

早起きのすすめ



第1回 なぜ、夜更かしは問題なのか？

[監修] 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

早起きをしたいけれど…

最近発表された資料によると、早起きの人が増えていることがわかります（図1参照）。たとえば、平日の午前六時～六時十五分の間にすでに起きている人の割合は一九九五年には三七％でしたが、二〇〇五年には四二％と五ポイント増えています。同様に、六時台と七時台の前半の各時間帯で、起きている人の割合が増加していることがわかります。また、同じ資料によると、七〇年以降続いていた睡眠時間の減少傾向に歯止めがかかっています（図2参照）。

このように、最近、早寝早起きの人が増えているのです。その理由としては「体調がいい」「仕事がかどる」「自分のための時間がとれる」など、さまざまだと思います。

一方、「早く起きたいけれど、実際には難しい」という方も多いのではないのでしょうか。早起きのためにも、早く寝なければいけないことはわかっていますが、会社での残業や家事のために仕方なく夜更かしになってしまうことがあります。またテレビやDVDを見たら

り本を読んだり、その他にも昼間はできないことに夢中になって、気がついたら深夜だったということもあります。

こうなってしまう理由としては、夜更かしの問題点がハッキリ認識されていないことが大きいのです。もちろん、さまざまな事情で夜更かしをせざるを得ないこともあるでしょう。しかし、自分の生活パターンを見直し工夫することで、改善可能な場合も多いはず

です。そのためにも、まずは「なぜ夜更かしが問題なのか?」、その理由について考えていきたいと思

「慢性の時差ぼけ」とは？

夜更かしの最大の問題点は「慢性的の時差ぼけ」になる危険性が高まることです。そのため、単に体調が悪くなるだけでなく、その人が持っている能力を最大限に発揮することができなくなってしまう

ます。時差ぼけは、海外旅行などで時差がある地域を行き来したときに起こります。その症状は疲労感や夜眠れない、さらには作業能率だ

けでなく、意欲や食欲が低下することです。この時差ぼけと同じような症状が日常的に起こるのが「慢性的時差ぼけ」です。

夜更かしが「慢性的時差ぼけ」につながる場合がある理由を知るには、睡眠のメカニズムを理解することが必要です。ポイントは、睡眠にはほぼ一日周期のリズムがあるということです。このリズムのことを「概日リズム（サーカディアンリズム）」と呼びます。睡眠のほかに体温や、一部のホルモンの分泌パターンが「概日リズム」を刻んでいます。

睡眠の「概日リズム」は、脳の視床下部にある「視交叉上核」でコントロールされています。まさに私たちの体内には「時計」が内蔵されているわけで、これを「生体時計」と呼びます。そのおかげで、仮にテレビや時計もなく、太陽の光も当たらないような、外界から全く遮断された部屋で生活したとしても、毎日ほぼ決まった時間に目覚めて、眠りにつくことができるのです。

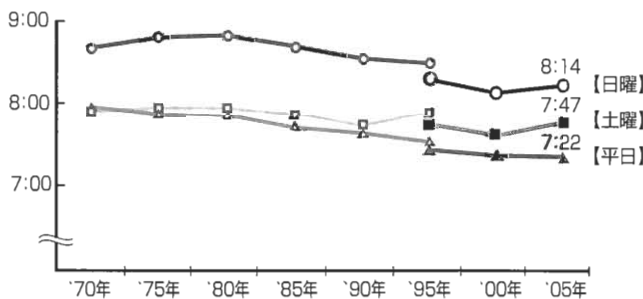
ところで、ここで「ほぼ決まった時間に」と書いた理由は、生体時計が刻む一日が、地球時間の一日（二十四時間）よりも長いから

図1 平日の各時間帯に起きている人の割合 (単位%)

	95年	00年	05年
5:45~6:00	20	21	24
6:00~6:15	37	38	42
6:15~6:30	42	43	47
6:30~6:45	60	59	63
6:45~7:00	66	64	67
7:00~7:15	81	80	81
7:15~7:30	84	82	84
7:30~7:45	90	89	90
7:45~8:00	91	90	90

出典：NHK放送文化研究所「2005年国民生活時間調査報告書」

図2 睡眠時間はどう変化してきたか？



出典：NHK放送文化研究所「2005年国民生活時間調査報告書」

(注) グラフに段差があるのは、95年から調査方式が変更されたため。95年のみ新旧両方式による調査が行われた。

夜更かしは、さらなる夜更かしの原因となる

です。これまで「生体時計」の周期は二十五時間といわれてきましたが、最近では二十四・二時間という説もあります。どちらにしても二十四時間よりも長いため、「生体時計」を頼りにした生活を続けていると、眠りにつく時間と目覚める時間の両方が日に日に遅れていくことになります。ある意味では、身体にとっては「遅寝・遅起き」の方が自然な状態なのです。

生体時間の周期が二十四時間よりも長いとすると、しばらくすると昼間眠って、夜活動するという「昼夜逆転」の生活になってしまいうことになります。しかし、実際にはそうならない理由は、生体時間を調整して、地球時間に同調させる機能が身体に備わっているからです。その同調機能を働かせるために必要なのが、朝の光や食事、社会的な環境です。たとえば、朝の光をあびると生体時計の周期が短くなり、生体時

間を地球時間に合わせることができず、同様に食事も生活パターンに大きく影響することがわかっています。ところが、同じように光を浴びたとしても、そのタイミングが夜間だと逆に生体時間の周期を長くする方向に作用します。このため、地球時間とのずれがますます大きくなってしまうのです。こうした事実から、夜更かしが問題であることの本当の理由がはつきりしてきます。夜更かしをすると、その分夜間に光を浴びる機会が増えることになります。そのため体内時間と地球時間のずれが大きくなってしまいうのです。すると、いつもよりも朝起きるのがつらくなります。それ以外にも、そもそも一定の睡眠時間を確保するために、夜更かしをした分、早起きが難しくなるのは当然のことです。このように夜更かしは「遅起き」につながります。そうすると、朝の光を浴びる機会が減り、やはり体内時間と地球時間のずれが増大することとなります。つまり、夜更かしは、二重の意味で、体内時間と地球時間のずれ

を増大させる危険性が高いのです。

また、いったん体内時間がずれてしまうと、夜になっても眠くならないため、さらなる夜更かしの原因となります。こうして悪循環にはまってしまうのです。

ところで、このように体内時間と地球時間のずれが増大していくことによって、どんな問題が起こるのでしょうか？ 来月号で説明したいと思います。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えようと啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風読社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起のすすめ



第2回 「慢性の時差ぼけ」はなぜ起こるのか？

【監修】 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

生体時計の遅れを調整

なぜ夜更かしが問題なのかを、先月号では考えました。一番の問題は「慢性の時差ぼけ」になる危険性が高まることです。

睡眠にはほぼ一日周期のリズム、「概日リズム」があります。これは、脳の視床下部の「生体時計」でコントロールされています。

生体時計が刻む一日は二十四時間より長いため、放っておくと生体時計が刻む「生体時間」と「地球時間」のずれが大きくなっていきます。具体的には寝る時間、起きる時間とも遅くなります。

しかし、それでは困ってしまうので、私たちの身体には生体時計を地球時間に同調させる仕組みがあります。その合図として使われているのが、朝の光や朝食などの刺激です。たとえば朝の光を浴びると生体時計の周期が短くなると、地球時間に同調します。ところが、夜間に光を浴びると、逆に生体時計の周期が長くなってしまいます。このため、地球時間とのずれが大きくなるのです。

つまり夜更かしによって早起き

がたつらくなる理由は、単に「睡眠時間が短くなるから」だけではないのです。夜更かしをすると夜間に光を浴びる量が増え、体内時計の遅れが大きくなることが二重に早起きを難しくしているのです。さらに、朝起きる時間が遅くなると、朝日を浴びられずに生体時計の遅れも調整できません。こうして「遅寝、遅起き」の悪循環にはまってしまうのです。

睡眠以外の「概日リズム」

では「遅寝、遅起き」を続けることが、なぜ「慢性の時差ぼけ」になってしまう危険性を高めるのでしょうか？ その理由を知るためには、睡眠以外にも一日周期のリズムである「概日リズム」を刻んでいる生体現象について知っておく必要があります。具体的には、次のような生体現象です。

①体温

夕方から夜にかけて最高になり、朝方最低になる

②成長ホルモン

眠りについたばかりの時間帯に一番多く分泌される

③メラトニン

朝目覚めた後、十四～十六時間して分泌される

④コルチコステロイド

朝目覚める時に一番多く分泌され、その後少しずつ減少する

③のメラトニンは脳内で作られているホルモンで、通常は夜になると分泌量が増加します。しかし、夜間明るい場所にいると分泌量が増えません。そのため、夜更かしをしていると必要な分だけ分泌されない危険性があります。

また④のコルチコステロイドは血圧の維持、ストレスから身体を守る作用を持つホルモンです。朝になると分泌量が増加して、その日の活動に備えます。ところが夜更かしが続くと朝の分泌量が低下して、朝起きがたつらくなります。

このようにメラトニンやコルチコステロイドは、夜更かしで分泌量に変化して、体調に悪影響を与える可能性があります。しかし、それ以外にも①～④のリズムが狂ってしまうことが「慢性の時差ぼけ」の原因になるのです。

「脱同調」は指揮者がいないオーケストラ？

最初に、概日リズムを持つ睡眠



は、朝の光などによって地球時間に同調していることを説明しました。実は、概日リズムのほかの例としてあげた①～④の生体現象も、朝の光などの要因によって地球時間に同調しています。

