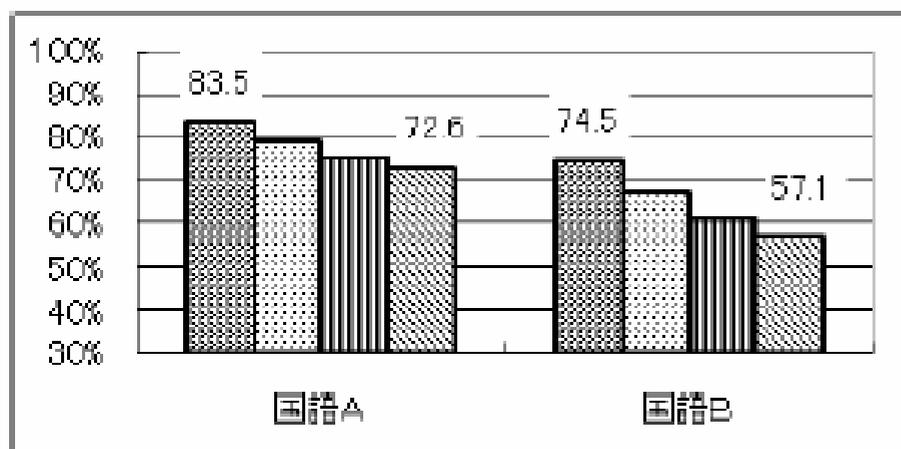
調査対象: 小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)、  
中学生 約24万人(各学年約8万人)

○朝食を毎日食べる児童生徒の方が、正答率が高い傾向が見られる。

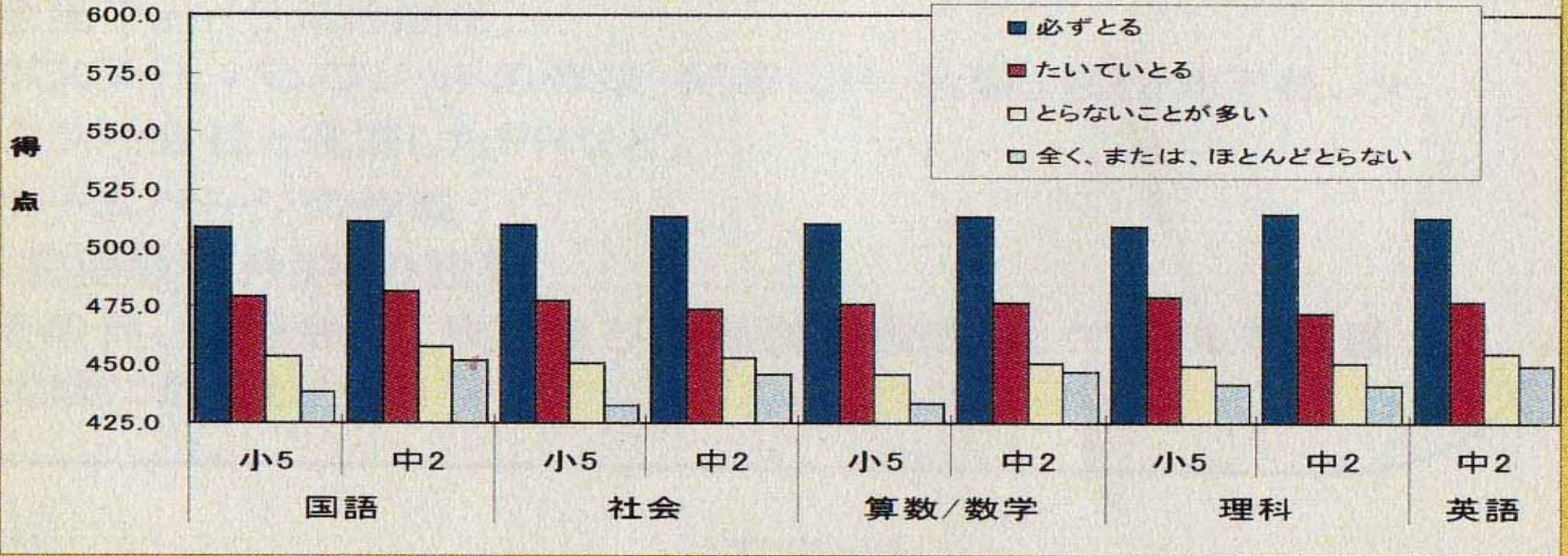
【小学校】 \*質問1：朝食を毎日食べていますか



【中学校】 \*質問1：朝食を毎日食べていますか



毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



調査対象:小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)、  
中学生 約24万人(各学年約8万人)

朝食をとったかどうか

あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。

朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。

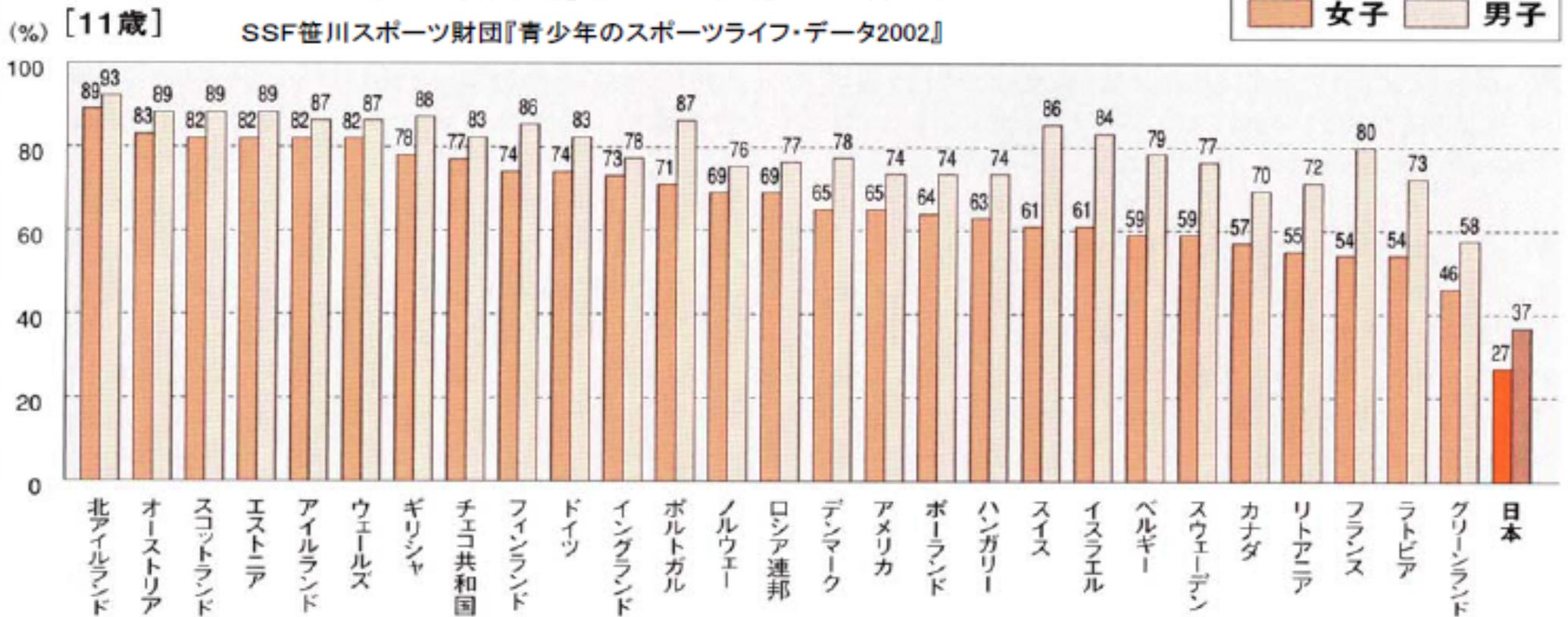
ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。



**Michael Phelps** (北京五輪競泳で前人未到の8冠) **told :**  
"Eat, sleep and swim, that's all I can do."  
(僕にできるのは食べて寝て、泳ぐこと)

# 日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

# スポーツを大切に思う子どもを育てる スポーツ指導を求めて

## 京都における平成17年7 - 8月の調査

### — 児童のスポーツ活動の現状を把握するための意識調査 —

図2-1 普段の体の調子 (n=1,383)

