

あなたの力を100%出すには・・・
なぜ大切? 「早起き・早寝・朝ごはん」
中野区立鷺宮小学校
学校保健委員会講演会
2010年9月10日

公益社団法人地域医療振興協会
 東京ベイ浦安市川医療センター
 子どもの早起きをすすめる会発起人
 日本小児科学会
 こどもの生活環境改善委員会
 副委員長 **神山 潤**

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。

夜行性と昼行性

- 夜行性

夜間に活動し昼間は休む(寝る)という性質のこと

- 昼行性

昼間に行動し夜間は休む動物の性質のこと

ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかつたので勝つた。
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた。
→ 油断大敵、居眠りは怠け！？

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。

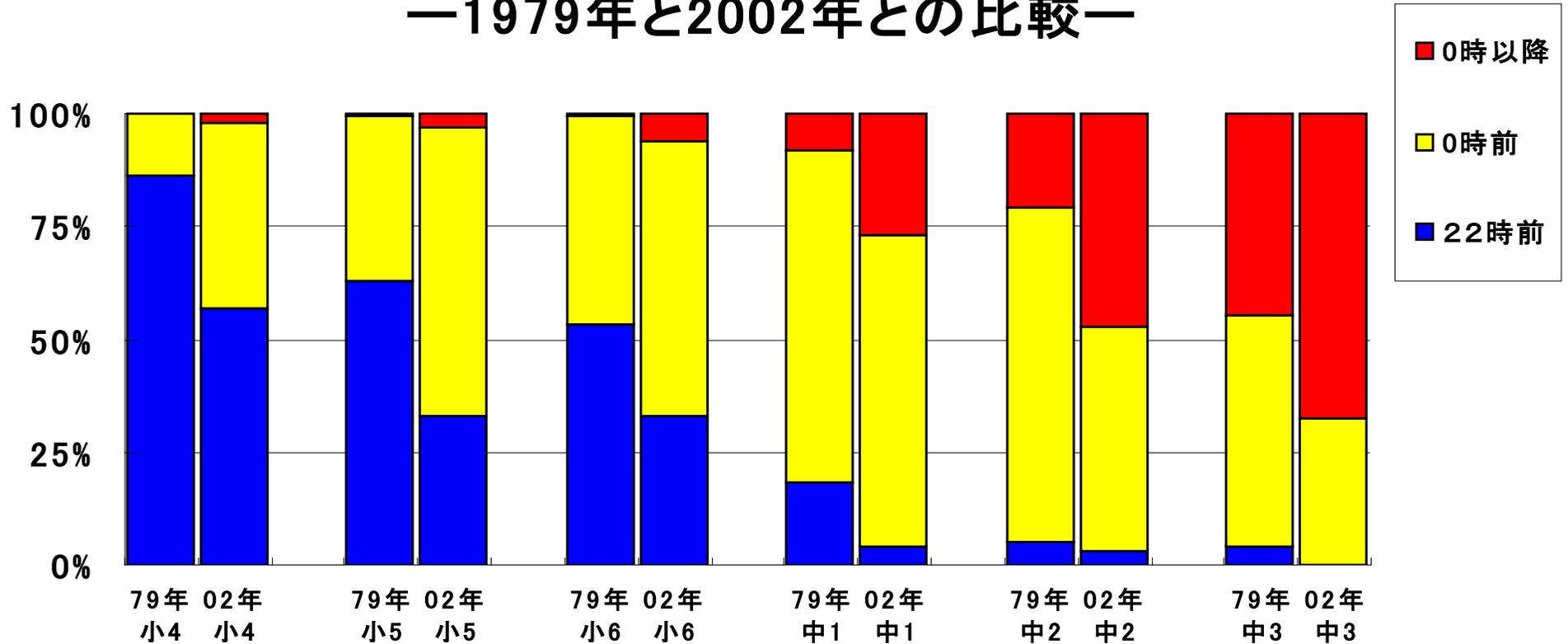
うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？