いわば、朝の光などの要因は、オーケストラの指揮者のような役割を果たしているといえます。指揮者がいるからこそ、睡眠をはじめとした生体現象は概日リズムを刻み、見事なハーモニーを奏でることができなのです。

仮に指揮者の役割を果たす光な

どの要因が働かなくなっても、最初のうちは各演奏者（睡眠、体温、ホルモン）が一定のリズム（概日リズム）を刻んでいます。しかし、指揮者のいない状態が長く続くと相互のリズムはだんだんバラバラになってしまふのです。

たとえば本来は睡眠と体温のリズムは同調していて、最低体温の時に目覚め、最高体温の時に眠るようになっていきます。ところが指揮者がいなくなると、お互いのリズムのずれが大きくなります。その結果、通常とは逆に最低体温の時に眠り、最高体温の時に目覚めるようになることさえあります。

このように、それぞれのリズムがずれてしまった状態が「時差ぼけ」の正体です。また、このように各リズム間の同調がとれなくなつた状態を「脱同調」と呼びます。時差ぼけは、時差がある地域に行くという外的な条件によって起こります。一方、外的な条件がなくても、「遅寝、遅起き」が続くと、体内時計の遅れが調整できなくなつて「慢性の時差ぼけ」が起こります。

どちらも脱同調の状態で、こうなつてしまうと作業効率だけでな

く、仕事をする意欲や食欲まで低下します。また疲労を感じ、夜間十分に眠れなくなります。さらに、午前中に低体温の状態となるため、運動量も減少します。

最近、運動の様々な効果が明らかになってきました。具体的には学習効果を上げたり、脳内の神経伝達物質のセロトニンの分泌量を増やしたりする働きです。セロトニンが不足すると攻撃性が増すだけでなく、不安を感じたり気分が落ち込みやすくなったりすることがわかっています。

つまり、脱同調によって運動量が減ることとセロトニンの分泌量も減少。その結果、攻撃性が増したり、精神的に不安定になつたりする可能性さえあるのです。

脱同調が恐ろしいのは、次第にその症状が進むため、本人に「体調が悪い」という自覚があまりない場合が多いことです。

また、たとえば身体の不調を自覚して病院に行ったとしても、脱同調を理解している医師が少ないため、睡眠を見直すという根本的な対策がとられていないケースも多いと考えられます。

心身とも元気な状態で生活する

ためには、ある程度の睡眠時間が必要なのは常識です。しかし、同時に、睡眠をとる時間帯も大切であることは、あまり知られていないようです。

いくら睡眠時間が一定だとしても、就寝時間や起床時間がバラバラだと脱同調になつてしまう可能性があるので。自らの心身の能力を最大限に発揮して充実した人生を送るためにも、睡眠をとる時間帯に気を配ることが大切です。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風讀社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起のすすめ



第3回 子供たちに規則正しい睡眠を!

[監修] 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

子供たちにも睡眠の
乱れが広がっている

五月号では、心身の健康のためには睡眠時間だけでなく、睡眠をとる時間帯にも注意する必要があります。ということをお伝えしました。というのも就寝時間や起床時間がバラバラだと「脱同調」を起こす危険性があるからです。

「脱同調」とは、睡眠のリズムだけでなく、体温、ホルモンなどのリズムまで乱れた状態です。すると身体がだるくなつて、作業効率だけでなく、仕事をする意欲や食欲まで低下します。さらに疲れやすくなつて、夜も十分に眠れなくなります。

最近では、脱同調を起こす可能性がある睡眠の乱れが、我々大人だけでなく、子供たちの間にも広がっているのです。

たとえば、日本小児保健協会の調査によると、十時以降に寝る幼児の割合は、一九八〇年から二〇〇〇年の二十年間で各年代とも二倍以上に増えています(図1)。特に、四〜六歳児では三〜四倍にも増えているのです。

また、東京都が小学生以上の子

供達の体調を調べた結果からも、「ねむい」と答えた子供の割合は、一九九二年から二〇〇二年までの十年間で確実に増えていることがわかっていきます。具体的には小学生で三九%から四三%に増加。中学生が七一%→七七%、高校生が八一%→八八%となっています。高校生では、なんと約九割もの生徒が「ねむい」と答えているのです。

この背景には、社会が夜型に移行するとともに、テレビはもちろんのこと、ゲーム、インターネット、携帯など、子供たちが夜間でも楽しめるツールが急速に普及したことなどが考えられます。それでは、こうした状況が子供の心身にどのような影響を与えているのでしょうか?

睡眠の乱れが子供たちに
与える影響とは?

最初に、睡眠の乱れが子供たちに与える影響を調べた結果について見てみましょう。

調査を行ったのは、聖徳大学短期大学部助教授、鈴木みゆき先生のグループです。対象は、幼稚園や保育園に通う五歳児二百二十六名。まず、日頃の睡眠パターンを

確認するため二週間分の睡眠の記録をとってもらいました。その上で、三角形を紙に模写させるテストを行いました。

その結果、日によって寝起きする時間に一時間半以上ばらつきがある子供三十四人のうち、半分近い十五人が三角形を模写できませんでした。一方、ばらつきが一時間半未満の子供百八十八人のうち、約一割にあたる二十三人の子供がうまく模写できませんでした。

この結果から、睡眠のリズムの乱れと、三角形をうまく模写できないことの間には関連があることがわかったのです。

ちなみに、三角形を模写するテストは、四歳半から五歳半頃にかけて発達するとされている、斜線を知覚して描写する能力を調べるために行われました。つまり、睡眠のリズムの乱れは、知能の発達に悪影響を与えている可能性があります。

次に、もう少し年齢が高い子供たちについて調べた結果を見てみましょう。寝る時間が決まっているかどうかと、心の健康度の関係を調べた結果によると、小学生・中学生・高校生とも、心の健康度

図1 10時以降に就寝する割合

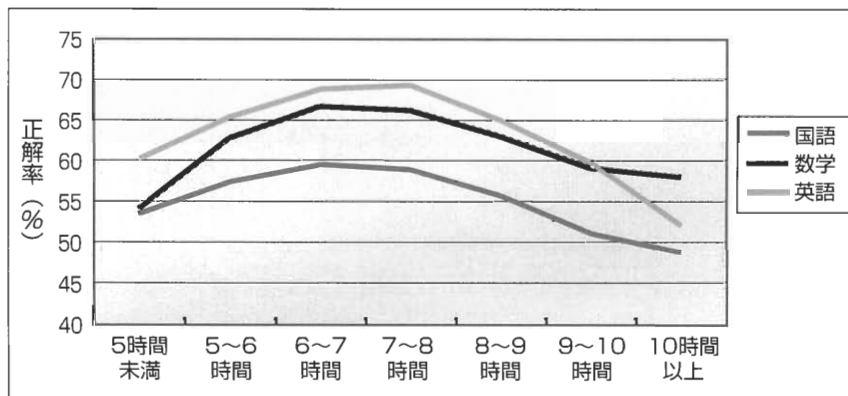
	1980年	1990年	2000年
1歳6か月児	25%	38%	55%
2歳児	29%	41%	59%
3歳児	22%	36%	52%
4歳児	13%	23%	39%
5～6歳児	10%	17%	40%

出典：社団法人日本小児保健協会「幼児健康度調査」

子供は大人の都合で大切な眠りを奪われてしまっている。

が低い子供ほど、寝る時間が決まっていけない割合が高いことがわかっていきます。
その他にも、中学生の基礎学力を調べるテストの結果から、睡眠時間と学力の間には深い関係があることがわかっていきます（図2）。

図2 睡眠時間と学力の関係



出典：神戸市教育委員会「平成15年度 基礎学力定着度調査報告書」

では、睡眠の乱れが子供たちに悪影響を与える理由は何でしょうか？
第一は、睡眠をはじめとした体内のリズムが乱れて「脱同調」になってしまいうことです。その結果、勉強をする意欲や能率が落ちてしまいうことが考えられます。
第二は、脱同調の結果、特に午前中に体温が低い状態になって運

動量が減少してしまうことです。
運動には学習効果を上げ、神経伝達物質のひとつであるセロトニンの分泌量を増やす働きがあります。運動量が減少すると、学習効果を上げる働きが期待できないだけでなく、セロトニンが不足してしまう危険性もあるのです。
ちなみに、セロトニンが不足すると、攻撃性が増すだけでなく、不安を感じたり気分が落ち込みやすくなることもわかっています。
その他にも、夜ふかしが続くと、脳内で生成されるメラトニンの分泌量が減少。このことが、子供の成長に悪影響を与えている可能性があるのです。
メラトニンは、子供の頃に一生のうちで一番大量に分泌されることがわかっています。そのため、子供の成長に大きな役割を果たしている可能性があると考えられます。今のところ、メラトニンが子供の成長にどのような働きをしているのかわかっていません。しかし、子供時代に大量に分泌されることを考えると、子供の成長に欠かせないホルモンである可能性が高いといえるでしょう。
子供の睡眠が乱れてしまう原因

は大人にあります。大人は自分の意思で睡眠時間を調整できますが、子供は大人の都合で大切な眠りを奪われてしまうことさえあるのです。
睡眠の乱れが続くと、子供たちがもっているさまざまな可能性がきちつと開花しない危険性があります。子供たちの将来のためにも、私たち大人は、子供たちに規則正しい睡眠を確保してあげることが大切なのです。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えようと啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoiki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。
著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風讀社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起のすすめ



第4回 睡眠の優先順位をあげてみよう!