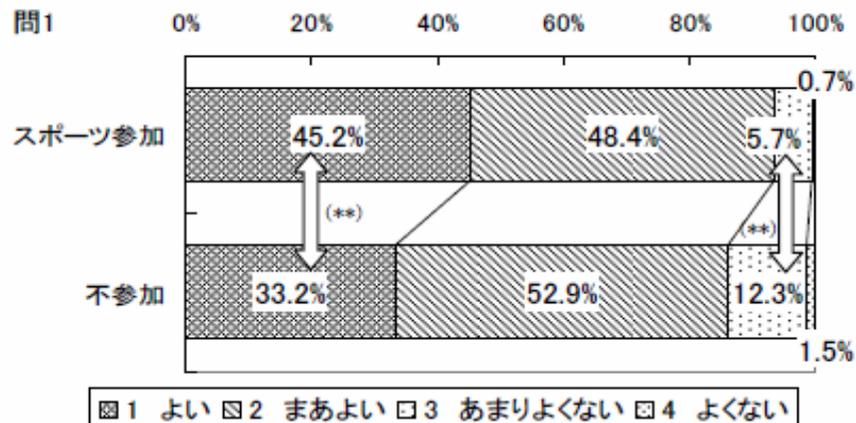


図2-2 生活の充実感 (n=1,383)

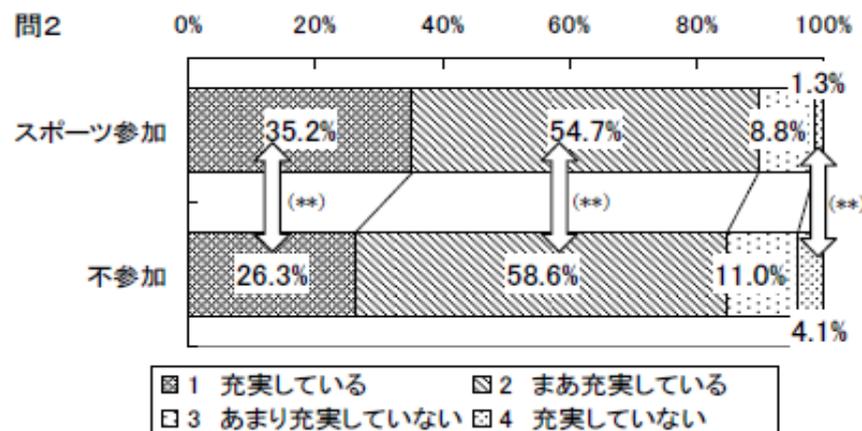


図2-3 就寝時刻 (n=1,383)

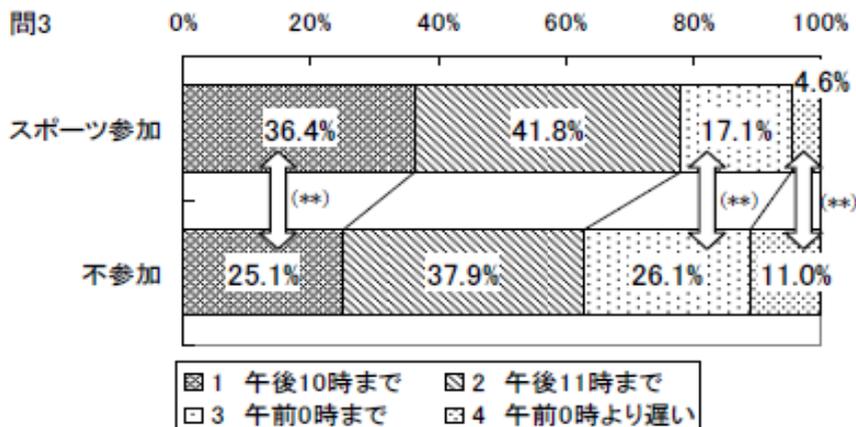
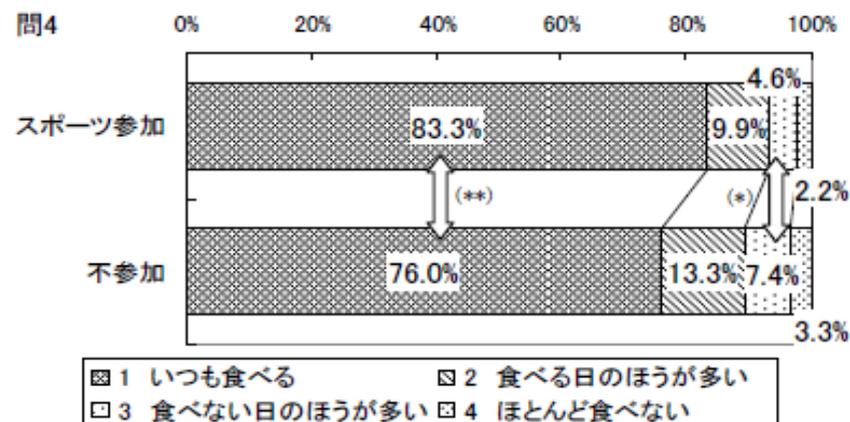


図2-4 学校のある日の朝食 (n=1,383)



日本では子どもにスポーツをさせているのですか！！

## 7) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書 2006

全体的に低下傾向であるが、特に小学生（11歳）の運動能力の著しい低下傾向が現れている。

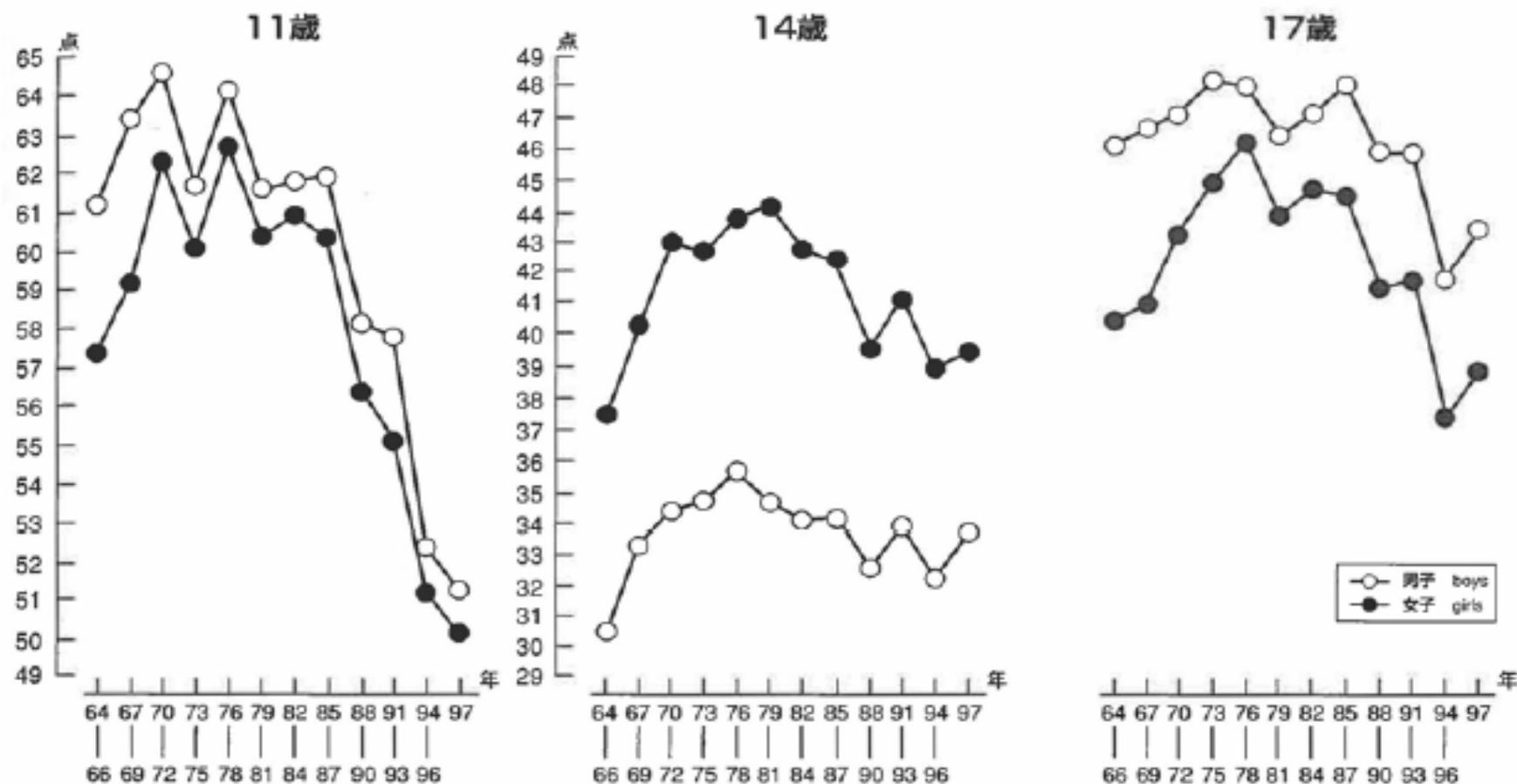


図 1-2-7)-1 スポーツテストにおける 11/14/17 歳の運動能力テスト合計点の年次推移  
(文部省 (1997 年当時) 『体力・運動能力調査報告書』 から)