「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

昨夜あなたは何時に寝ましたか？

小中学生の就床時刻の変化 —1979年と2002年との比較—



2006年秋

日本の小学校5年生に平均の寝る時刻

午後10時10分

2005年発表の
2005年発表の

アメリカの小学校4年生の寝る時刻
中国の小学校4年生の寝る時刻

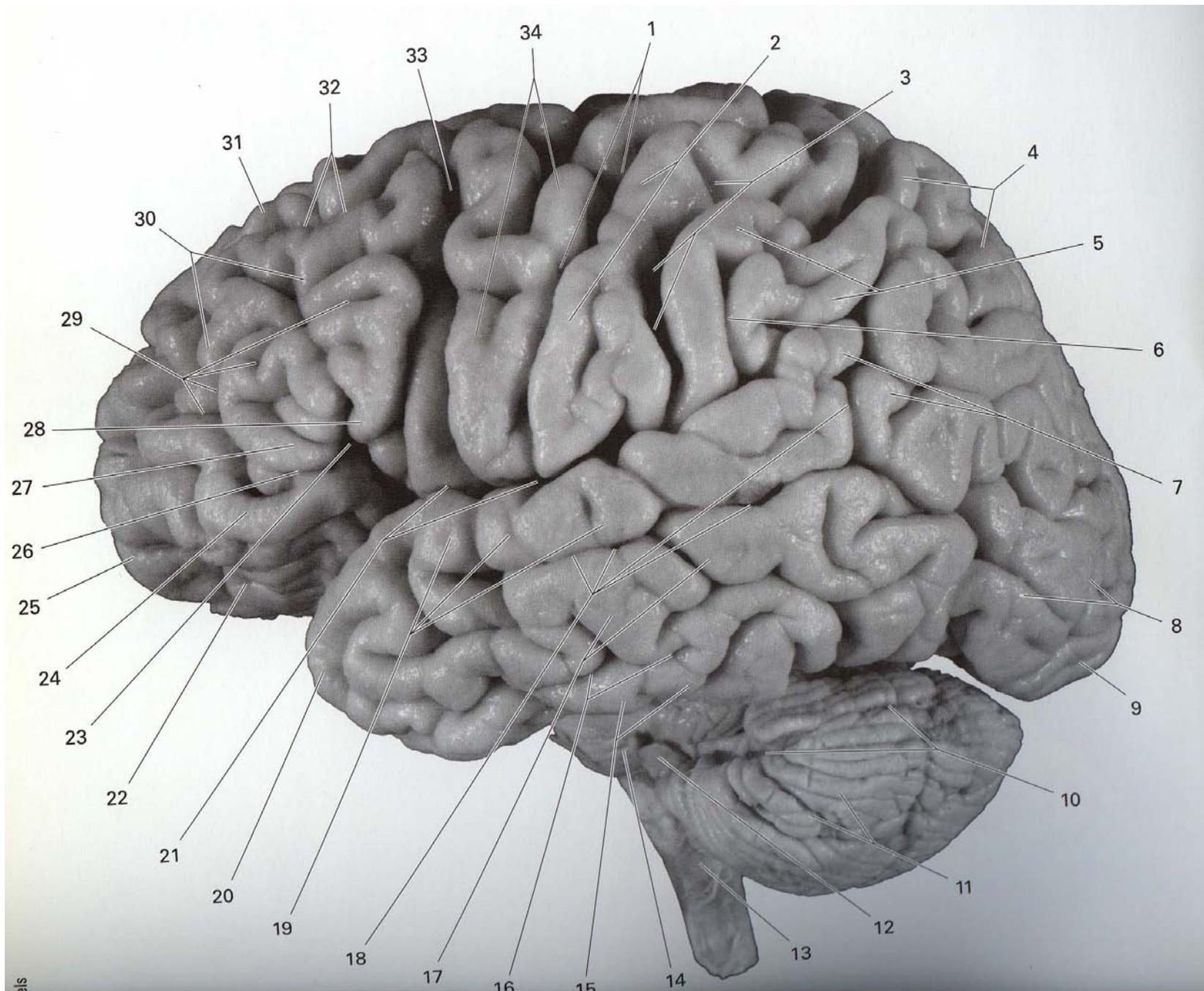
午後8時35分
午後9時00分

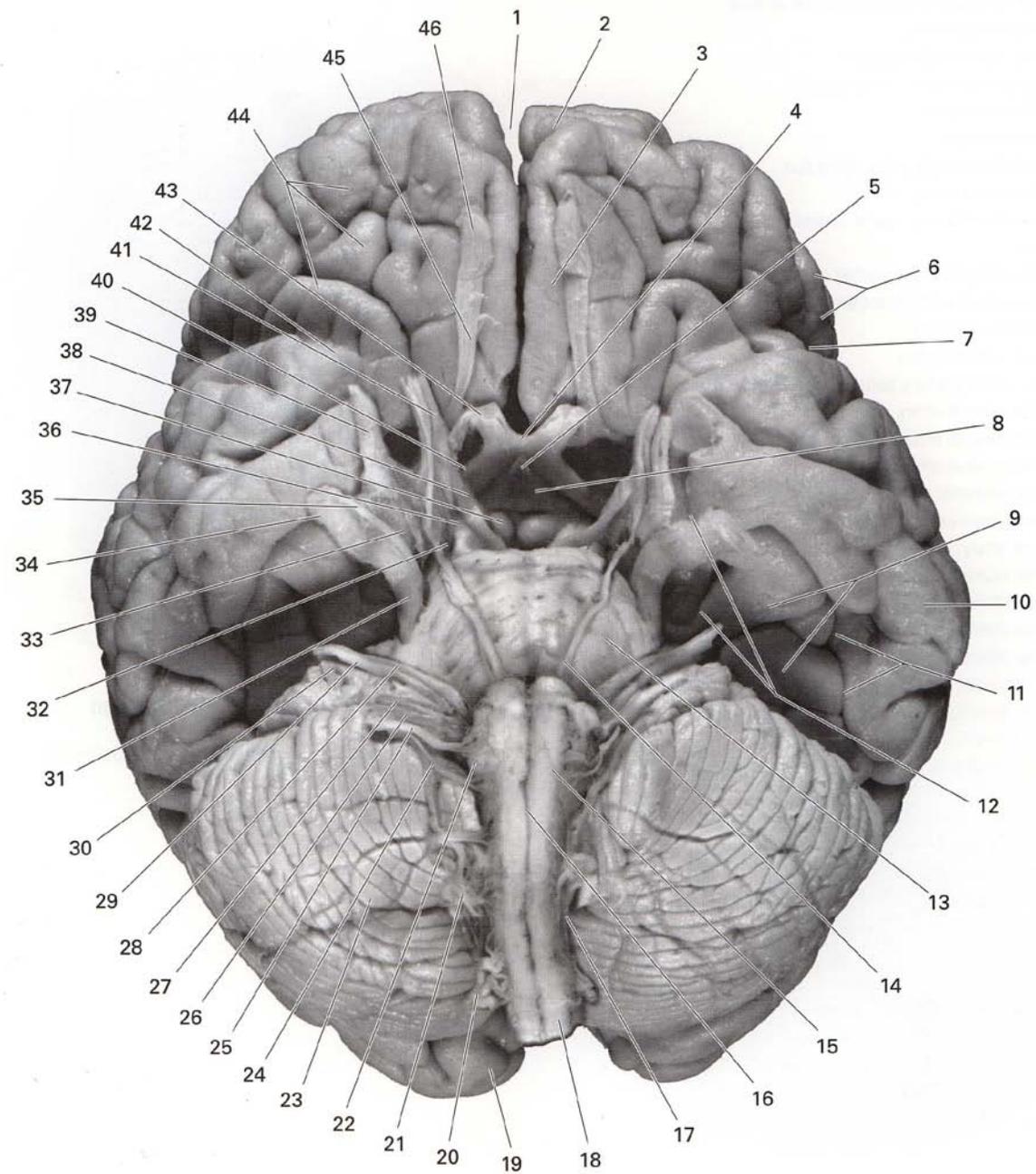
対光反射

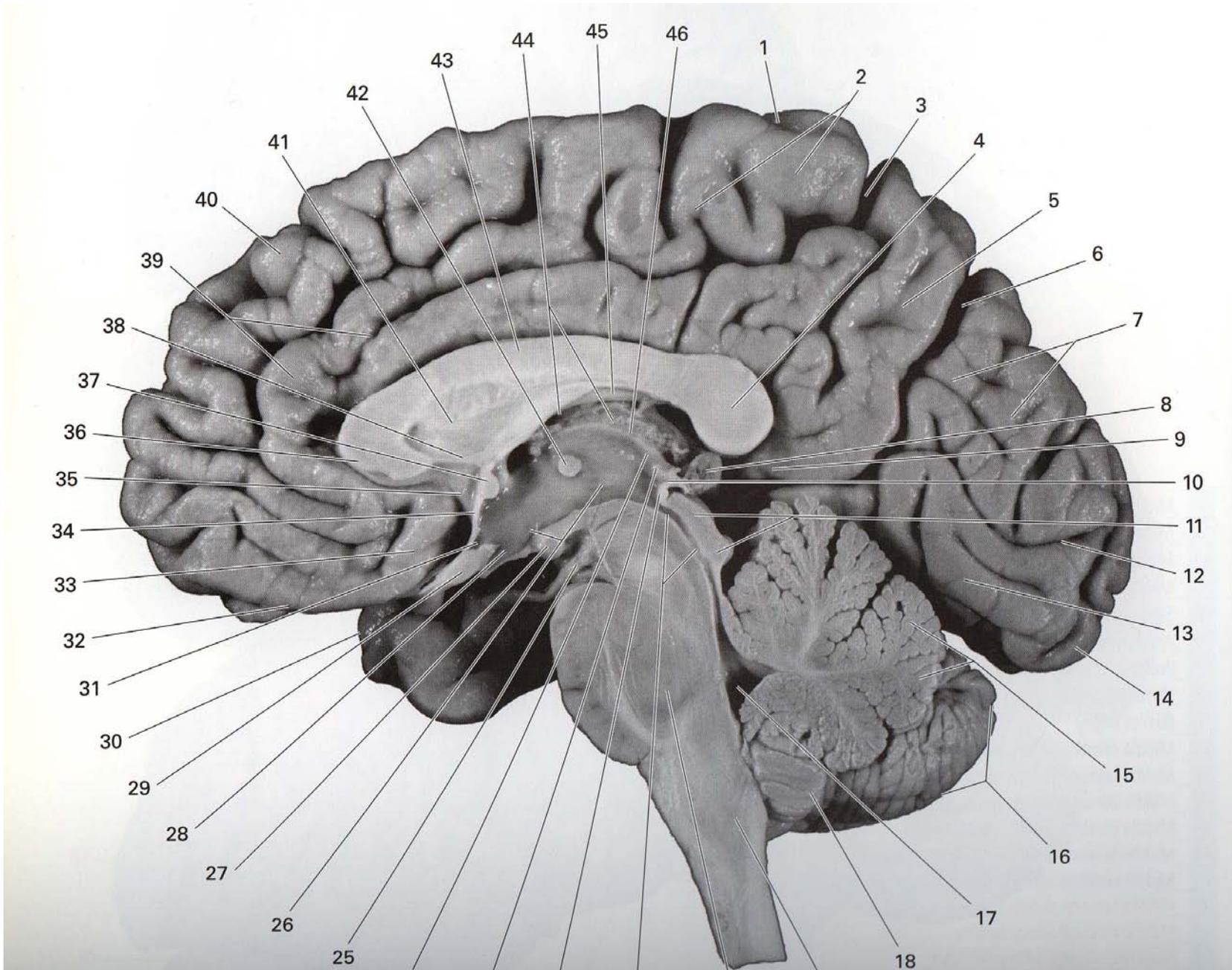
たいこうはんしゃ

君たちは自分の身体を自分の思う通りにはできないんだ。

君たちの身体は君たちの意志とは別に、脳によって生かされているんだ。







だれでもみんな体の中に持っている

“ひみつの時計”を知ってる？

夜ふかし・朝ねぼうはその時計をくるわせて、
みんなの元気をすいとるワルモノなんだ。

ひみつの時計をまもるエナジー、それが

早寝・早起き・朝ごはん!



文・子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>



ヒトの脳には時計があります。

こころと身体と脳の元気にとても大事な時計です。

この時計、すぐに遅れてしまいます。

夜ふかしするとますます遅れる時計です。

この遅れ、“朝の光”が直します。

“朝陽”を浴びたそのあとは、

朝のごはんをきちんと食べて、脳と身体にエナジー注入。

こうすればみんな元気。夜も早く眠れます。

たっぷり眠り、“朝陽”を浴びてごはんを食べて大活躍。

さあこれで、こころはおだやか、身体と脳も絶好調!

早起き・早寝・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。
- 夜の光には生体時計の周期を長くしてしまう働きがあるから。
- つまり夜ふかし朝寝坊では**生体時計と地球時間とのズレがドンドンと大きくなってしまい、時差ぼけのような状態になってしまい、元気も食欲もやる気も出なくなってしまうから。**
- じゃ 夜ふかし早起き はいいのか？

ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月

キレル子

痴呆

生活習慣病

眠らない?
眠らせない?
深夜23時



ゲームセンター 23:01

ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。



日付が変わっても、

街には子

コンビニエンスストア 24:13

お土産をたぐる。自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼児をおぶった父親が来店。



スーパー内 フードコート 23:35

大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物待の間、女の子がひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまった。

**早起き 早寝 朝ごはん
それに 朝ウンチ**



23:56

男の子。こんなに遅い

うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