[監修] 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

人間だって地球上に住む生物なのに

先月号では、子供の睡眠が大人の都合で奪われている現状をお伝えしました。特に、夜ふかしが続くと「メラトニン」というホルモンの分泌が減少します。このホルモンは、子供の頃に一生のうち一番多く分泌されるホルモンです。このホルモンが子供の成長に、どのような役割を果たしているかはハッキリわかっていません。しかし、未来を担う子供の健康のためにも、私たち大人は、もう少し子供の生活リズムに気を配る必要があるのではないのでしょうか。

ここ数十年の間に、私たちの生活は急速に夜型になりました。たとえば、二十四時間営業の店も増え、夜でも昼間と同じ生活を送れるようになっていきます。その影響が、子供の睡眠時間の減少という形で現れているのです。

必要な睡眠をとれなくなっているのは子供だけではありません。私は睡眠外来で睡眠の悩みを抱えている方の診察をしています。患者さんのほとんどが高齢者の方です。もちろん中には治療が必要

な方もいらつしゃいますが、問診(普通よりも長めで約三十分)だけで特に治療も受けずに帰っていかれる方も多いのです。

たとえば、一人暮らしをされていると、話を聴いてくれる相手もいません。すると、ちょっとした出来事が気になって、なかなか寝付けなくなる。そうすると、今度は夜眠れないことが新たな悩みになってしまいます。こういう方の場合、問診の際に日頃の悩みを話すだけでも心が軽くなるでしょうし、自分が睡眠障害ではないことがわかって、みなさんホッとして帰っていかれるのです。

子供の生活リズムの乱れ、話し相手がいらない高齢者。今の社会には、大切な睡眠を乱してしまう要因があふれています。睡眠は、地球上の生物、特に哺乳類が生きていく上で欠かすことができない大切なものです。ということは、今の日本は、生物としての人間にとって、生きづらい社会だといえるでしょう。ただ、普段はその事実が見えにくくなっているだけのことなのです。

子供や高齢者という、弱い立場にある人たちの睡眠の現状を通して

て、私たちが生物の基本である睡眠を、いかにないがしろにしているかが見えてきます。今こそ、睡眠の大切さを再確認して、一人ひとりが生活のリズムを見直す必要があるのではないのでしょうか。

自分に最適な睡眠時間を知るためには?

ここまで、単に睡眠時間だけでなく、睡眠のリズムも大切なこと、そして、睡眠のリズムが乱れてしまふと、その人が持っている能力を発揮できない状態になってしまふことをお伝えしてきました。しかし、読者の中には、「どのくらい寝ればいいのか、時間的なメドも教えて欲しい」と思っている方もいるかもしれません。

私は、講演などで睡眠の大切さについてお話をさせていただくことがありますが、睡眠時間のメドについては、あえてお伝えしないようにしています。

というのも、たとえば「健康のためには、睡眠時間は七時間がいい」などと言ってしまうと、中には「自分は七時間十五分ですが、大丈夫でしょうか?」と心配される方が出てくるからです。



必要な睡眠時間は人によって様々です。また、たとえ同じ人でも、若い頃と現在を比べると睡眠時間が違ってきているはずですし、その日の体調によっても差があります。さらに、夏と冬では異なる時間帯がずいぶん異なるため、睡眠時間にも違いが出て当然です。それなのに、たとえば「睡眠時間は七時間が最適」など

とやってしまうと、睡眠に関する大事な事実を曲げてお伝えすることになってしまいます。

このように、人によって、さらには、その日によっても必要な睡眠時間は違ってくるわけですから、自分にとって適当な睡眠時間がどのくらいかを考えてみるのが大切になります。

そのメドとして、私がいつもお伝えしているのは次のようなものです。

「もし、午前十時から十二時の間に眠気を感じるようなら、睡眠時間が足りていないか、睡眠の質が悪い可能性があります。どちらにしても、自分の睡眠を見直す必要があるでしょう」

というのも、本来、午前十時から十二時の間は、一番覚醒度が高い時間帯だからです。つまり、一日の中で一番眠気が少ない時間帯なのです。そのため、この時間帯に眠気があるということは、自分の睡眠の量と質を見直す必要があるのです。

「寝だめ」の意味を
考えてみると……

そのほかにも、講演では「寝だ

めは可能か？」という質問をよく受けます。平日は、仕事などの関係で十分な睡眠をとれません。休日には、ゆっくり寝ることで次の週に備えることができたなら、確かにありがたいことだと思います。

しかし、休日に長めに眠るのは、それ以前の睡眠不足を埋める効果しかありません。いわば、借金の返済をしているようなものです。しかし、睡眠がお金と根本的に違うのは、借金を返すことはできても、貯金することができないということです。

だからといって「休日ゆっくり眠ることには意味がない」と言いたいわけではありません。実際、休日にゆっくり寝て目覚めた時には、頭も身体もスッキリしているはずです。

いくら「睡眠が大切」と言われてもピンとこないかもしれません。が、睡眠不足が続いた後にゆっくり寝れば、睡眠の大切さを肌で実感できるはずです。大切なのは、この実感を忘れないことです。

確かに私たちは忙しい毎日を送っています。「寝ている時間を減らしても働かなくては」と思われるかもしれませんが、優先順位を

見直せば睡眠時間を増やすことは可能なのです。

しっかり睡眠をとって頭も身体もスッキリすれば、仕事の効率も上がります。つまり、睡眠は仕事の効率アップにもつながるので

す。
自分の能力を最大限に発揮するためにも、一度、睡眠の優先順位を上げてみて、実際にどのような成果が得られるかを試してみたいかがでしょうか？



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えようと啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaokip.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風韻社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起きのすすめ



第5回 「早起き、早寝」で仕事の成果を出そう!

[監修] 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

規則正しい睡眠が
大切とわかってはいるけど……

先月号まで、自分にとって最適な睡眠時間を確保するだけでなく、睡眠のリズムを乱さないように気を配ることが大切だとお伝えしました。というのも、睡眠のリズムが乱れると、疲労が増すだけでなく、作業効率や意欲まで低下してしまうからです。そのため、その人の本来の能力が十分発揮できなくなってしまうのです。

そうはいっても、忙しい毎日を送っていると、どうしても夜遅くまで仕事をして、床につく時間が遅くなってしまいがちです。そのため、朝ぎりぎりまで寝ているという生活パターンになっている方も多いのではないのでしょうか?

「早起き、早寝」のすすめ

こうしたパターンを脱却するためにも、「早起き、早寝」をおすすめしたいと思います。よく言われる「早寝早起き」でないことに注意してください。最初に早寝を目指すのではなく、まず「早起き」から実践するということです。

では、どうして早寝からではなく、早起きから始めるのでしょうか? 第一の理由は、早起きのメリットが大きいからです。具体的にどんなメリットがあるのかについては、この後で、詳しく見ていきたいと思います。

第二の理由は、早寝を実行するのが難しいからです。忙しい毎日の中で、早く寝られるように時間をやりくりするのは至難の業です。「今日こそは早く寝よう!」と思っていたのに、やるべきことを片づけているうちに、結局はいつもと同じ就寝時間になってしまった経験をお持ちの方は多いはずです。そのため、早寝を目指しても「絵に描いた餅」で終わってしまいう可能性が高いのです。

第三の理由は、たとえ早寝を実行したとしても、実際にはなかなか寝付けないのが自然だからです。睡眠にはリズムがあります。以前にお伝えしたように、私たちの脳の中には「生体時計」の役割を果たしている部分があって、毎日ほぼ決まった時間に目覚め、眠りにつくようにコントロールされているのです。

せっかく早く床についたのに、

なかなか眠れずにイライラしていたのでは、何のために早寝をしたのかわからなくなってしまします。そこで、就寝時間はいつもと同じで構いませんから、なんとか頑張って早起きをすることです。

いつもよりも早い時間に起きるのはつらいことです。また、その分、睡眠時間が短くなるわけですから、昼間、眠気を感じるかもしれません。でもその代わり、その日の夜は、普段よりも早めに眠ることができはります。

また、早起きをして太陽の光を浴び、朝食を摂ることは、生体時計に刺激を与え、目覚める時間をそれまでよりも早い時刻にリセットする効果があります。その意味でも、あえて早起きに挑戦することとは、睡眠のパターンを変えるための近道なのです。

早起きは仕事の 成果につながる!?