# 腹時計！？

ラットは夜行性です。そこでラットは通常昼間にはえさを摂りません。ただし、えさを夜に与えないで、昼間にのみ与えるようにすると、夜行性のラットでも昼間にえさを摂るようになります。「腹時計」に従った行動です。

慣れ、と考えられていました。

ところが最近、視床下部の背内側核がえさを摂るタイミング(食事のタイミング)に合わせた時刻を刻んで、動物の行動をコントロールしていることがわかりました。約48時間は食事を摂った時刻を記憶しているようです。

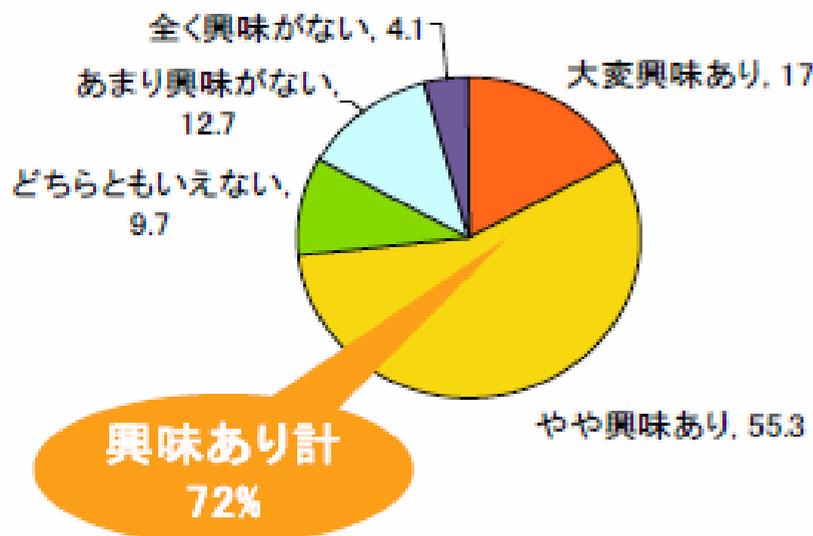
## ④子どもの食への関心

約7割の子どもが料理に興味アリ。はじまりは5歳がピーク。

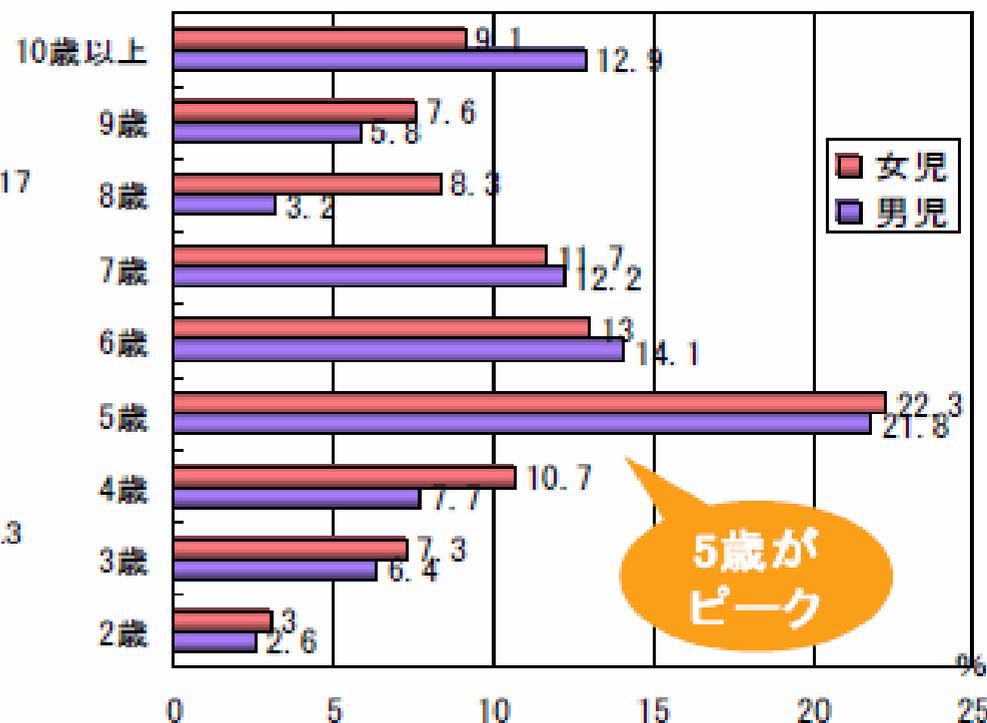
### 2. 調査概要

- 調査対象：1都3県の20代後半～40代前半のうち、長子が乳幼児、小学生、中学生以上の子どもがいる既婚女性各300名（合計900名）
- 調査方法：インターネット調査  
（\*ただし、インタビュー調査（計14名）により仮説設定後、定量調査を実施）
- 調査時期：2007年11月

長子(小学生)の料理関心度



料理に興味を持ち始めた年齢



## 都市研コラム

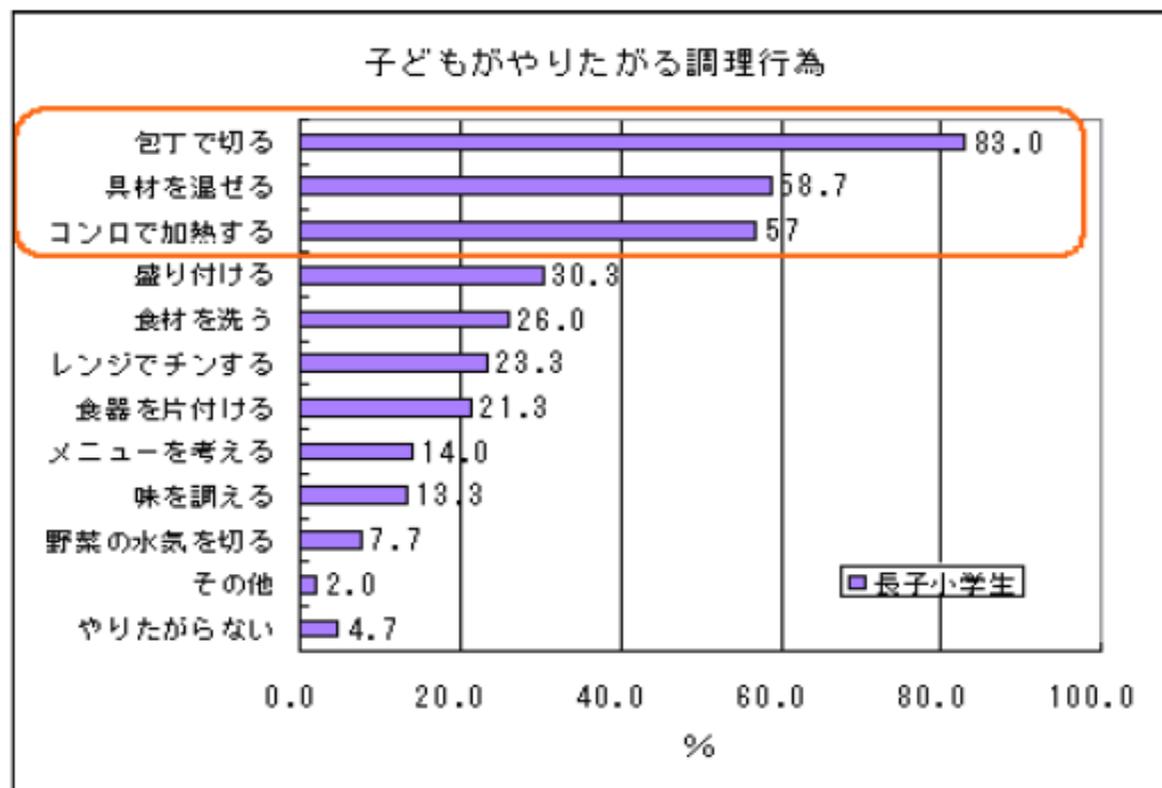
東京ガス都市生活研究所の研究者が、身近なテーマで送る生活科学コラム

### 子どもがやりたがる料理行為は「トン・こね・ジュー」。

荒井 麻紀子

2008年12月26日

都市生活研究所が子どものいる家庭に調査した「子どもがやりたがる調理行為」によると、子どもに人気の高い作業は、「トントン・こねこね・ジュージュー」すなわち、切る・混ぜる・焼くといった調理行為であることが分かります。食器の片づけなどの補佐的な作業よりも、いかにも調理しているという気分を味わえる作業を好む傾向にあるのです。