必要事項 ①希望数 ②氏名 ③送付先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

うんちっち!のうた

ワンコと
うんちっち!

うんちっち体験
イラスト付



子どもの健康は、
うんちから。

うんちからの健康教育
を提案します！みんなで
トイレを好きになっていい
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.
JAPAN TOILET LABO.

日本トイレ研究所

ひと

「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組み民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使えね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純



うんちのいろいろ



げんきな、うんち。

ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。
げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。
においもくさくないんだよ！するっとでてるのがとくちょうだ。



かたい、うんち。

ぼくは、カチカチプリンスくん。
ちからをいれても、なかなかでてこないよ。
すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう。



やわらかい、うんち。

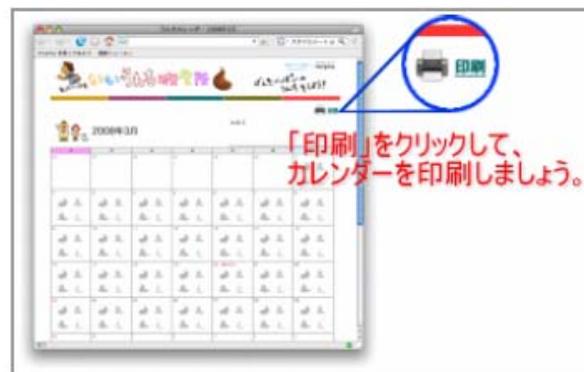
ぼくは、ドロドロプリンスくん。
とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。
どろどろしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。
やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。
とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。

大切な事は

- よるははやくねましょう。
- テレビをみたり、ゲームをする時間はきめましょう。
- ねむくなったらねましょう。
- かぜかなったと思ったら、いつもより早くねましょう。
- 昼間はそとで元気にあそびましょう！
- まいあさウンチを出しましょう。

キラキラウンチ！

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。

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」～誓大知の約束～
●メインパーソナリティ／嵐 ●チャリティパーソナリティ／特別出演
●番組パーソナリティ／久本雅美 チョロリアル ●総合司会／徳光和夫
西原由佳里(日テレアナウンサー) ●チャリティマラソンランナー／エド・はるみ



「みゅうの星/リにあげる」
松本 潤 菅原 弘 ほか

今夜6:30～明日夜8:54 日テレ55



24HOUR TELEVISION

24時間テレビ 愛は地球を救う



30th 24

24HOUR TELEVISION 30

24HOUR TELEVISION

24時間テレビ 愛は地球を救う

"24HOUR TELEVISION I LOVE SAVES THE EARTH"

8/18・19 速報配信!