次に、早起きのメリットを考えてみたいと思います。第一は、なんといいっても「気持ちがいい」ということです。爽快な気分が一日をスタートさせるためにも、ぜひ実際に早起きを試していただきたい



と思います。

第二は、仕事の成果をあげることでできるということです。

そもそも、寝る時間が遅くなってしまうのは、やるべきことが多からずです。もちろん、やるべきことを見直した上で、リストから外してしまう方法も考えられます。しかし、いろいろなしがらみもあるので、実際には難しい場合が多いでしょう。

となれば、やるべきことを効率よく、スムーズに行うにはどうしたらいいかを考えるほうが現実的です。実は、そのためにも早起きは役立ちます。つまり早起きすることで、やるべき仕事を効率的に

スムーズに仕上げ、成果をあげる

ことが可能になるのです。

その理由は、早起きをする

で、誰にもじゃまされない、まと

まった時間をとることが可能にな

るからです。

そのため、短時間で多くの仕事

を片づけることができ、時間の余

裕が生まれます。慢性的な睡眠不

足も解消できます。また、もとも

と十分な睡眠時間を確保できてい

た人も、早起きを実践することで、

新たなことに挑戦するための時間

を生み出すことができます。

まとまった時間を確保することが大切

ところで、誰にもじゃまされな

いとまとまった時間をとることは、

ほんとうに仕事の成果をあげるた

めに役に立つのでしょうか？ そ

のことを考える上で参考になる本

があります。マネジメントの権威、

ピーター・ドラッカーが書いた

『経営者の条件』（ダイヤモンド社）

です。このビジネス書は一九六六

年に翻訳され、それ以来現在に至

るまで版を重ねてきた古典です

から、読んだことがある方も多いの

ではないでしょうか。

この本が対象にしているのは経

営幹部だけではなく、「組織の活

動や業績に対し、実質的な貢献を

行うべき知識労働者」です。そし

て、「仕事を通して実際に成果を

あげるにはどうすればいいの？」

がテーマです。

この本の中でドラッカーは、成

果をあげるには時間管理が大切で

あることを強調しています。

「成果をあげる者は、仕事からは

スタートしない。時間から出発す

る。計画からもスタートしない。

時間が何にとられていたかを明ら

かにすることからスタートする」

というのも「時間は最も欠乏し

た資源で、そのため、成果の限界

を規定する要因」だからです。そ

こでドラッカーは、次のようなス

テップで時間管理をすることを提

案しています。

1、何に時間を使っているか記録

する

2、時間を管理する

3、時間をひとまとめにする

三つ目のポイント「時間をひと

まとめにする」ことの意味につい

て、ドラッカーは次のように説明

しています。

「たとえ一日の時間の四分の一で

あっても、まとまった時間であれ

ば、普通は、重要なことをするた

めには十分である。逆に、たとえ

一日の四分の三であっても、ここ

に十五分、そこに三十分と分断さ

れていたのでは、なんの役にも立

たない」

実際に、まとまった時間を確保

するには早起きが有効です。次号

は、ドラッカーの考え方を元に、

早起きのメリットについてさらに

詳しく見ていきたいと思います。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風讀社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起きのすすめ



第6回 早起きのためにも、記録をとってみよう!

【監修】 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

「早起き、早寝」の メリットは?

先月号では、睡眠のリズムを守り、自分の能力を最大限に発揮するためにも「早起き、早寝」が大切なことをお伝えしました。

通常は「早寝早起き」と言われますが、忙しい毎日の中で「早寝」を実行するのはなかなか難しいのが現実。それに、早く床についても、なかなか眠りにつけないことも多いものです。

そこで、最初は少しきついかもしれませんが「早起き」から始めることをおすすめします。というのも、早起きをして朝の光を浴びたり、朝食を食べたりすると、身体の中にある「生体時計」が「早起き、早寝」のパターンにリセットされるからです。

しかも早起きすると、とても気持ちがよく、爽やかな気分で一日をスタートすることができます。その良さを、ぜひ早起きを試して実感していただきたいと思います。そのほかにも、早起きには仕事の成果をあげる効果もあります。マネジメントの権威、ピーター・ドラッカーは、自著『経営者の条

件』（ダイヤモンド社）の中で、仕事の成果をあげる方法を紹介していますが、その一つが時間管理についてです。

ドラッカーが提案しているのは、次のような三つのステップの管理方法です。

一、何に時間を使っているか記録する

二、時間を管理する

三、時間をひとまとめにする

早起きをすることは、三番目の「時間をひとまとめにする」ために役立ちます。朝早い時間から仕事をすれば、電話やメールの対応で仕事が中断されるということがありません。つまり、時間をひとまとめにして、仕事に使うことができるのです。

仕事に使う時間を 記録する

ところで、この「時間をひとまとめにする」ことが実践できていないことを把握するためにも、三つのステップの一番目「何に時間を使っているか記録する」ことが役立ちます。

中には、「どの仕事にどのくらいの時間を使っているか、わかっ

ている。記録をとる必要はない」と考えている方もいるかもしれませんが。しかし、物は試しと思って、ぜひ一度、記録をとってみることをおすすめします。きっと、自分のイメージと現実の差にびっくりされるはずです。

実際に記録してわかることは、コミュニケーションに使われている時間が多いということです。例えば上司や同僚から声をかけられた時や電話が入った時には、仕事の手を止めて対応しなければなりません。また、メールについても、内容によってはその場で対応しなければなりません。こういった仕事は緊急度が高い分、優先して行わなければならないのです。

このように、実際に記録をとってみると、緊急度の高い仕事をこなすために、じっくり仕事をするためのまとまった時間を確保できていない現実が見えてきます。そのため、ある程度時間をかけないと仕上げられない仕事、たとえば企画書や報告書の制作などが、後回しにされていることが多いのではないのでしょうか。

その穴埋めのためには、どうしても残業が必要になります。しか



早起きのメリットも実感できる

し、昼間の仕事で心身とも疲れている状態では、思ったほど効率が上がりにません。それでも、納期までには仕上げなければならない。こうして、貴重な睡眠時間が削られていくのです。

自身の仕事がどのような時間配分になっているのかを記録することで、イメージと現実の間にはギャップがあることがわかってきます。すると、時間を管理して(二番目のステップ)、まとまった時間を確保する必要性があることもわかってくるはずです。

まとまった時間を確保するため

には、日頃の仕事のやり方を見直す必要があります。その対策のひとつとして、早起きをしてじやまが入らずに仕事に集中できる時間を確保することも有効なのです。

ところで、仕事で時間をどのように使っているかを記録しておくことは、実際に早起きを実践し始めた後にも役に立ちます。というのも、早起きのメリットを実感できるからです。

早起きすることで、まとまった時間をどのくらい確保できるようになったか? その結果、働く時間がどれだけ減ったか? こうした成果が、記録をとることで把握できます。

さらに、せっかく記録をとるなら、仕事の時間だけでなく、その日の起床時間や就寝時間、気づいたことや体調なども記録しておくといいでしょう。

こうしておけば、何日間早起きを継続できているかもわかりますから、「せっかくここまで続けたのだから、明日も朝早く起きよう」という励みになります。

また、体調を記録しておけば、早起きによって体調がどのように変化したのかもわかります。少し

でも体調が良くなったことがわかれば、早起きを継続するための更なる原動力になります。

早く起きた分、早く寝ること!

ところで、実際に早起きを始めたのに、いろいろな事情で朝早く起きられないこともあるはずですよ。こんな場合、決して早起きできなかつた自分を責めないことです。それよりも気分を切り替えて、次の日から新たな気持ちで早起きを実践すればよいのです。

また、あくまでも「早起き、早寝」を忘れないことが大切です。つまり、早起きした分、早く寝るように心がけることです。つい「睡眠時間を削って、その時間を別なことに使おう」と考えてしまいがちですが、私たち人間も地球上で生きる哺乳類なのです。哺乳類にとって、睡眠は欠かすことのできない大切なものです。自分の能力を最大限に発揮するために、必要な睡眠時間を確保することが大切です。

以前もお伝えしたように、必要な睡眠時間は人によって異なります。ですから、普段から自分にと

って最適な睡眠時間を把握しておくことが大切です。

最適な睡眠時間を知るためのメドとして使えるのが、午前十時から十二時の間に眠気を感じるかどうかです。この時間帯は一日で一番覚醒度が高い時間帯です。ですから、もし眠気を感じるようでしたら、睡眠時間が足りていないか、睡眠の質が悪い、あるいは生活リズムに問題がある可能性がありますので見直してみましょう。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態(遅寝・遅起き)に衝撃を受け、状況を変えようと啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaokip.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』(診断と治療社)『眠りを奪われた子どもたち』(岩波ブックレット)『夜ふかし』の脳科学』(中公新書ラクレ)『早起き脳が子どもを伸ばす』(風譜社)、子どもの早起きをすすめる会(編著)など多数。

早起きのすすめ



第7回 「眠る間も惜しんで」は割に合わない！

〔監修〕 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

睡眠不足は 老化を加速させる

早起きは、仕事の成果を上げるためにも役に立ちます。というのも、仕事を仕上げるのに必要な、まとまった時間を確保することが可能になるからです。

しかし、「より多く仕事をこなしたい」と考えるあまり、早起きを始めた一方で就寝時間は従来通りだとすれば、睡眠不足になるのは当然のことです。

では、寝不足の状態が続くと、心身にどのような影響があるのでしょうか？

一九六四年に行われた断眠実験では、一七歳の高校生が、なんと二六四時間十二分もの間起きていたという記録があります。これは十一日と十二分です。しかし実際には、高校生は三日目には自分一人では立てなくなり、四日目には疑い深くなり、幻覚、知覚障害が表れました。十一日間起きていたといっても、大半はまともな生活を送れる状態ではなかったのです。

最近の研究では、人が睡眠をとらずに過ごせる時間はせいぜい五十時間で、それ以上がまんを続け

ると、数秒毎の短い眠りが頻繁に現れることがわかっています。

こうした実験は、特殊な状況で行われたものです。そこで次は、日常生活に近い状況で行われた実験結果を見ていきましょう。

その実験には十一名が参加。はじめの三日間は八時間、次の六日間は四時間、最後の七日間は十二時間ベッドで横になる条件で行われました。その結果、どんなことがわかったのでしょうか？

まず、睡眠時間が四時間と十二時間を比べると、四時間の方がブドウ糖を静脈内に投与した後のインスリンの分泌が悪く、血糖値が低下するまでにかかる時間も長くなりました。また、睡眠時間四時間の朝食後の血糖値を見てみると十二時間よりも高く、その差は、若年成人と老年成人の差と同じくらいありました。ご存じのように、インスリン分泌量の低下や血糖値の上昇は、糖尿病と深い関係があります。つまり、睡眠不足で糖尿病のリスクは高くなるのです。