子どもは4歳くらいから料理に興味を持ち始め、小学生の72%が料理に関心を持っている。

# 今の子どもたちの状況

Q : 寝不足だと思う、 Ans : ハイ

小学生 (1522人) 47.3%

中学生 (1497人) 60.8%

高校生 ( 928人) 68.3%

2006年 全国養護教員会 調べ

## 寝不足の原因

### • 小学生 (720人)

眠れない (43.8%)、 テレビ・ビデオ (39.3%)、  
勉強 (26.3%)、 家族の寝る時刻が遅い (22.6%)、  
本・マンガ (21.9%)

### • 中学生 (910人)

テレビ・ビデオ (44.5%)、 勉強 (32.2%)、  
眠れない (31.1%)、 本・マンガ (25.9%)、  
電話・メール (23.3%)

### • 高校生 (634人)

電話・メール (42.4%)、 テレビ・ビデオ (38.8%)、  
眠れない (27.1%)、 勉強 (23.2%)、 本・マンガ (21.0%)

# 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
  - 適切な睡眠衛生の基本は、朝日の受光、昼間の心身の活動、規則的で適切な食事、夜間の適切な睡眠環境(暗さ、静けさ、温度、湿度)。
  - 不適切な薬物(含むアルコール)使用も、当然睡眠衛生の基本に反する。
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出来ず昼間に眠気が生じる。
  - 患者自身は慢性の睡眠不足にあることを自覚していない。
  - 症状: 攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。
  - 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出

日本の子どもたちは、  
不適切な睡眠衛生に起因する  
睡眠不足症候群！？

に不安や抑うつが生じる場合もある。

- 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# 早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇) が大切なわけ 理論武装の参考に

	朝の光	昼間の活動	夜の光
大多数のヒトで 周期が24時間 よりも長い <b>生体 時計</b>	生体時計の周期短縮 地球時間に同調。		生体時計の周期延長 地球時間とのズレ 拡大。
こころを穏やかに にする神経伝達 物質ー <b>セロトニン</b>		リズムカルな筋肉運動(歩 行、咀嚼、呼吸)で	
酸素の毒性から 細胞を守り、眠 気をもたらすホ ルモンー <b>メラトニン</b>		昼間の光で	

# 夜中の光で...体内時計バラバラ 理研チームが発見

## 機能停止で不眠症も

真夜中に光を浴びると眠れなくなるのは、細胞に組み込まれている体内時計が光の刺激でバラバラになり、機能停止に陥るのが原因であることを理化学研究所などの研究チームが突き止めた。この成果は、米科学誌「ネイチャー・セル・バイオロジー」(電子版)に22日掲載される。

体内時計は人間などの動物に生まれつき備わっている。体を作る細胞はいろいろな「時計遺伝子」を備えていて、心拍や体温などを約24時間周期で調節する。バランスが崩れると、不眠症になることもある。

理研の上田泰己チームリーダーらは、マウスの皮膚細胞を 1 網膜のように光を感じる 2 朝の活動モードに切り替える時計遺伝子が働くと、細胞自身が発光する ように改造。そのうえで、改造細胞群に様々なタイミングで光を当てた。

正常なら細胞群は朝方光り、夜は消えるはずだが、真夜中に光を当てると、朝の発光が少なくなり、体内時計の働きが弱まった。**真夜中に光を3時間続けて当てると、体内時計の機能の一部が停止し、**個々の細胞がバラバラに光るようになった。

**時計遺伝子** 1997年に哺乳(ほにゅう)類で初めて発見されて以来、約10種類が確認されている。夜行性のマウスと人間では、遺伝子の働く時間が逆転している。遺伝子により体内時計が1周する時間は、マウスが約24時間、ショウジョウバエは23時間半など、種によって違う。

(2007年10月22日 読売新聞)

# 早起き・早寝・朝ごはん・昼間の活動が大切なのは

- 朝の光には周期が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あわせる働きがあるから。
- 朝の光でこころを穏やかにする神経伝達物質(**セロトニン**)の働きは高まるから。
- Breakfast を摂らないと絶食(飢餓)状態が続くから。
- 噛むことはリズムカルな筋肉運動で**セロトニン**を高めるから。
- 食事時刻は48時間保持されるから。
- リズムカルな筋肉運動が**セロトニン**の働きを高めるから。
- 酸素の毒性から細胞を守り、眠りを促すホルモン(**メラトニン**)の分泌は昼間に光を浴びることで高まるから。
- 夜の光は**生体時計**の周期を長くするから。
- 夜の光は夜の**メラトニン**の分泌を抑えるから。
- 夜の光は生体時計の働きを止めてしまう! ?
- 夜ふかし朝寝坊では**生体時計と地球時間とのズレが大きくなり、時差ぼけ**のような状態になってしまい、**セロトニンとメラトニンの働きが低下**し、元気も食欲もやる気も出なくなってしまうから。

# 子どもたちの健やかな発育のために、 昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- 昼間はたっぷり運動を。
- 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- テレビビデオははじめをつけて、時間を決めて。
- 寝るまでの入眠儀式を大切にして。
- 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- まずは早起きをして、  
悪循環(夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない)  
を断ち切ろう。

# ポツポツおなかたちまちやせる新ダイエット

わかさ出版 定価500円(税込) 電話03-3814-9731

- ① 下腹ポツポツが「一週間でみんな驚くあおむけ足上げ」
- ② 二日三分やればウエストがぐんぐん細く美に簡単な肩まわし
- ③ やせる栄養の宝庫で、飲めば五キロ六キロすぐやせる
- ④ 肥満特の人に便秘や高脂血を防いで「二キロはすぐやせる」イグサの粉末
- ⑤ やればすぐ減り「お尻の部分をやせる」新ボールダイエット

# 夢

## 血管も肌も目も若くなる春番の名品新登場

● 血圧を下げ、脳梗塞も防ぐ血流アップ成分「ギャバ」を緑茶の40倍含む改良緑茶  
 ● 目の若返り成分がブルーベリーの三倍！近視も疲れ目も返ける新果実「カシス」  
 ● 医師も飲んで耳鳴りが消え、耳の聞こえもよくなった貴重な「ハチの子の粉末」  
 ● 胃の中で10倍にふくらんで食欲を抑え、食べれば自然にやせる植物「チア」の種

# 果物のアツと驚く若返りパワー大公開

- ① カゼやインフルエンザなど感染症を防ぐ免疫力が驚くほど強まる完熟バナナ
- ② リンゴは美肌成分の宝庫で、リンゴ化粧品のつければ乾燥肌も解消
- ③ 体内にあるとわかった不老長寿の妙薬「長寿たんばく」を一日片手一杯の干しブドウ
- ④ 30秒で作れ一日一個分を飲めば「三キロ美肌にもなる」レモン汁

4月号 好評発売中!

健康は最大の財産! お役立ち情報満載!!

# はつらつ元気

4月号 本日発売!! 定価540円(税込) 毎月2日発売!

本誌が「い」の一番で特報!

薬剤師の妻が肥満夫のために考案!

## 朝バナナの腹やせ効果に

### 話題騒然! 13kgのお腹がキユツ!

便通が1日3回!

11kg 10kg やせてお腹がキユツ!

3ヶ月で2000人超が大成功!

本誌がスバリ減る!

### 食べ方、量、コツが全部わかる!

40kg減量医師が直伝! 薬やせ体験者サークルのオリジナルレシピもカラー公開!  
食前キャベツで水太り解消! 1週間でもらやせる!  
鍼灸師考案の代謝アップ湯豆腐で33kg 26kgするほどやせられた!

赤ブドウのエキスでかすみ目晴れた! 記憶力も戻った!

薄毛に「ヨナラ」海藻粒と髪フサフサになった女性続出中! 膿疱性びれから脱出! 紫インクで糖尿病が改善した10人

血糖値300が1週間で正常化! キクイモと桑の葉で糖尿病を克服!!

骨密度アップ! 「ウナギとサケのカルシウム」で腰痛・膝痛消えた!!

尿もれひん尿みるみる解消! ペポカボチャ種子エキスを

内臓脂肪はキノコキトサンで解消できる! ウエスト22cm減!

「日本の美容カリスマ」ロウゼロー肌ツルツル!

シルクさんが実践する毒出し朝うがい

かゆみが消えると大評判! 成人アトピーも改善!

植物酵素の血液浄化力

極上の潤いが付録に! 老化性インボシ消しヒスハリ効く! 体臭消臭!