24時間テレビ32「愛は地球を救う」

8月29日(土)午後6時30分～ 8月30日(日)午後9時00分



みんな笑顔!の 27時間テレビ バックステージ レポート

今年はフジテレビの「27時間テレビ」舞台裏をスタッフがレポート
します!「27時間テレビ」を観ながら、画面の裏側で番組がスムーズ
に進むよう、頑張っているスタッフの様子もお楽しみください!

7.26(sat)19:00 ~ 7.27(sun)21:54

FNS27時間テレビ!!

みんな笑顔の

ひょうきん夢列島!!

顔!

さんまが、



24HOUR TELEVISION 33

ありがとう～今、あの人に伝えたい～ 24時間テレビ33「愛は地球を救う」

8月28日[土]夜6:30→29日[日]夜8:54

**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**

7.26(sat)19:00 ~ 7.27(sun)21:54

**24/27時間テレビは
地球とヒトの身体を破壊する。**

リゲオン ReOaOn 24時間戦えますか？

24時間働いてはいけません。

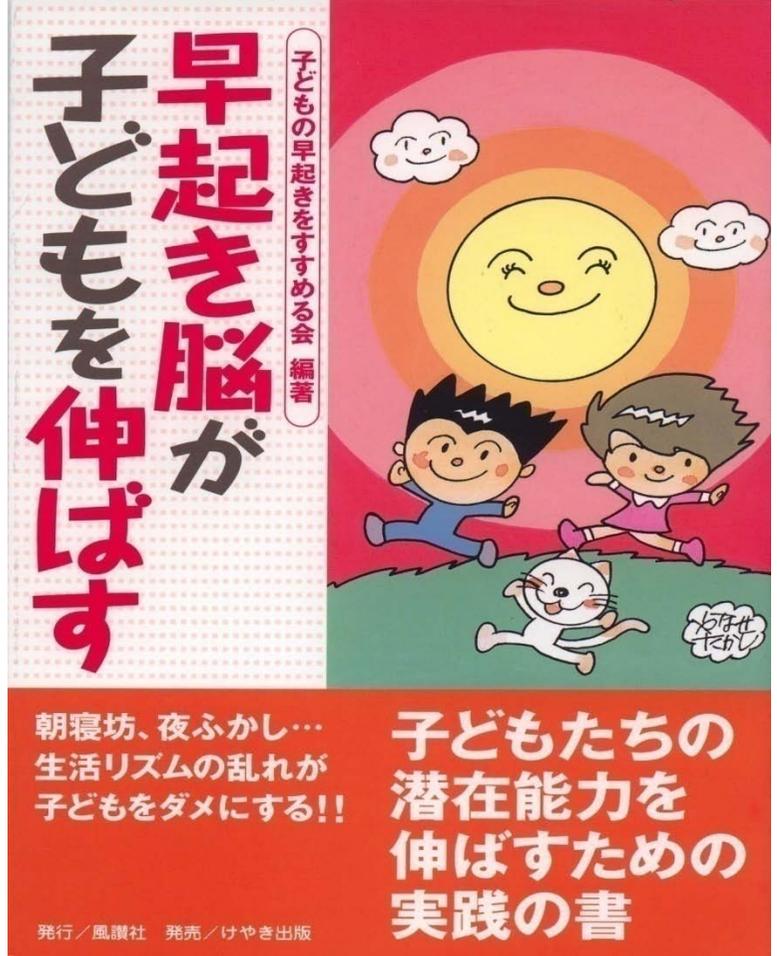
24時間働くなんて、

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。



あなたの力を100%出すには・・・
なぜ大切? 「早起き・早寝・朝ごはん」
中野区立鷺宮小学校
学校保健委員会講演会
2010年9月10日

公益社団法人地域医療振興協会
 東京ベイ浦安市川医療センター
 子どもの早起きをすすめる会発起人
 日本小児科学会
 こどもの生活環境改善委員会
 副委員長 **神山 潤**

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%

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Yokomakuら (2008)	東京近郊の4-6歳 138名	問題行動が高まる可能性
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 学力低下 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌) との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 落ち込む 」と「 イライラ 」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 衝動性 が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生638人	入眠困難、短睡眠時間、 朝の気分の悪さ、日中の眠気 と関連。
Gauら (2007)	台湾の12-13歳1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 自殺企図、薬物依存 も多い。
Susman ら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で 反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害 と関連し、 女兒は攻撃性 と関連する。
国際がん研究 機関 2006		発がん性との関連を示唆

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た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

免疫力に影響？

研究チームは「風邪予防には睡眠と言われ

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

ッドで就寝している人比べて5.5倍も多かった。体重や社会的地位などの因果関係は認められなかった。風邪をひきやすい状況になっても、十分に質の高い睡眠を取っていれば発症しにくいことをうかがわせた。

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.