次に、ホルモンの一種「コルチコステロイド」の分泌量の変化も調べています。四時間睡眠は、ほかと比べると夜間にコルチコステ

ロイドの分泌量が低下する割合が小さく、交感神経が活発に働いていることがわかりました。

通常、夜間はコルチコステロイドの分泌量が低下します。ところが四時間睡眠の場合のように、分泌量があまり低下しない状態が続くと、肥満になりやすいことがわかっていきます。また、交感神経が活発になると高血圧のリスクが高くなります。

これらの四時間睡眠で表れるパターンは、老化が進むと目立つパターンと似ています。つまり、睡眠不足は老化を加速させる危険性が高いのです。

思わぬところに 肥満の原因が：

睡眠不足はコルチコステロイドの分泌パターンを変え、肥満の危険性をアップさせるわけですが、そのほかにも、睡眠不足が肥満を引き起こすメカニズムが存在することがわかってきました。

睡眠時間が短くなるとホルモンの一種「レプチン」が減少、「グレリン」が増加します。レプチンは食欲を抑え、グレリンは食欲を高める働きがあります。このため、



睡眠不足によって食欲が出て、肥満になる危険性があるのです。

その上、レプチンの減少とグレリンの増加によって、「オレキシン」というホルモンの分泌量も増えます。オレキシンには、食欲を増す働きがあります。その上、覚醒度を高める働きもあるため、より一層睡眠時間が不足。その結果さらにレプチンが減少して、グレリンが増加する悪循環にはまってしまう可能性があるのです。

ただし、グレリンには睡眠を深くする働きもあります。「睡眠不足→食べ過ぎ→肥満」という悪循環を、どこかで断ち切る仕組みなのかもしれません。だからといって、睡眠不足が肥満につながる可

能性是否定できないわけですから、注意が必要です。

ところで、このように肥満のリスクを強調するのは、肥満が糖尿病、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病のリスクをアップさせるからです。健康な生活を送るためにも、十分な睡眠をとることが大切なのです。

そのほかにも、睡眠不足は身体に影響を与えます。例えば、寒い季節になると、「かぜの予防には、十分な睡眠が大切」などと言われる。このことを裏付ける実験結果があるのです。

それは次のような実験です。睡眠不足の被験者にインフルエンザワクチンを打ちます。すると、十分に睡眠をとっている人と比べると、「抗体価」の上昇が悪いという結果が出ます。抗体価は、免疫の強さを現します。つまり睡眠不足が続くと、免疫力が低下して、かぜをひきやすくなる危険性が高まると考えられるのです。免疫は、私たちの身体を外敵から守り、健康を維持するために欠かせない働きです。その大切な働きに睡眠不足が悪影響を

与える事実は、しつかり頭に入れておく必要があるでしょう。

作業効率まで低下する！

ここまで、睡眠不足が身体に与える影響をお伝えしてきましたが、次に脳に与える影響を見てみたいと思います。

睡眠不足が続くと「作業効率が悪くなった」と感じます。実際に、十七時間連続して起きていた人を調べた実験によると、アルコールによってほろ酔い気分になったときと同程度、作業効率が低下していることがわかったのです。

また、研修中の医師の勤務状況と交通事故の関連を調べた調査でも、同じようなことがわかっています。二十四時間を超える連続勤務（一〜三時間の仮眠を含む）をした研修医は、そうでない研修医と比べると、交通事故寸前の危険な状態を経験する確率が五・九倍、交通事故を起こす確率が二・三倍も高くなるのです。

睡眠不足の状態で運転することは、酒気帯び運転と同じような危険をはらんでいるのです。ところが酒気帯びは法律で取り締まりの

対象になっているのに、寝不足は、重大な問題だと考えられていないのが現状です。私たちは寝不足の危険性を理解して、「眠気は、気合いで乗り切れ！」的な発想を見直すべき時期に来ているのではないのでしょうか。

同時に、健康を守るためにも、身体が必要とする睡眠時間を確保することが大切です。自分自身のためにも、睡眠を見直してみませんか？



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風讀社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起きのすすめ



第8回 睡眠はダイエットの切り札！

ダイエットを成功させるには、食事、運動のほかにも睡眠が大切です。しっかり睡眠をとって、内臓脂肪を減らすことが、あなたの健康を守るのです。

〔監修〕 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

なぜ、メタボリックシンドロームが注目されているのか？

最近「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」という言葉が耳にすることが多くなりました。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪（内臓の周りにつく脂肪）が増えた状態です。その結果、動脈硬化のリスクが高くなります。

動脈硬化は、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こします。自分の健康を守るためには、メタボリックシンドロームにならないよう、注意することが大切なのです。

では、実際に何に気をつければよいのでしょうか？ その切り札の一つが、意外なことに睡眠を十分にとることなのです。

元凶は内臓脂肪にあり

ところで、メタボリックシンドロームとは、いったいどんな症状なのでしょう？ 実際には、以下の二つの基準によって診断されます。

1、内臓脂肪の蓄積がある

2、血中脂質、血圧、血糖の三項目のうち、二項目以上で基準値を上回っている

このうち、1の内臓脂肪の量を正確に測定するには、CTスキャンを使う必要があります。しかし、それでは手間がかかりすぎるために、腹囲（へそ回り）を測定する方法がとられています。具体的な基準は、男性では腹囲八五センチ以上、女性では九〇センチ以上の場合「内臓脂肪の蓄積がある」と診断されます。

男性の場合、腹囲八五センチ以上の割合は四十〜五十歳代で、なんと約五五パーセント、六十歳代では約六〇パーセントにものぼります。一方、女性は腹囲九〇センチ以上の割合は四十〜五十歳代で約一五パーセント、六十歳代では約三〇パーセントです（図1）。

内臓脂肪の蓄積だけで、メタボリックシンドロームと診断されるわけではないので、腹囲の基準を上回っている人がすべて問題だというわけではありません。しかし、リスクが高いことは間違いありません。

というのも、血中脂質、血圧、

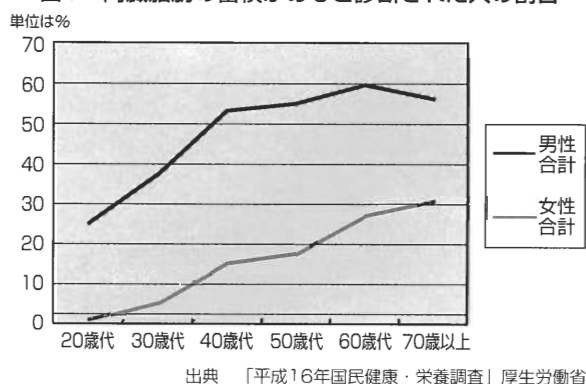
血糖が高い状態は、それぞれ独立して起こっているのではなく、その大元に内臓脂肪の蓄積があることがわかってきたからです。つまり、問題を解決するためには、内臓脂肪を減らすことが重要なのです。

睡眠不足は、メタボリックシンドロームのリスクを高める

先月号でもお伝えしたように、睡眠不足は肥満の原因になることがわかっています。逆に言うと、しっかりと睡眠をとるという実には、シンプルなことを実践することで、肥満を防ぐことの一助になるのです。



図1 内臓脂肪の蓄積があると診断された人の割合

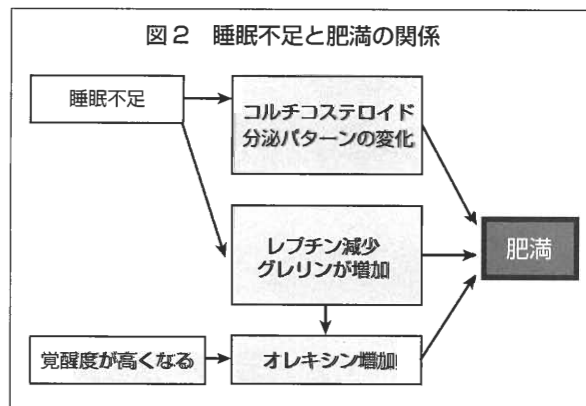


睡眠不足が続くと「コルチコステロイド」と呼ばれるホルモンの分泌パターンが変わってしまいます。そのため、肥満の危険性が高くなるのです(図2)。

そのほかにも、睡眠不足によって食欲を抑える働きがあるホルモン「レプチン」が減少、逆に、食欲を高めるホルモン「グレリン」が増加することがわかっています。このため、食べ過ぎから肥満につながる危険性があります。

レプチンが減少し、グレリンが増加する現象は、別な問題も引き起こします。それは、食欲を増し、覚醒度を高めるホルモン「オレキシン」

図2 睡眠不足と肥満の関係



シン」の分泌量が増えることです。そのため、単に食欲が増すだけでなく、睡眠時間まで短くなってしまうことで、さらにレプチンが減少、グレリンが増加するという悪循環にはまってしまう危険性があるのです。

睡眠不足が引き起こすのは、肥満だけではありません。これも先月号でお伝えしましたが、睡眠不足になると、次のような状態になることがわかっています。

○ブドウ糖を投与した後、インスリンの分泌が悪く、血糖値低下に時間がかかる。

○朝食後の血糖値が高い。

血糖値が高い状態は、メタボリックシンドロームの診断基準の一つですし、何よりも糖尿病の危険性が高まります。

このように、睡眠不足は、肥満と血糖値の両面で、メタボリックシンドロームの危険性を高くしてしまうのです。

しっかり寝て、
内臓脂肪を減らそう！

メタボリックシンドロームにならないためには、何よりも内臓脂肪を減らすことです。そのための具体策として「食生活を見直し、生活の中に運動を取り入れることが大切」と報道されることが多いようです。