ぜひ美感を! 顔の粒イボ解消 皮膚科医も絶賛する杏仁オイルの美容効果!!

- うつ、不眠を解消する質脳エキスが大反響!
- 「発酵ハトムキ」で毒素をみるみる掃!
- 「テンペ菌発酵の薬草茶」で私の糖尿病は改善!
- アレルギーを自力で治す安価式免疫活性化剤!



# 子どもたちの健やかな発育のために、 昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- 昼間はたっぷり運動を。
- 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- テレビビデオははじめをつけて、時間を決めて。
- 寝るまでの入眠儀式を大切に。
- 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- まずは早起きをして、  
悪循環(夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない)  
を断ち切ろう。

# 早起きサイト



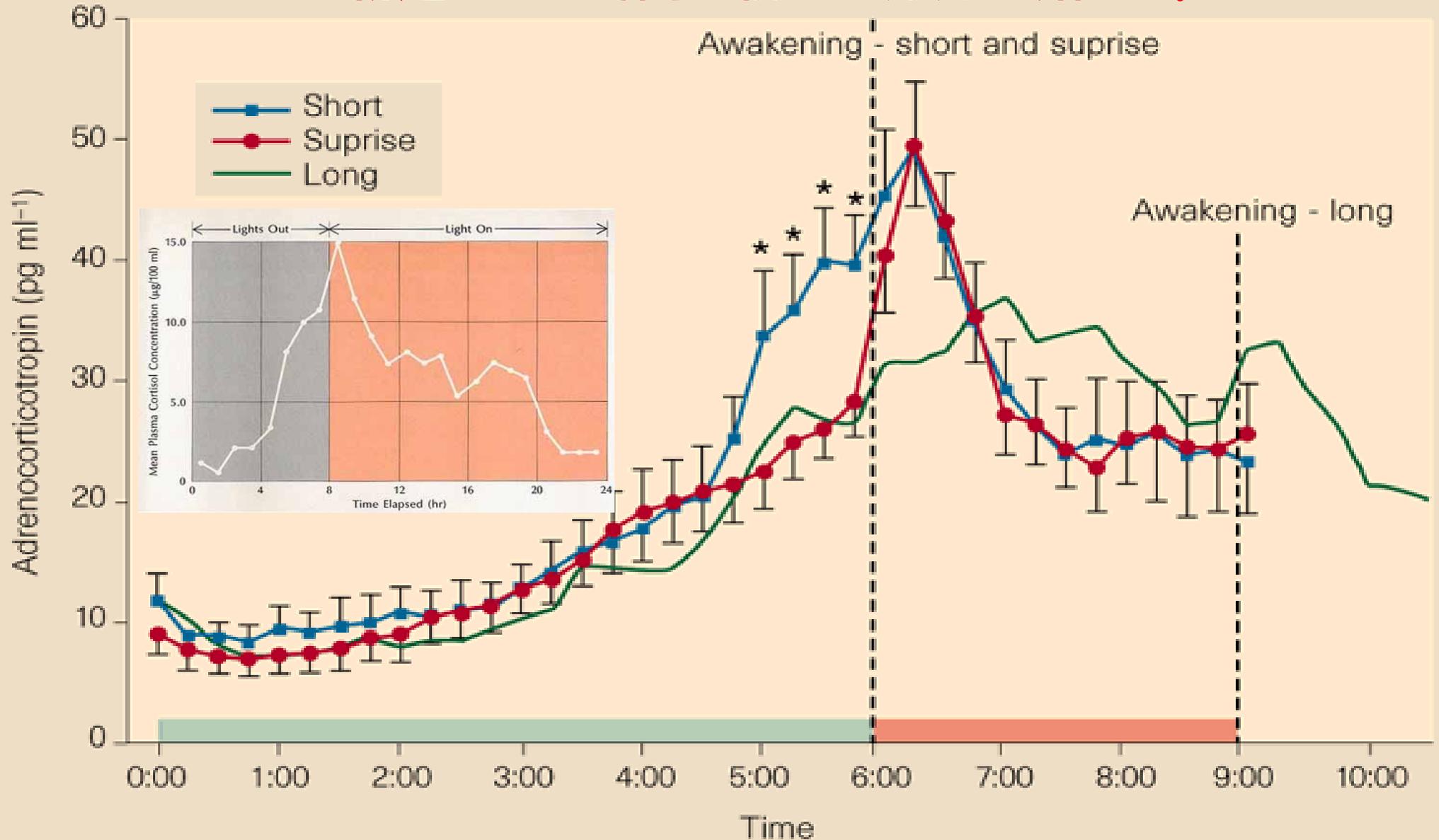
「子どもの早起きをすすめる会」  
結成しました！

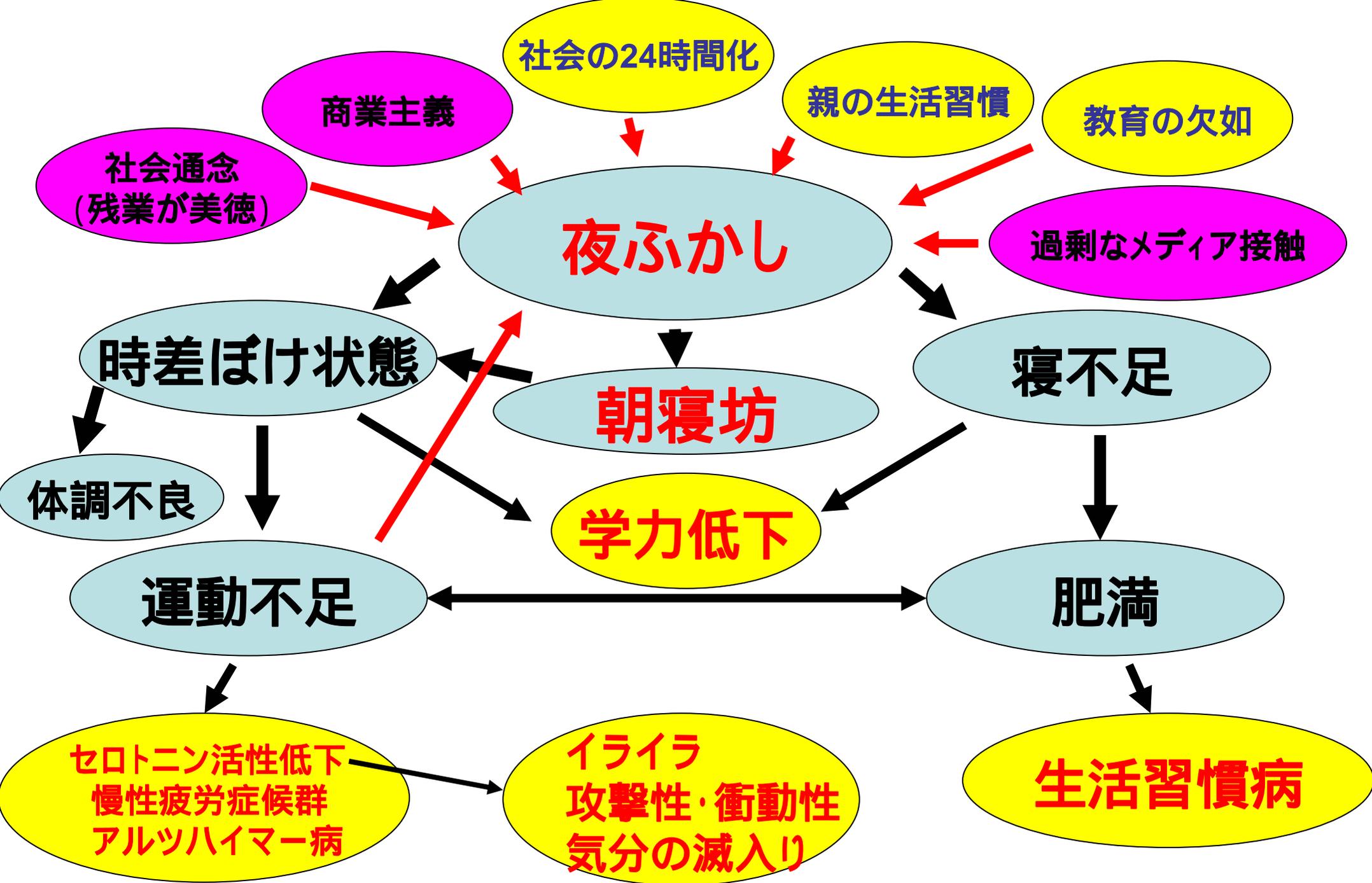
～朝陽をあびて 昼間は大活躍 バタンきゅう～



<http://www.hayaoki.jp>