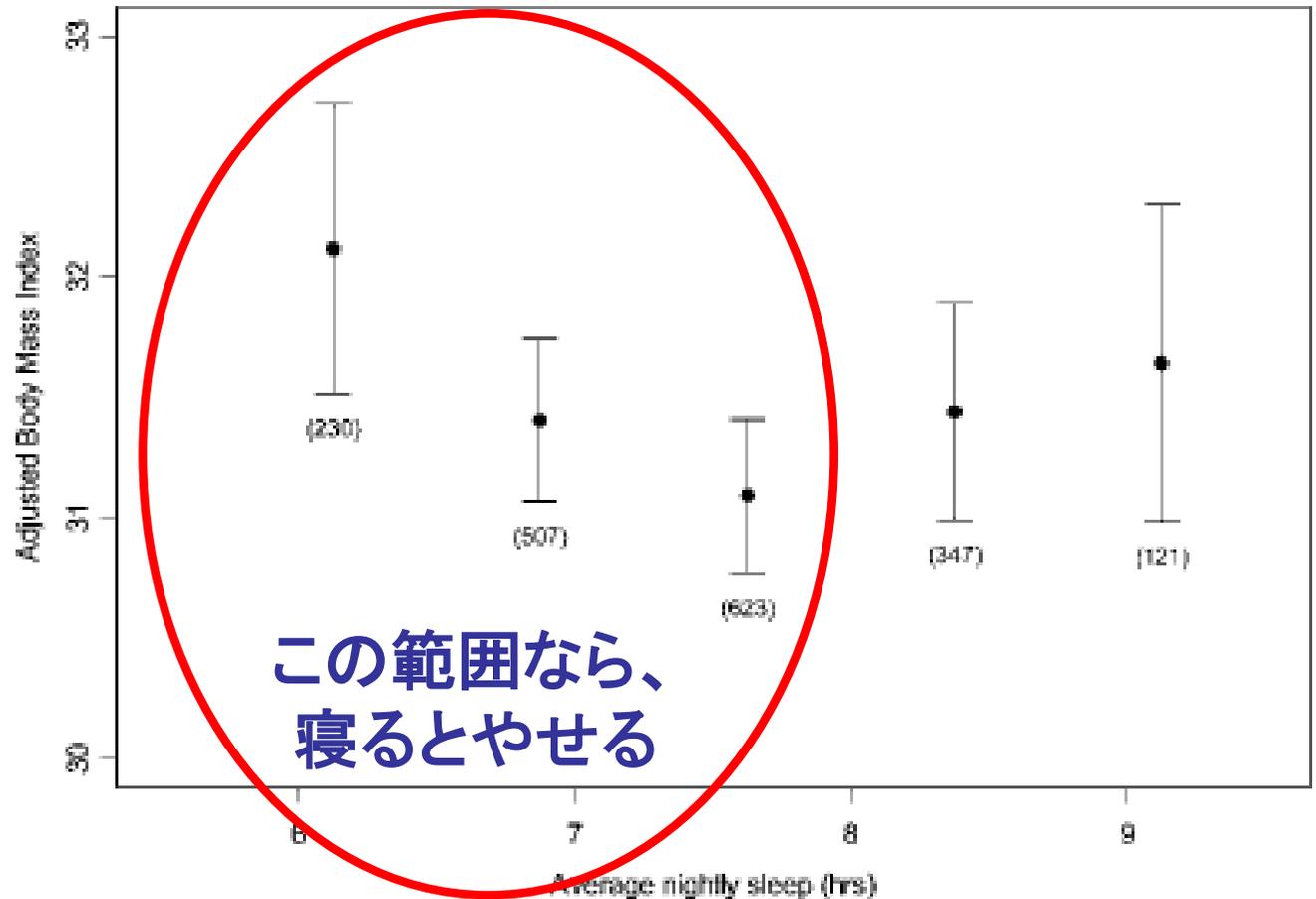
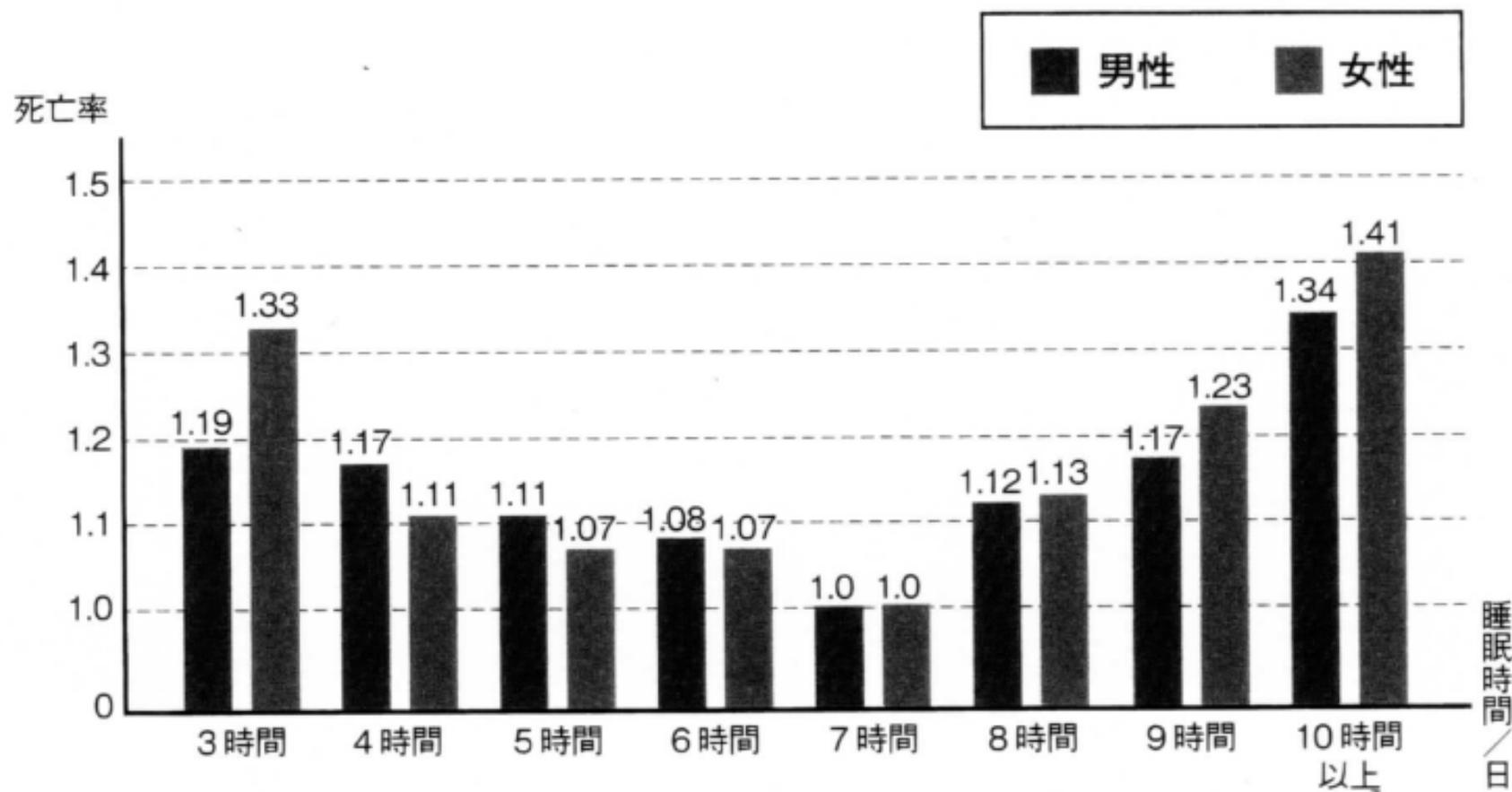


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside 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.