一方、具体策の中に「十分な睡眠をとろう」という項目が入っていることはまずありません。これは、とても不思議なことです。

例えば、食事の摂取量を変えずに内臓脂肪を減らすために必要な運動量としては、三〇分間の速歩を週五回行うことが必要だとされています(厚生労働省「健康づくりのための運動指針」より)。これだけの運動をするには、時間を確保する必要があります。その結

果、寝不足になってしまったり、メタボリックシンドロームの状態は改善しないでしょう。

一方、しっかり睡眠をとるという実に簡単なことを実践することでも、メタボリックシンドロームの危険性を下げることができそうです。睡眠の大切さを考慮に入れない、無理やり運動する時間を捻出するやり方は、期待した結果が得られずに終わってしまう可能性が高いのです。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態(遅寝・遅起き)に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayasoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』(診断と治療社)『眠りを奪われた子どもたち』(岩波ブックレット)『夜ふかし』の脳科学』(中公新書ラクレ)『早起き脳が子どもを伸ばす』(風読社、子どもの早起きをすすめる会編著)など多数。

早起きのすすめ

第9回 早起きで、心の健康を守ろう！

今回の主役は「セロトニン」です。セロトニン不足は、心の健康の大敵。夜ふかし朝寝坊の生活を見直して、セロトニン不足の状態から脱出しましょう！



【監修】 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

「夜ふかし朝寝坊」の
思わぬ影響とは？

私たちの脳には、およそ一兆個もの神経細胞があります。この一兆個もの神経細胞は、独立して存在しているわけではありません。それぞれがお互いに情報のやりとりをすることで、脳が機能しているのです。この情報のやりとりに欠かせないのが「神経伝達物質」です。

神経細胞の間でやりとりされる情報は、電気信号の形で伝わっていきます。しかし、神経細胞どうしのつなぎ目の部分（シナプス）では、電気信号ではなく神経伝達物質が使われます。

というのも、神経細胞と神経細胞は直接つながっておらず、すき間があるからです。このすき間を越えて情報を伝えるため、神経細胞の末端から神経伝達物質が分泌されます。それが、となりの神経細胞に届き、その細胞を刺激することで情報が伝わっていきます。

ところで、これだけ重要な役割を果たしている神経伝達物質が、なんと睡眠の影響を受けてしまうのです。神経伝達物質には、いろ

いろな種類があります。その一つが「セロトニン」です。このセロトニンの働きが、夜ふかし朝寝坊の生活を続けていると低下してしまうのです。

セロトニン不足は
心にも影響を与える！

では、セロトニンの働きが低下してしまうと、どのような影響が表れるのでしょうか？

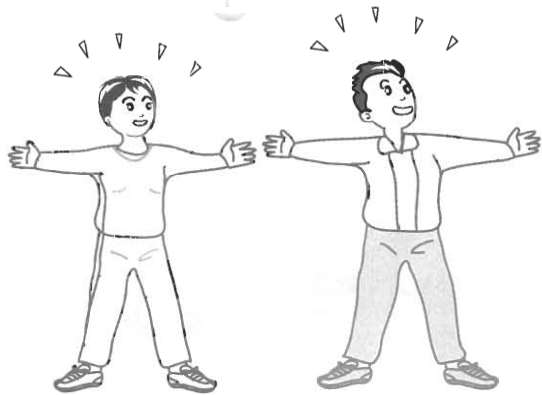
第一に、セロトニンには脳の発育を促す働きがあることがわかっています。特に二歳までは、セロトニンが重要な働きを果たしています。昔から「寝る子は育つ」と言われてきました。これは単に身体のみ成長だけでなく、心の成長まで視野に入れた育児の智慧だったのです。

セロトニンが必要なのは、子供だけではなく、セロトニンの働きが低下すると攻撃的な行動をとってしまう危険性が高まるからです。これが第二の影響です。

実際、サルにセロトニ

ンの働きを弱める薬を与えると、「毛づくろい」などの仲間との交流が減り、攻撃的な行動が増えることがわかっています。その結果、そのサルは集団内での社会的な地位が低下してしまうのです。逆に、セロトニンを増やす働きのある薬を与えると、仲間との交流が増え社会的な地位が高まります。

ただし、これはあくまでもサルを使った実験なので、この結果がそのまま人間に当てはまるわけはありません。しかし、「キレる子」となる行動は、セロトニンの働きの低下が影響している可能性がある」という学説があるのも事実



●脱同調とは？

睡眠、体温、ホルモンなど、相互のリズムがバラバラになってしまった状態。朝の光を浴びない状態が続くと起こりやすい。

症状としては、作業効率、意欲、食欲の低下。疲労感が強く、夜眠れない状態になる。そのため昼間の運動量も減少してしまう。

●セロトニン神経系の活動を活発にする方法

- ①目が覚めたときに、太陽の光を浴びる
- ②リズムカルな筋肉運動をする
 - 手を振りながら歩く
 - よく噛んで食べる
 - 深呼吸

です。これは、子供だけの問題ではありません。大人の場合でもセロトニンの働きが低下することで、同じ影響が出る危険性があるのです。第三に紹介したいのは、うつ病とセロトニンの関係です。

現在うつ病の治療に使用され効果を上げている薬の中に、セロトニンの濃度を上げる働きがある薬があります。

もちろん、この薬を使うことで、全てのうつ病患者の症状が改善するわけではありません。しかし、セロトニンが少ない状態が、うつ病の症状、たとえば「気分の落ち込み」などの原因となっている可能性は高いのです。

セロトニン神経系を活性化するための具体策

このようにセロトニンの働きの低下や、セロトニンの量の減少によってさまざまな問題が生じます。

ところで、セロトニンの働きの低下や量の減少は、「セロトニン神経系」の活動の低下につながるのです。

まずは、この「セロトニン神経系」について説明しておきましょう。神経細胞は、シナプスの部分で、神経伝達物質を使って情報のやりとりをしています。この神経伝達物質の種類は、神経細胞の種類によって決まっています。たと

えば、セロトニンを伝達物質に使っている神経細胞の集まりがあるわけですが、それを「セロトニン神経系」と呼ぶのです。

では、なぜセロトニン神経系は、夜ふかし朝寝坊によって、働きが低下するのでしょうか？

そもそもセロトニン神経系は、目が覚めたときに活動が活発になることがわかっています。このとき朝の光を浴びると、さらに活動が活発になります。

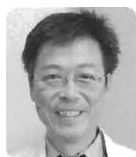
そのほかにも、リズムカルな筋肉運動によっても、セロトニン神経系の活動は活発になります。ちなみにリズムカルな筋肉運動の例としては、手を振りながら歩く、よく噛んで食べる、深呼吸をするなどがあります。

夜ふかし朝寝坊をすると、朝の光を浴びる機会が減ります。また、「脱同調」（囲み記事参照）の状態になりやすいため、体調不良のために活動量が低下します。さらに、前回もお伝えしたように、夜ふかしは肥満の原因になり、さらなる活動量の低下につながりかねません。つまり、夜ふかし朝寝坊は、セロトニン神経系の活動を低下させてしまう危険性が高いのです。

セロトニン神経系の活動低下

は、特に二歳までの子供の脳の発達に悪い影響を与えます。さらに、ちょっとしたことでキレやすくなる、気分が落ち込んで「うつ」の状態になるといった危険性もあります。

セロトニン神経系を活性化するためにも、夜ふかし朝寝坊の生活を見直すことです。そして、朝日を浴び、リズムカルな運動を心がけることが大切なのです。



神山 潤
（こうやまじゅん）
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」（<http://www.hayakikip.jp>）の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と治療社）『眠りを奪われた子どもたち』（岩波ブックレット）『夜ふかし』の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起き脳が子どもを伸ばす』（風読社、子どもの早起きをすすめる会編著）など多数。

早起きのすすめ



第10回 新年こそ早起き! そのためには?

これまで早起きのメリットをお伝してきました。では、実際に早起きするにはどうしたらいいか? そのコツについて考えてみたいと思います。

[監修] 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

ワクワクすることがあれば、早起きは簡単

新年を迎え、今年こそは早起きを実践したいと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そんな方におすすめなのが、「早起きネット」(注1)というホームページです。

このホームページの管理人BJさんは、平日は毎朝五時に起きています。これまで「確実に、気持ちよく起きられる方法はないか?」と、さまざまな方法に挑戦。実際に効果があったものが、紹介されています。

BJさんによると、早起きの第一のポイントは、目覚まし時計です。時計は二個使い、起きる時間を五分ほどずらしてセット。布団に入ったままでは手が届かないところに置いています。

第二のポイントは、自己暗示です。寝る前に「明日は〇〇時に起きる」と、しっかり自分に言い聞かせます。さらに、起きた後に何をしたいかイメージすると、より効果的だといいます。

「小学校の遠足のように、ワクワクすることが見つけれたら早起

きは簡単です。私の場合、出社前に自分ひとりで趣味の時間を楽しんでいます。早起きが楽しくなる何かが見つければ、早起きを長く続けることができるはずですよ」(BJさん)

自己暗示の力をうまく活用しよう!