# コルチコステロイド分泌を促すACTHは、朝起きたい時間の前から分泌が始まる。

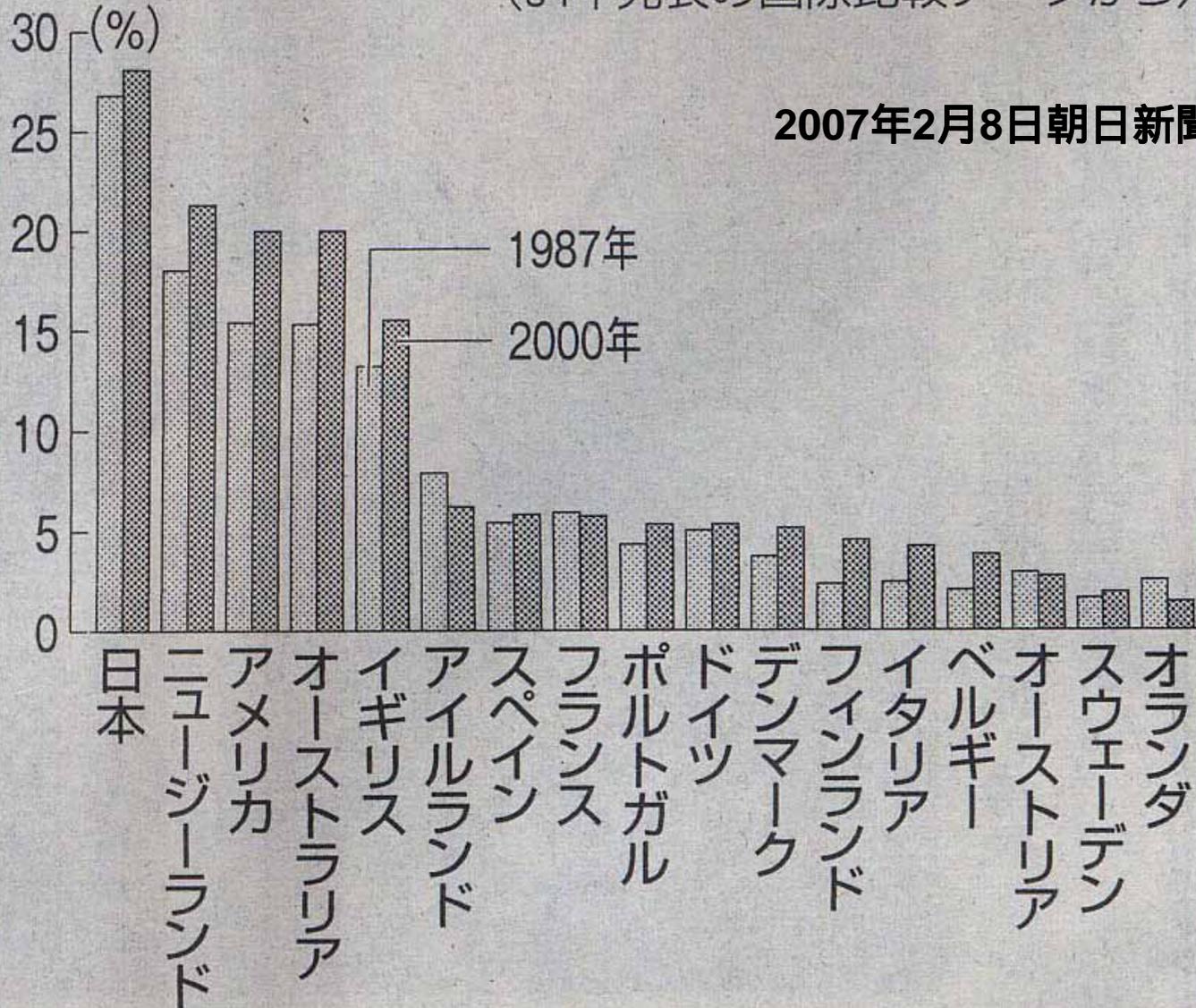




# 週に50時間以上労働している就業者の比率

(04年発表の国際比較データから)

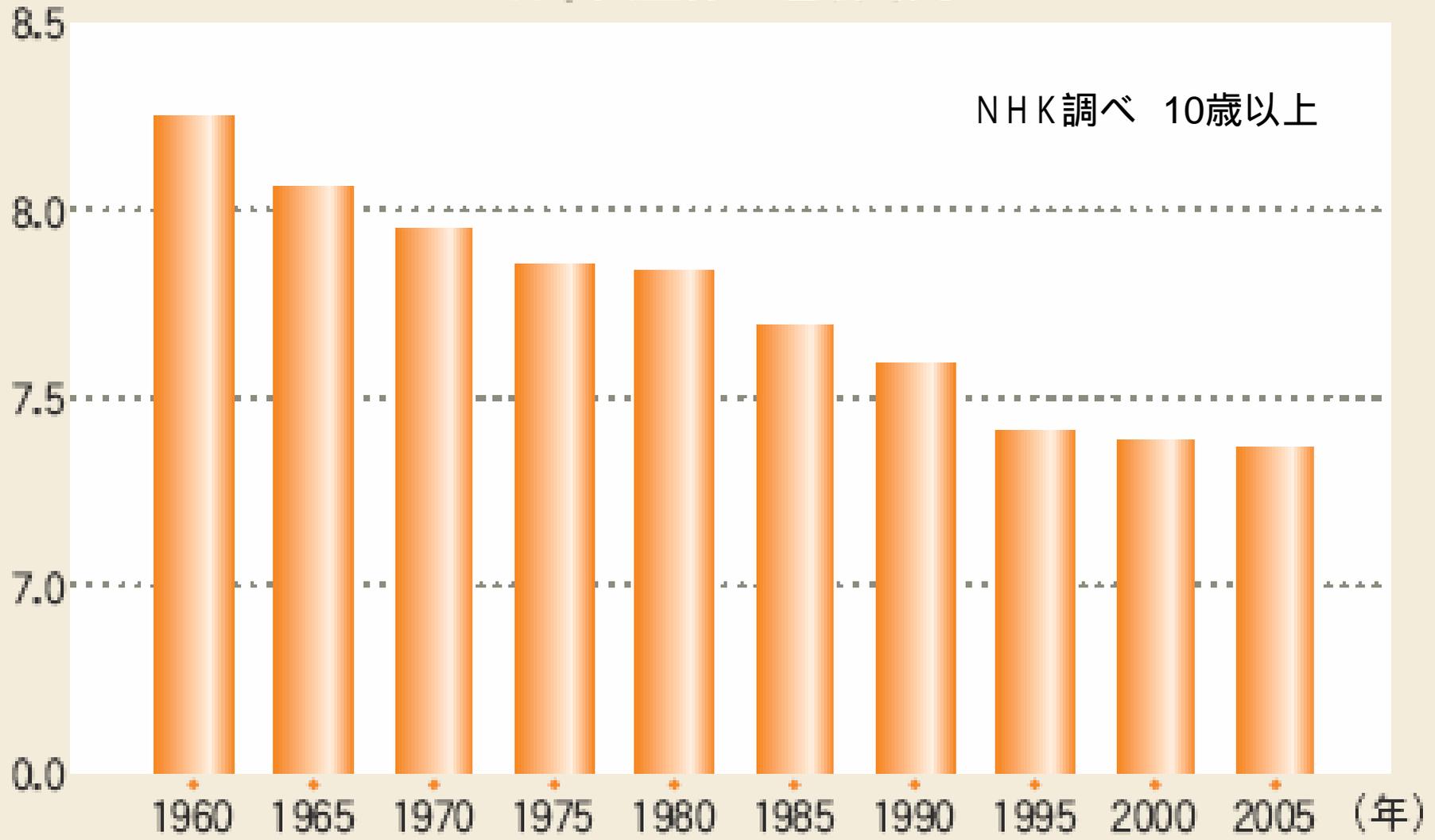
2007年2月8日朝日新聞



(時間)

# 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



出典：国民生活時間調査より

# 世界各国の睡眠 (by Walt Disney)

2008年8月20日から9月1日 18 - 64歳の男女 地域あたり500名

	睡眠時間	就床時刻	起床時刻	月1回以上不眠を感じる
平均	7.0	23:35	6:50	57%
イギリス	7.0	23:32	7:00	64%
フランス	7.2	23:26	6:43	66%
ドイツ	6.8	23:38	6:37	62%
イタリア	7.0	0:16	7:16	59%
スペイン	7.1	0:18	7:26	52%
ベネルクス	7.2	23:35	6:53	58%
スカンジナビア	6.9	23:45	6:57	57%
スイス	7.2	23:11	6:29	55%
日本	6.4	0:16	6:32	65%
オーストラリア	7.1	23:13	6:49	62%
アルゼンチン	6.9	0:11	7:17	35%
メキシコ	7.2	22:57	6:32	51%
ブラジル	7.1	23:12	6:55	52%