■図1 睡眠時間と死亡率の関係



米国で男性48万841人、女性63万6095人を6年間前向きに追跡。
7時間を1とした場合の各時間のハザード比（死亡の相対リスク）

考えることを知らない君たちへのヒント

- 20世紀(2000年)まで
- 成長社会
- 正解主義
- 暗記
- フランス革命は1789年
- ジグソーパズル
- ゲームをする
- ジャガランダの花は何色？
- 21世紀(2001年)から
- 成熟社会
- アイデア主義
- 創意工夫・発想
- フランス革命の意義は？
- レゴ
- ゲームをつくる
- 好きな色は何色？



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)

- ①眠れない(43.8%)、②テレビ・ビデオ(39.3%)、
- ③勉強(26.3%)、④家族の寝る時刻が遅い(22.6%)、
- ⑤本・マンガ(21.9%)

• 中学生(910人)

- ①テレビ・ビデオ(44.5%)、②勉強(32.2%)、
- ③眠れない(31.1%)、④本・マンガ(25.9%)、
- ⑤電話・メール(23.3%)

• 高校生(634人)

- ①電話・メール(42.4%)、②テレビ・ビデオ(38.8%)、
- ③眠れない(27.1%)、④勉強(23.2%)、⑤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

日本では、多くの方が
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。

では対策は？

● SHT (sleep health treatment)

基本は4つ

- 朝の光を浴びること
 - 昼間に活動すること
 - 夜は暗いところで休むこと
 - 規則的な食事をとること
 - 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること
- 「眠れません」
「では睡眠薬を」
から「では1日の
様子を伺わせて
ください。」に。*

ケータイが縛る生活

メール1日300件 ■1分以内に即レス

「いつでもどこでも、友達とLINEポイントでつながる携帯電話。多機能で便利なはずのケータイも、使い方によっては子どもたちの生活を縛り、振り回しかねません。子どもたちにとってケータイは、どういう存在になっているのでしょうか。」

大阪府内の公立中学で通う女子生徒14人は、多いとすれば1日300件ほどのメールをケータイでやりとりする。「めっちゃ少ない」と話しても50件。相手は主にクラスや塾、別の中学の友達だ。

別的女子中学生(13)も、何百件もメールを送る日がある。「メールの方が顔が見えらんから相手を気にせず話せる。それに絵文字を使ったら伝わりやすいし、個性も出る」。返信まで10分以上かかったら「お風呂入った」「遅れてごめん」など付け足すのを忘れない。相手は学校の友達ほかに、ネット上で知り合い、実際には会ったことのない「メル友」もいる。「フリックを送ってもらって顔は知っているし、年輩状も出している」関係だ。

兵庫県内の男子中学生(13)に、休日と友達とやりとりしたメールを見せてもらった。「○○○○の小学校(出身)」。同級生4人に相次いでメールを送ると、わずか数分で次々に返事が届いてきた。

「○○小や」「いんぽんはじ」。メールを終えるつもりで「パイパイ」と送った後も、延々とやりとりが続くことがある。メールボックスには最大千件まで保存できるが、10日もたないうちに満杯になるという。

兵庫県内の公立中学で社会科を教える男性教師(36)は今年夏、2年生の授業で約1600人の生徒にアンケートをした。



1日に100件以上メールを送受信する県立中学生のケータイ。画面には、同じ相手とメールをやりとりするたびに増える「R」の文字が並ぶ(画像を一部加工)。(いんぽん)

時間が「3時間以上」と答えた。1日のメール送受信数が「100件以上」と回答した生徒は1割以上。メールを送信するまでの時間は「15分未満」と答えた生徒が8割近くを占めた。

「つながり24時間化」に警鐘

「メールは人間関係のつながりを24時間化した」と、大阪大学大学院人間科学研究科の辻大介准教授(46)。「すぐに返信しないと関係が途絶えてしまふのでは」といったプレッシャーを感じる子どももいる。相手と適度な距離を保ちながらつきあっていかないと、ケータイ依存状態になりかねない」と指摘する。

東京都内の公立中学校に勤める50代の女性教師は「昔の子どもは下校時間が過ぎても、学校や地域にたまってたかたた話をしていた。今の子どもはスッと帰ってしまう」と感じている。「対面で会話する経験が減った分、コミュニケーションシヤアや対人関係が不慣れになってくるのでは」と指摘する。

たとえばメールを送るとき、相手が毎日顔を合わせる友達でも、書いた内容を何度もチェックする子が多い。「へたげれない」と尋ねてしまふほどは気がつかないが、修学旅行でケータイが壊れてしまったら、むしろホッとして喜ぶ子もみえる。

大阪府藤原川市の教育センターが今年夏、地元の小中学生4千人に行ったアンケートでは、「午後11時までに帰ると答えた子はケータイを持っていない子では7割いたが、ケータイへの依存度が高い子(メールの送受信が1日1回以上)では8割に上った。一方で、「疲れている」「フライング」なレスが頻りに送られた場合は、依存度が高い子の方が1.6倍多かった。

「すべてがケータイのせいだ。断定はできないが、長時間ケータイに接している子どもが起きている問題はない」とテータを分析した市教委の竹内和雄指導主事。ネット上の書き込みが原因の学校間抗争も起きている。ケータイが背景にあもみられる問題は様々な形で出てきている。

禁止するより指導をルールを「契約書」に 専門家アドバイス

ケータイを子どもに持たせるか、持たせないか。持たせるとしたら、いつからがいいのか。様々な議論がある中で、山形大基礎教育院の加納寛准教授は「禁止するより、親子で一緒に使いながら親が使い方を指導すべきだ」との立場だ。家庭で「親子ケータイ契約書」＝図＝をつくることを提案する。

基本は、ケータイを「家族の持ち物」と位置づけ、親が子どもに「貸し与える」形をとること。子どもとの合意事項を達成できたかどうか、チェックリストで点検させる。

また、メールのやりとりをするたびに相手や内容、そのときの気持ちなどを表に記入させる。子ども自身が客観的に「自分はケータイ依存になりつつある」と気づくきっかけにもなるという。

「使い始めに指導し、その後は見守りを続けていく。それが保護者の役目です」と加納准教授。子どもに守らせたいことは親も守ることが大事だという。

親子ケータイ契約書	
① 利用時間は1日7時間以内	
② 食事中、勉強中、入浴中には利用しない	
③ ケータイのフィルタリング(サイトの閲覧制限)ははずさない	
④ ネットへのアクセスは家族のいる居間でする	
⑤ 夜9時以降は、家族のいる居間のケータイ置き場に置く	
⑥ 利用料金は1か月3千円以内にす	

※契約を破った場合は、ケータイを返却する(署名) 子どもの名前 親の名前

The Asahi Shimbun

中学生の場合、山形大の加納寛准教授の話をもとに作製

ご家庭では、お子さんのケータイにどんなルールを設けていますか。お子さんがトラブルに巻き込まれたことはありませんか。ご意見や体験談、記事に対するご感想をお寄せください。メールはseikatsunews@asahi.com、ファクスは06・6201・0179、郵便は〒530・8211で、朝日新聞生活文化グループ「子どもとメディア」取材班へ。

おなはずのケータイも、使いつつケータイは、どういふ(稲垣大志郎、高橋健次郎)

に即レス

ケータイを持っている生徒は6割。そのうち3割超が、平日にケータイを触っている

時間が「3時間以上」と答えた。1日のメール送受信数が「100件以上」と回答した生徒は1割以上。メールを返信するまでの時間は「15分未満」と答えた生徒が8割近くを占めた。