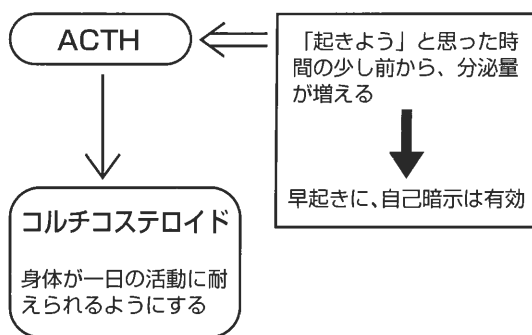
ところで、この自己暗示を使う方法が有効なことは、科学的にも証明されているのです。

主役は「コルチコステロイド」というホルモンです。このホルモンは、ストレスから身体を守る働きがあります。通常、朝になると分泌量が増加。その日の活動に備えるようになっていきます。

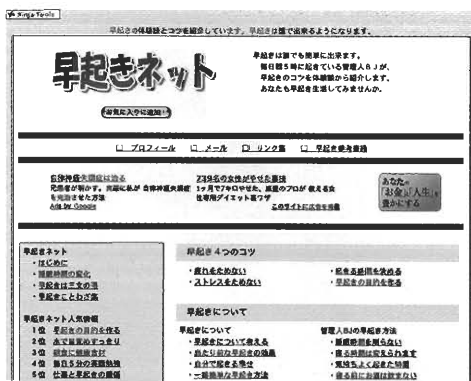
コルチコステロイドは、ACTHという別なホルモンに刺激されて分泌されます。実験の結果によると、被験者に「明日は六時に起こす」と伝えておくと、ACTHは六時になるにつれて増えていきます。次に、「九時に起こす」と伝えておきながら、実際には六時に起こすと、起きた直後にACTHが急激に増加することがわかっています。

最初の実験からわかるように、

図1 自己暗示が早起きに有効な理由とは?



身体は目を覚ます前から、起きる準備をしているのです。一方、二番目の実験のように、本当は起きるつもりではなかった時間に無理やり起こされると、まだ起きる準備





無理をしないことが大切

備ができていないため、気持ちのよい目覚めにはなりません。この実験からもわかるように、朝、気持ちよく目覚めるには、「〇〇時に起きるぞ!」と言い聞かせてから寝ることが有効なのです。

しかし、いくら自己暗示で気持ちよく起きられるからといって、無理をして睡眠時間を削ることはおすすめできません。なぜなら、寝不足では、昼間に眠くなつて仕事の効率が上がらないからです。

何度もご紹介していますが、午前十時から十二時の間は、本来覚醒度が最も高い時間帯です。この

時間帯に眠気を感じるようなら、睡眠不足の可能性が高いのです。そういう場合は生活習慣を見直して、無理せず十分な睡眠をとることをおすすめします。

前出のB Jさんは、ホームページを見た人から「早起きのコツを教えてください」と質問を受けたとき、次のように答えることが多いそうです。

「無理をせず、ゆつくり時間をかけて、少しずつ早起きに切り換えるようにアドバイスしています。というのも、無理すると早起きを継続できないからです」

実際にB Jさんも、お昼休みに十五分程度の昼寝をしています。また、眠たくて仕方がないときは我慢せずに早めに寝る

ようにしています。ただし、その際も朝起きる時間は変えないように心がけているそうです。

「入眠儀式」を見直してみよう

B Jさんは早起きのメリットのひとつとして、夜は五分で寝られるこ

とを挙げてくれました。早起きを実践することで、自然と夜も早く寝られるようになるのです。「早寝早起き」を目指すよりも、まずは早起きを実践する。その結果、自然と早寝になるという「早起き早寝」を目指す方が、無理なく生活習慣を変えられるでしょう。

その他にも、夜スムーズに眠りにつくためには「入眠儀式」を大切にするとい良いでしょう。

たとえば、「歯を磨いてねまきに替える」というのもその一つです。眠りにつく前に、毎日決まった行動をとることで、なんとなく安心して、落ち着いて眠りにつけるとい効果も期待できます。

特に小さいお子さんの場合、入眠儀式は大切です。「うちの子はなかなか寝付かない」と悩んでいる方、ぜひ、お子さんにあった入眠儀式を考えてあげて下さい。

ところで、大人の入眠儀式の中には、望ましくないものもあります。たとえばカフェインの入った飲み物を飲んだり、パソコンの画面に向かったりすることです。

また、寝酒も望ましくありません。その理由はアルコールには、

身体をリラックスさせるだけでなく、脳を覚醒させる働きもあるからです。そのため、どうしても眠りが浅くなつてしまいます。ただ、ほんの少し楽しむ程度なら問題はないでしょう。

そのほかにも、ぐっすり眠るためには、部屋の明るさや温度に注意するだけでなく、枕や布団を変えてみることも効果的でしょう。

(注1)

早起きネット <http://di-ib.net/>



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態(遅寝・遅起き)に衝撃を受け、状況を変えようと啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』(診断と治療社)『眠りを奪われた子どもたち』(岩波ブックレット)『夜ふかし』の脳科学(中公新書ラクレ)『早起き脳が子どもを伸ばす』(風読社、子どもの早起きをすすめる会編著)など多数。

早起のすすめ

第11回 眠りの悩みを解消するには？

今月は、不眠を解消する方法と、受診が必要な睡眠のトラブルについてお伝えします。



〔監修〕 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

じっくり話を聞いてもらおう！

病院によっては、睡眠を専門に治療する診療科目として睡眠外来を設けているところがあります。その睡眠外来で、一番相談が多いのは「眠れない」という悩みです。そのうちの多くの場合、何らかのストレスが原因になっています。いったん眠れなくなると、そのことが気になって余計眠れなくなってしまうです。この悪循環を解きほぐすために必要なのは、患者さんの悩みに耳を傾けることです。診察室で実際にお話を伺いながら、まず治療が必要かどうかを確認します。実際、多くの場合は不要だとわかります。

同時に、人は誰かに話を聞いてもらうと、それだけで心がスッキリして軽くなります。さらに、話をすることは、自分を客観的に見つめ直す機会にもなります。それは、日頃の生活を見直して、ストレスを減らす具体策を考える上でも役に立つのです。

ですから眠れないことで悩んでいらっしゃる方は、気軽に医師に相談してほしいと思います。ただ

残念ながら、医師が、患者さんの話にじっくり耳を傾ける時間をとれないことが多いのが現状です。

また、臨床医の教育課程で、睡眠に関する知識がほとんど教えられていないという現状もあります。そのため、睡眠で悩んでいる患者さんに、的確な診断やアドバイスができる医師があまり多くないのです。この現実を少しでも変えるため、最近医師の仲間と一緒に、睡眠の基礎的な知識をまとめた医師向けの本（注1）を出版しました。しかし、状況が変わるまでは、残念ながらまだ時間がかかるでしょう。

そこで、相談できる医師が近くに見つからない場合は、一度身近な人に自分の話をじっくり聞いてもらうことをおすすめしたいと思っています。ただし、それでも状況が改善しない場合には、たとえば睡眠外来がある病院などで受診して下さい。

知っておきたい 三つの症状

睡眠のトラブルは、不眠だけではなくありません。たとえば、最近では「睡眠時無呼吸症候群」という

病気の存在が、多くの人に知られるようになりました。

これは、睡眠中に呼吸が十秒以上止まってしまうことが何回も起こる病気です。いびきのあとに呼吸が止まるようなときには、早めに医師の診断を受けて下さい。

この病気は、睡眠中に呼吸が止まる状態が繰り返されるため、十分に睡眠がとれなくなります。そのため、日中の眠気、集中力や活力の低下、居眠りが多くなるなどの問題が起きます。さらに、呼吸が止まることで起こる酸素不足は循環機能に負担をかけ、不整脈、高血圧、心不全、糖尿病などの原因になることがあります。

二番目に紹介するのは「むずむず脚症候群」と呼ばれる病気です。これは、四十〜六十歳の女性に多く見られる症状で、夜間にふくらはぎがむずむずする、ヒザから下がかゆくなったり痛くなったりして寝つけなくなるといいます。さらに、数十分間隔で足の筋肉が周期的にけいれんするという症状を伴うことがあります。

三つ目は「ナルコレプシー」という病気です。その症状は、夜間に十分な睡眠をとっているのに



かわからず、時と場合にかかわらず突然眠りに落ちてしまうというものです。さらには喜怒哀楽の感情が激しく動いたときに、急に顔、首、手足の力が抜けるといった症状が出る場合もあります。この間、本人の意識は正常で、周囲の話を理解できる状態です。

ここで紹介した三つの病気は、それほど多くの人がかかるものではありませんが、正しい知識を知っていたくために紹介しました。どの病気にも治療法がありますので、「自分は大丈夫か？」と気になる場合は、早めに睡眠外来などで受診して下さい。

必要な睡眠時間は変化するか

で受診して下さい。

睡眠は加齢とともに変化してきます。生まれたばかりの赤ちゃんは、寝たり起きたりの細切れの睡眠を繰り返していますが、成長とともに睡眠を持続できるようになっていく。そして、さらに加齢が進んで高齢になると、長時間続けて睡眠をとることが難しくなっていく。ただし、今のところその理由は、はっきりわかっていません。また、個人差が大きいというのも特徴です。