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	70,686	33	ポルトガル	40,240
9	英国	65,881	34	スロバキア	36,138
10	フィンランド	65,612	35	ポーランド	35,732
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867	45	マケドニア	25,664
21	スイス	58,338	46	マレーシア	25,615
22	シンガポール	57,598	47	トルコ	24,946
23	ギリシャ	56,687	48	メキシコ	24,653
24	キプロス	55,725	49	コスタリカ	24,382
25	イスラエル	52,770	50	ブルガリア	21,454

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)によるとユーロ圏87%、英83%、OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)  
低い労働生産性**

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	70,686	33	ポルトガル	40,240
9	英国	65,881	34	スロバキア	36,138
10	フィンランド	65,612	35	ポーランド	35,732
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867			
21	スイス	58,338			
22	シンガポール	57,598			
23	ギリシャ	56,687			
24	キプロス	55,725			
25	イスラエル	52,770			

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

時間をかければ  
仕事が増える  
という幻想が  
背景にある

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。2004年度の結果(米国を100)によるとユーロ圏87%、英83%、OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)  
低い労働生産性



2006年12月号

## 組織の現代病

### 見えざる経営課題



Feature Articles

受動攻撃性:変化を拒む組織の病

ブーズ・フレンネル・ハートマン・シニア・アソシエイト

ゲイリー L. ニールソン はか

プレゼンティーズムの罠

ハーバード・ビジネス・スクール

ポール・ヘンブ

睡眠不足は企業リスクである

ハーバード・ビジネス・スクール 教授

チャールズ A. ツァイスラー

プレ・タスク原則の科学

ハーバード・ビジネス・スクール 准教授

ハーバート・ベンソン

なぜ中年社員を再活性化できないのか

エコー・ス・ブラス・グループ・オブ・パブリック・リレーションズ・アンド・メディア・リサーチ・アンド・コンサルティング

ロバート・モリソン はか

フェア・プロセス:負の感情を緩和する方法

ハーバード・ビジネス・スクール 教授

ジョエル・ブロックナー

模範的チームはなぜ失敗したか

ハーバード・ビジネス・スクール 助教授

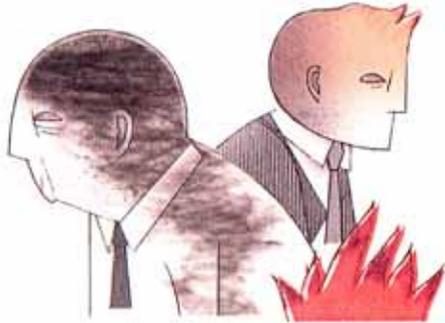
ポール・レビー

メンタル・ヘルスが

組織の生産性をレバレッジする

ハーバード大学 プロフェッサー

スティーブン E. ハイマン



Opinion

中国現地法人の  
オーナーシップを醸成せよ

中国現地法人のオーナーシップを醸成せよ

範 云清

HBR Articles

アバター・マーケティング

ハーバード・ビジネス・スクール

ポール・ヘンブ

グリーン・ビルディングという選択

ハーバード・ビジネス・スクール

チャールズ・ロックウッド

DICE:変革プロジェクトの管理法

ハーバード・ビジネス・スクール アソシエイト・プロフェッサー

ハロルド L. サーキン

睡眠時間を削ると  
パフォーマンスは低下する

**睡眠不足は企業リスクである**  
ハーバード・メディカルスクール 教授  
チャールズ・A・ツァイスラー

モーレツ主義を謳う企業風土のなかで、マネジャーの多くは、睡眠時間を犠牲にして仕事に打ち込んでいる。短い睡眠時間はバイタリティやパフォーマンスの高さと混同され、一日八杯のコーヒーを飲みながら、毎晩五、六時間しか寝ず、週に一〇〇時間働くなんてことを何とか続けている。しかし、ハーバード・メディカルスクールの睡眠の権威は睡眠不足の危険性を警告する。睡眠不足が人間の認知能力に及ぼす悪影響を認識し、社員も経営陣も等しく従う睡眠指針を会社として規定すべきだ、と主張する。

# 「国民よ、もっと眠れ」 仏政府が安眠促進キャンペーン

2007年01月30日19時55分

asahi.com

フランス政府は29日、国民の3人のうち1人が寝不足だとして、職場でのシエスタ(昼寝)奨励や睡眠に関する研究の促進などを盛り込んだ「**安眠アクションプラン**」を打ち出した。

ベルトラン保健相は記者会見で、寝不足の人のうち全人口の約6分の1にあたる1000万人の国民が睡眠不足に起因する疾患になる危険があると警告。「**交通事故の2割は眠気と関係ある**」「**睡眠不足が学校での落ちこぼれに結びついている**」などと指摘した。

さらに同相は「眠気について語るのをタブーにはしてはいけない」と述べ、**職場で15分間の昼寝をとる試み**への参加を企業に呼びかけた。

仏政府は安眠の効用研究や周知に今年、予算700万ユーロ(11億円)を計上。**子どもも十分な睡眠をとるべき**だとして、今後3年間に1000カ所の託児所と幼稚園の防音を強化するという。

今年のテーマは、

# 誓い。

## 24HOUR TELEVISION 31

24時間テレビ31「愛は地球を救う」

今年のテーマ「誓い ～一番大切な約束～」

●メインパーソナリティー／藤 ●チャリティーパーソナリティー／仲野由紀恵  
 ●サブパーソナリティー／久保菜穂子 チュートリアル ●舞台号泣／徳光和夫  
 西尾由佳理(日テレアナウンサー) ●チャリティーマラソンランナー／エド・はるみ