教師は「生徒たちの生活がここまでケータイに依存しているとは思わなかった」と驚く

即レスしないと はぶられる。

大阪府寝屋川市の教育グループが今夏、地元の小中学生約4千人に行ったアンケートでは、「午後11時までに寝る」と答えた子はケータイを保持していない子は7割いたが、ケータイへの依存度が高い子(メールの送受信が1日1通以上)では2割以上と多かった。「おなはず」に使われている「イライラする」「なぐすトレス症状を訴えた割合は、依存度が高い子の方が1.5倍高くなる」とも述べた。

親は知らない...女子中学生大麻事件の闇
(2010年8月23日09時07分 読売新聞)

自己紹介欄には「ガンジャ娘」「お野菜好きなら声下さい」「ブリブリ 大好物」の書き込み。「ガンジャ」や「野菜」は大麻を、「ブリブリ」は大麻を吸引してもうろうとなった状態を指す。実際、彼女たちはこの時期、やはりブログで知り合った別の中学の2年生、レイ(14)から「気分がハイになるよ」ともらった大麻を吸い始めている。

ブログで目立つのは、親指と小指をたてるポーズ写真。大麻をパイプで吸うイメージを表現したものだという。このポーズの意味について、近くのアーケード街で遊ぶ中高生に聞いてみた。「クサ(大麻)でキメることだよ。みんな知ってるよ」。事も無げに言った。