睡眠外来を受診する高齢者の方の中には、「健康のためには、睡眠時間は〇時間がよい」といった情報を耳にして、「自分は〇時間寝ていない」と気にされている方がいます。

たしかに、午前中から眠くて仕方なくて、つい寝てしまうという状況なら問題です。しかし、日常生活に支障がないのであれば、

「あまり気にされなくてもいいですよ」とお伝えするようにしています。

眠りを改善する薬とのつき合い方

最近「ドリエル」という名前の睡眠改善薬が、医師の処方箋なしに薬局・薬店で購入できるようになりました。

この薬の主成分は「抗ヒスタミン剤」です。この成分は、かぜ薬にも含まれています。最近では、眠くならないかぜ薬も販売されていますが、かぜ薬の中には服用すると眠くなるものがあります。それが抗ヒスタミン剤の作用です。

つまり睡眠改善薬は、特別な薬ではありません。そのため、医師の処方箋なしで手に入れることができるのです。

どうしても眠れないときには、睡眠改善薬を使ってみるのもよいでしょう。その結果ぐっすり眠れたとしたら、十分な睡眠をとってスッキリした頭で「なぜ眠れなくなったのか？」と、自分の生活習慣を見直してみることが大事です。というのも、根本的な原因をそのままにしておいたら、また

「眠れない」となってしまう可能性があります。場合によっては身体の不調につながる可能性もあるからです。

また、睡眠改善薬を使わないと眠れない状態が長く続くときには、一度医師の診断を受けることをおすすめします。

(注1)

立花直子編著「睡眠医学を学ぶために 専門医の伝える実践睡眠医学」永井書店



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医学博士。現在、東京北社会保険病院副院長。小児神経科医、専門は臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠の実態(遅寝・遅起き)に衝撃を受け、状況を変えるべく啓蒙活動を始め、「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人として、講演活動も積極的に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』(診断と治療社)『眠りを奪われた子どもたち』(岩波ブックレット)『夜ふかし』の脳科学』(中公新書ラクレ)『早起き脳が子どもを伸ばす』(風讀社、子どもの早起きをすすめる会編著)など多数。

早起のすすめ

第12回 原則を知り、“気持ちよさ”を大切に！



これまでお伝えしてきた睡眠の知識は、あくまでも原則です。原則を理解した上で、“気持ちよさ”を羅針盤にして、ご自身の生活リズムを作っていただきたいと思います。

〔監修〕 東京北社会保険病院副院長 神山 潤

睡眠不足は企業リスク？

昨年末、雑誌『ハーバード・ビジネス・レビュー』に「睡眠不足は企業リスクである」という記事が掲載されました。この雑誌は、世界十一ヶ国で五十万人以上に読まれているといわれるマネジメント誌です。

記事では、睡眠時間を削ると仕事のパフォーマンスが低下すると警告。十分な睡眠もとらずに仕事をこなすビジネスパーソンは、やる気がある人だと評価される現状を打破するためにも、会社として経営者も社員も従う「睡眠指針」を規定すべきだとしています。

では、睡眠不足は仕事にどんな影響を与えるのでしょうか？ 昨年の七月号でもお伝えしたように、睡眠不足が続くと、お酒を飲んだ時と同様、判断力や作業効率が低下します。

ハーバード・ビジネス・レビューの記事でも「二四時間睡眠をとらなかつたり、毎晩四、五時間の睡眠を一週間続けたりすると、血中アルコール濃度が〇・一パーセント程度の人と同程度の機能障害

を起こす状態にあることがわかっています」と書かれています。

みなさんは、お酒を飲んだ状態でふだんの仕事をしているでしょうか？ 答えは言うまでもありません。ところが睡眠不足が続くと、飲酒をしながら仕事をするのと同じことになってしまふのです。この事実だけでも、「睡眠不足は企業リスクである」の意味がハッキリするのではないのでしょうか。

長さだけでなく、リズムも大事

睡眠で大切なのは「何時間寝ているか？」だけではありません。しっかりと睡眠をとつて、私たちがもつ本来の能力を最大限に発揮するには、睡眠のリズムにも気を配る必要があります。

私たちの睡眠は一日周期のリズムを刻んでいます。このリズムをコントロールしているのが、脳の中にある「生体時計」と呼ばれる部分です。ところが、生体時計の一日は二四時間よりも長いため、放っておくと寝る時間と目覚める時間がどんどん遅れていきます。地球で生きていくためには、生体時計の遅れを調整する必要がある

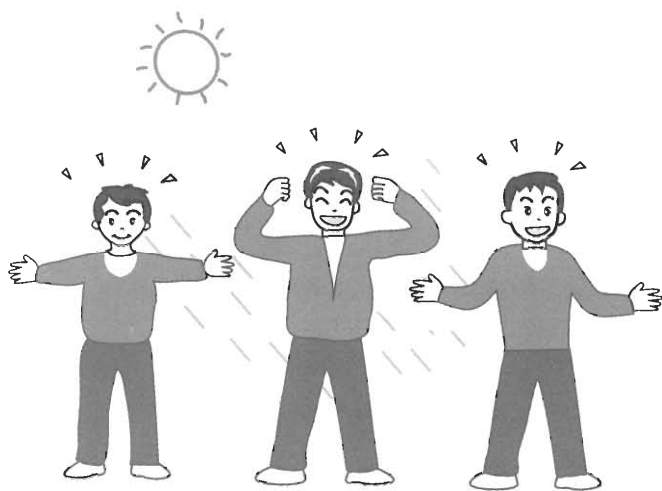
のです。

この大切な役割を果たしているのが朝の光を浴び、朝食を摂ることです。逆に言うと、朝いつまでも寝ている生活が続くと、生体時計と地球時間のずれが大きくなっていきます。

実は、睡眠のほかに一日周期のリズムを刻んでいる身体の機能があります。たとえば体温やホルモンの分泌量の変化です。これらの変化のリズムも、生体時計と同様に朝の光などによって調整されています。

そのため、朝いつまでも寝ている生活が続くと、睡眠だけでなく、体温やホルモン分泌のリズムまで狂ってしまうのです。その結果、体内のさまざまなリズムがバラバラになった「脱同調」という状態になってしまいます。

飛行機で海外旅行に出かけた時に経験する「時差ぼけ」は、脱同調の一種です。このことからわかるように、脱同調になると、頭がぼんやりとして作業効率が低下します。さらに、意欲や食欲まで低下して、疲労度が高くなります。このように、睡眠のリズムを乱すと、身体的能力を十分に発揮でき



もっと、身体センサーを活用しよう

みなさんも「健康のためには、

なくなるのです。
最近、子どもたちの生活習慣に
関して「早寝早起き朝ごはん」が
推奨されるようになりました。こ
れは、生体時計の遅れをしっかりと
リセットして、子どもたちの潜在
能力を引き出すためにとても重要
なことなのです。それは、大人で
も同じことです。

○時間睡眠がよい」といった情報
を耳にしたことがあるでしょう。
たしかに、こうした情報の中には、
科学的な調査結果に基づいている
ものもあります。

しかし、その数値はあくまでも
「平均値」に過ぎません。人によ
って、必要な睡眠時間は異なりま
す。また、同じ人でもその日の体
調によっても違ってきます。こう
した当たり前の事実が「平均をと
る」という操作によって見えなく
なってしまうのです。

すでに何回かお伝
えしましたが、自分
の睡眠時間が足りて
いるかを確認するた
めには、午前十時～
十二時の間に眠気が
あるかどうかをチェ
ックすると良いでし
ょう。というのも、
この時間帯は一日の
うちでも最も覚醒度
が高い時間だからで
す。この時間帯に眠
気を感じるような
ら、ご自身の生活を
見直す必要があります。

気持ちよさ、心地よさを大切に！

私たちの身体には、素晴らしい
センサーが備わっています。睡眠
が不足すれば、眠気を感じるよう
になっているのです。外部からの
情報に頼るのでなく、もともと身
体に備わっている能力を十分に活
用することです。自分の身体の状態に
少し注意を向けるだけで、睡眠
が足りているかどうかを確認で
きるのです。

一年間、睡眠に関する知識をお
伝えしてきました。しかし、決し
て「書いてあることを全て守ろ
う！」などとは、思わないように
していただきたいと思います。無
理をすると、それがストレスにな
ってしまふことさえあります。

このシリーズでいろいろなこと
をお伝えしてきたのは、睡眠の原
則を知っていただきたいからで
す。原則さえ理解しておけば、あ
とは、ご自身の生活スタイルや体
調に合わせて、睡眠をどうすれば
よいか考えることができます。
といっても、決して難しいこと
ではありません。身体によいこと
は、ご自身が「気持ちいい」と感

じることです。この「気持ちよさ」
を基準にすればよいのです。無理
にがんばって「早起き早寝」を実
践する必要は全くありません。
たとえば、いつもより三十分だ
け早く寝て、朝、太陽の光を浴び
たらすごく気持ちがよかった。こ
のように、ご自身が体感する「気
持ちよさ」や「心地よさ」を大切
にして、体調を整えて能力を最大
限に発揮するための「羅針盤」に
していただきたいと思います。



神山 潤
(こうやまじゅん)
プロフィール

東京医科歯科大学医学部卒業。医
学博士。現在、東京北社会保険病
院副院長。小児神経科医、専門は
臨床睡眠医学。子どもたちの睡眠
の実態（遅寝・遅起き）に衝撃を受
け、状況を変えるべく啓蒙活動を始
め、「子どもの早起きをすすめる会」
(<http://www.hayaoki.jp>) の発起人
の一人として、講演活動も積極的
に行っている。

著書『睡眠の生理と臨床』（診断と
治療社）『眠りを奪われた子どもたち』
（岩波ブックレット）『「夜ふかし」
の脳科学』（中公新書ラクレ）『早起
き脳が子どもを伸ばす』（風讀社、
子どもの早起きをすすめる会編著）
など多数。