今夜6:30～明日夜8:54 日テレ<sup>55</sup>



※観覧の方法や、番組の使われ方など、チャリティーに関する詳しい情報はホームページをご覧ください。www.ntv.co.jp/24h



**地球資源の無駄遣い、  
 気合と根性・24時間社会・  
 寝ないことの奨励。  
 無知の善意が背景にあるだけ、  
 始末が悪い  
 24時間テレビは  
 地球とヒトの身体を  
 破壊する。**

リゲ ン Re a n 24時間戦えますか？

**24時間働いてはいけません。**

24時間働くなんて、

そんな危険なことはありません。

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ます。

**24時間起きてると、**

**ドジって、ケガして、ビョーキになります。**

視床

**松果体** 夜になると、メラトニンの分泌を促進させる。その結果、メラトニンの血中濃度が高くなり、眠くなる

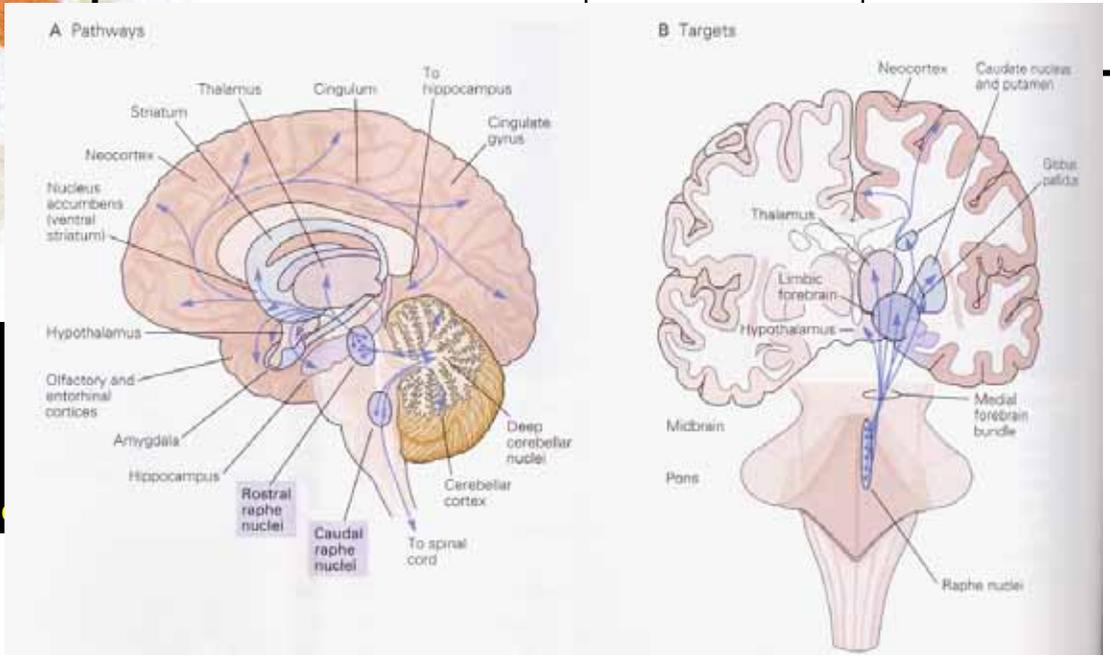
大脳

小脳

**視交叉上核** 体内時計がある、生体リズムの発源地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する

**セロトニンは脳幹部から脳全体に運ばれる**

大脳半球 (特に前頭葉)	人智	考える
大脳辺縁系	気持ち	感じる
脳幹	いのち	生きる





睡眠の保健指導と  
睡眠障害の理解



第1部 睡眠と健康、保健指導

p.10 24時間社会と健康 財団法人医学部社会環境医学講座 本橋 貴

p.11 高齢者の睡眠について 国立精神・神経センター睡眠覚醒研究部 老人病神経科 白川 勝一郎

p.20 子どもの睡眠について 東京大学大学院医学部 神山 潤

p.27 睡眠の保健指導 東京大学医学部保健学 尾崎 卓子

p.31 丹波市における睡眠を通じた健康づくり 丹波市健康推進課 上原 恵美

第2部 睡眠障害の理解

p.32 睡眠時無呼吸症候群 エスエス株式会社 本社医務室 (現業医) 新高 邦行  
徳川病院 睡眠センター 成井 浩司

p.33 生活習慣病と睡眠障害 徳島大学大学院保健学 睡眠覚醒センター 篠原 龍二郎  
塩見 利明

p.34 概日リズム睡眠障害 徳島大学大学院保健学 徳島大学病院精神科 田ヶ谷 浩邦

p.37 不眠症 徳島大学大学院保健学 山寺 匡  
徳島大学大学院保健学 伊藤 洋

p.38 うつ病と睡眠障害 徳島大学大学院保健学 内村 直尚

p.39 ナルコレプシー 徳島大学大学院保健学 本多 真

p.46 睡眠薬について 徳島大学大学院保健学 村崎 元邦

体内時計の異常に  
どう対処  
するか

特集

睡眠の保健指導と  
睡眠障害の理解

健康づくりにおける睡眠の重要性は言うまでもないが保健指導のテーマとしては食事・運動と比べ地味な扱いを受けてきた面は否めない。一方で24時間社会の進行によるサーカディアンリズムの乱れが問題となり、生活習慣病と睡眠障害の関係も指摘されるなど、睡眠と健康、睡眠障害の取り組みの重要性は増している。特集では第1部で睡眠と健康の関係を整理、第2部では睡眠障害に関する最新の知見を紹介する。

編集部より

今月の特集「睡眠」は特定健診・保健指導のスローガンに入ることもなく、その他の扱いだった。刺激を求め、経済優先で、アクティブでないものは軽視されがちな社会である。でも活動と休養のリズムの大切さは社会がどう進化(退化?)しようとも変わらない。「一に睡眠、二に……」と提唱したらひんしゅくを買いそうだけど。

# 「子どもと眠り」についての誤解

- ・「寝る子は育つ」という格言は実に多くの方がご存知だ。
- ・そこで多くの方が子どもにとっての眠りの重要性を明確な根拠なく信じている。
- ・そこでしばしば尋ねられる。「子どもにとって眠りは大切なんですね。」

しかし

- ・「子どもにとって眠りは大切なんですね。」の裏側には、
- ・「でも大人にとってはそれほど大切ではないですよね。」という気持ちが見える。
- ・眠りは子どもには大切だが、大人はいい加減にしてもいい、というわけだ。

でも

- ・「**眠りはヒトという動物にとって大切なのだ。**」
- ・確かに必要な睡眠時間は子どもの方が大人よりも多いかもしれない。
- ・しかし眠りは子どもの仕事、とばかりに子どもには早く寝ると言い、大人が深夜までパソコンやインターネットでは、しめしがつかない。
- ・**眠りは子どもにも大人にも同じように大切なことを知り、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ない。**
- ・**大人もしっかりと眠り、子どもに眠りの重要性を身を持って示すことが大切だ。**



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スべは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。



Short Message & Column

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)

神山潤

# 「夜ふかし」の脳科学

子どもの心と体を壊すもの

## 子どもたちの 脳が危ない。

小児神経科医  
からの警告

定価  
本体 760 円  
(税別)



睡眠で人生が  
劇的に変わる  
生体時計活性法



神山潤  
東京大学医学部  
教授  
睡眠医学・生体時計学  
博士

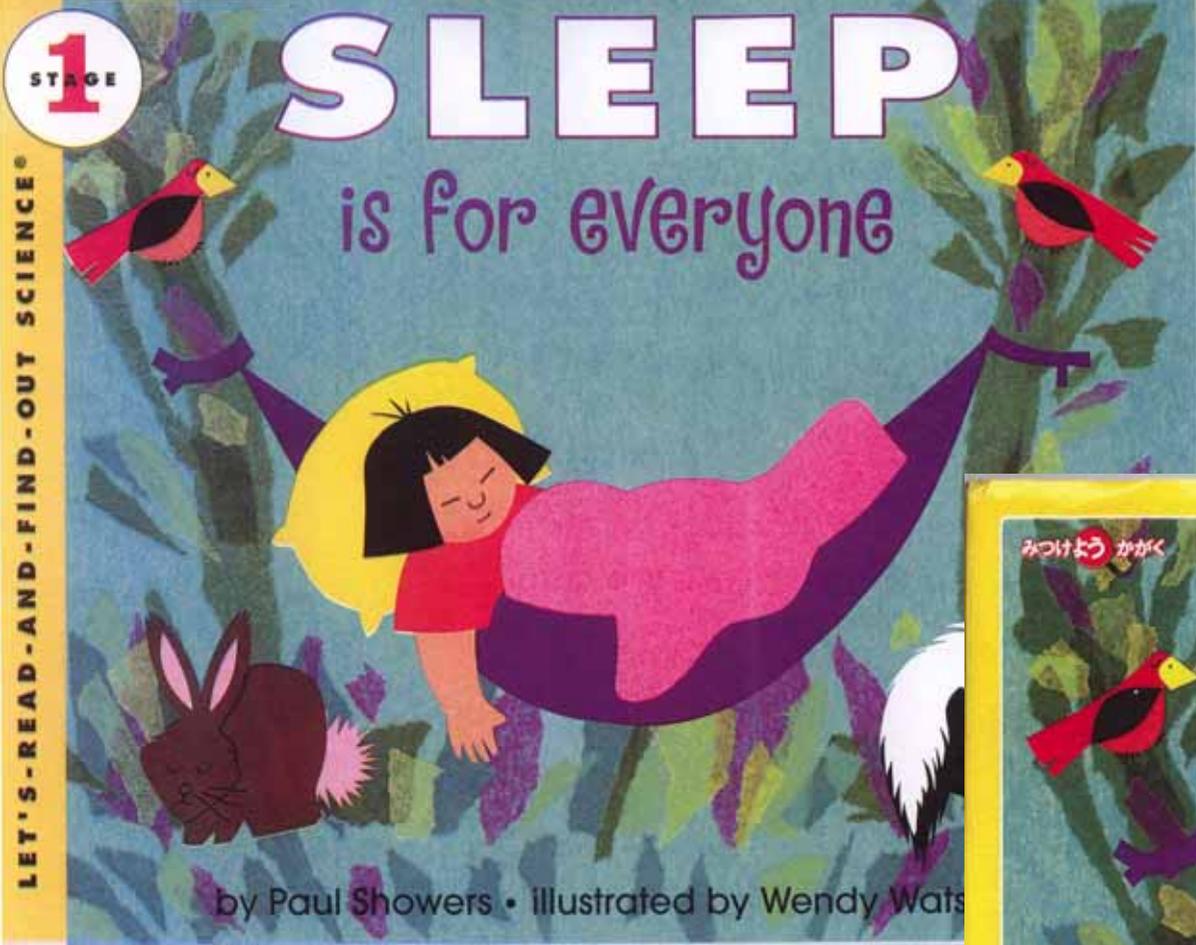


決定版!  
現代社会を  
生き抜く  
8つの条件

## 仕事も勉強も ダイエットも なぜか大成功!

講談社 新書

長く眠るのではなく、いかに眠るかが重要。  
狂った生体時計をほんの少し調整するだけ!



Text copyright 1972 by Paul Showers  
HarperTrophy 1997



福音館書店 2008年9月発行