早起きサイト



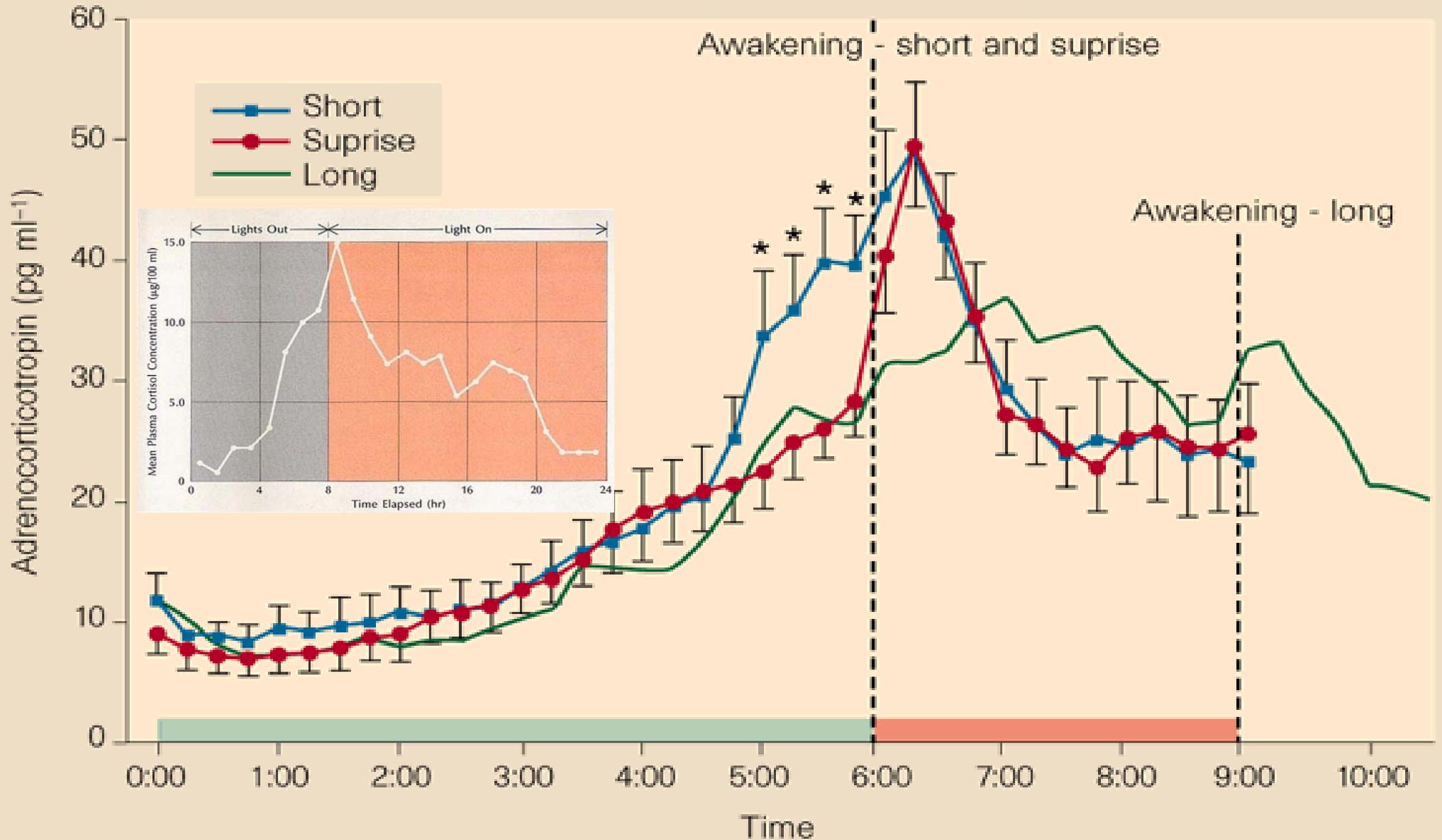
「子どもの早起きをすすめる会」 結成しました！

～朝陽をあびて 昼間は活躍 バタンきゅう～



<http://www.hayaoki.jp>

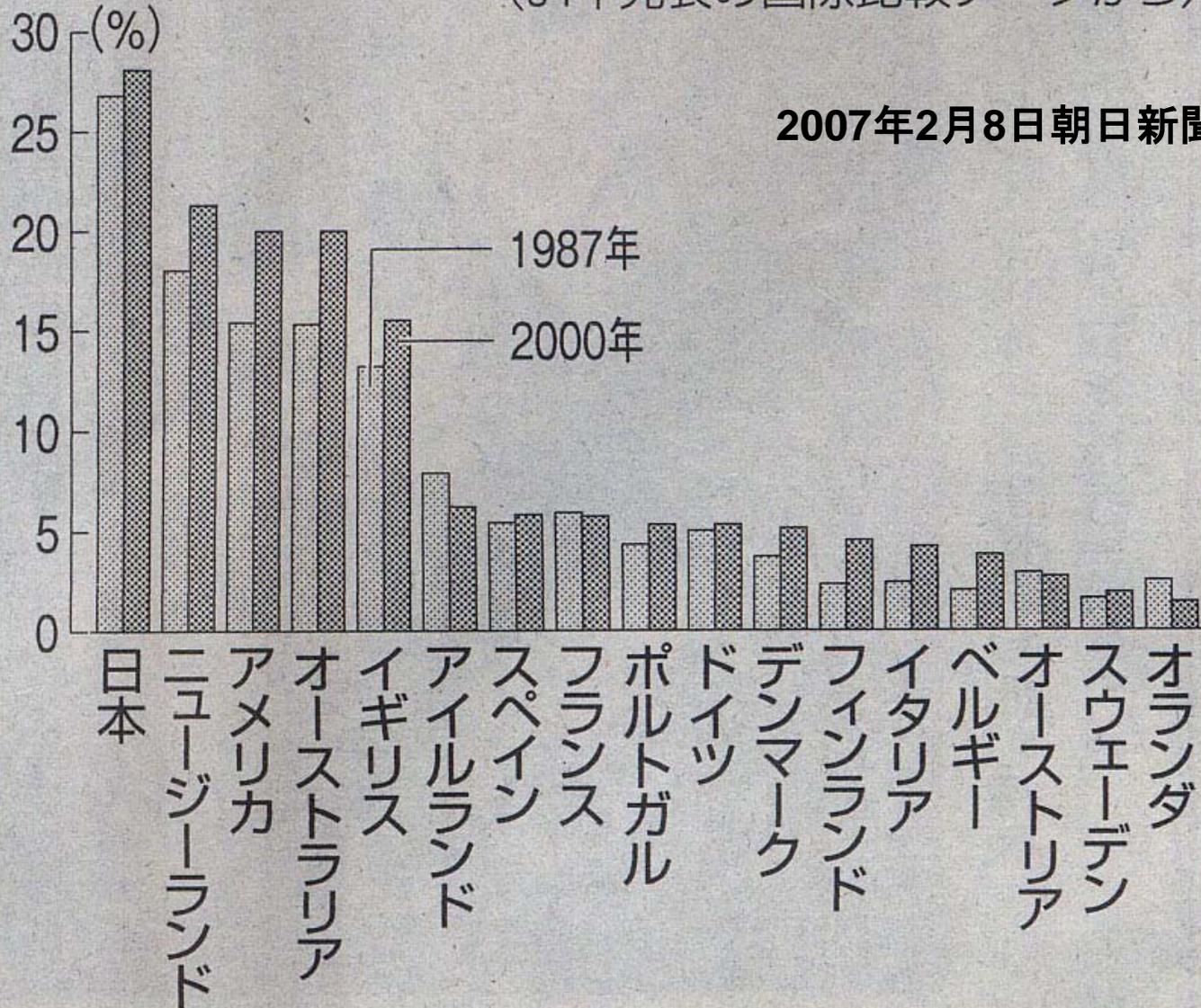
コルチコステロイド分泌を促すACTHは、朝起きたい時間の前から分泌が始まる。



週に50時間以上労働している就業者の比率

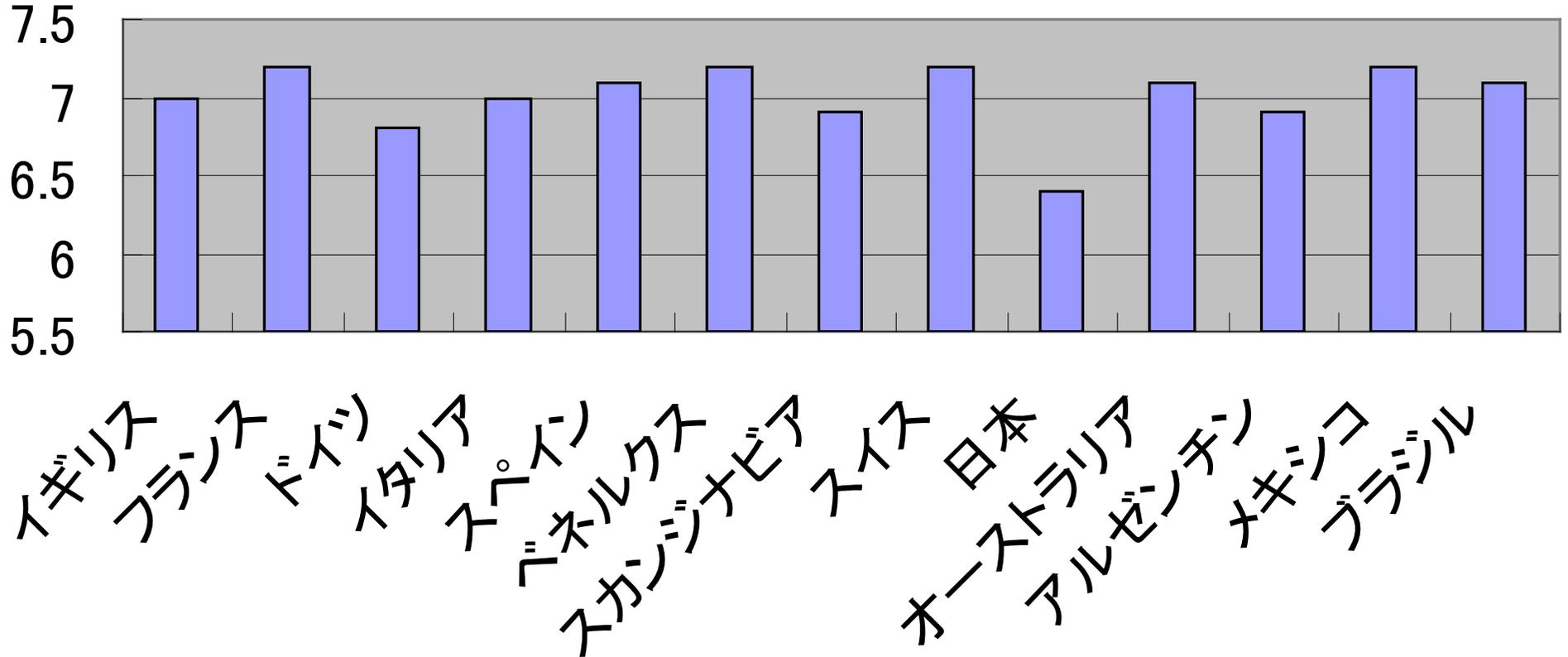
(04年発表の国際比較データから)

2007年2月8日朝日新聞



国・地域別の睡眠時間

時間



各地域500名 18-64歳(2008年8月20日から9月1日の調査)

(時間)

日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上

8.5

8.0

7.5

7.0

0.0

1960

1965

1970

1975

1980

1985

1990

1995

2000

2005

(年)

出典：国民生活時間調査より

**1995年以降、睡眠時間は
これ以上減らせない下限に達した。**

(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	68,100	33	エストニア	39,972
9	英	67,500	34	リトアニア	39,351
10	フィンランド	66,000	35	クロアチア	34,656
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	モーリシヤス	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)

「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)にトスレューロ圏70% 英20%、

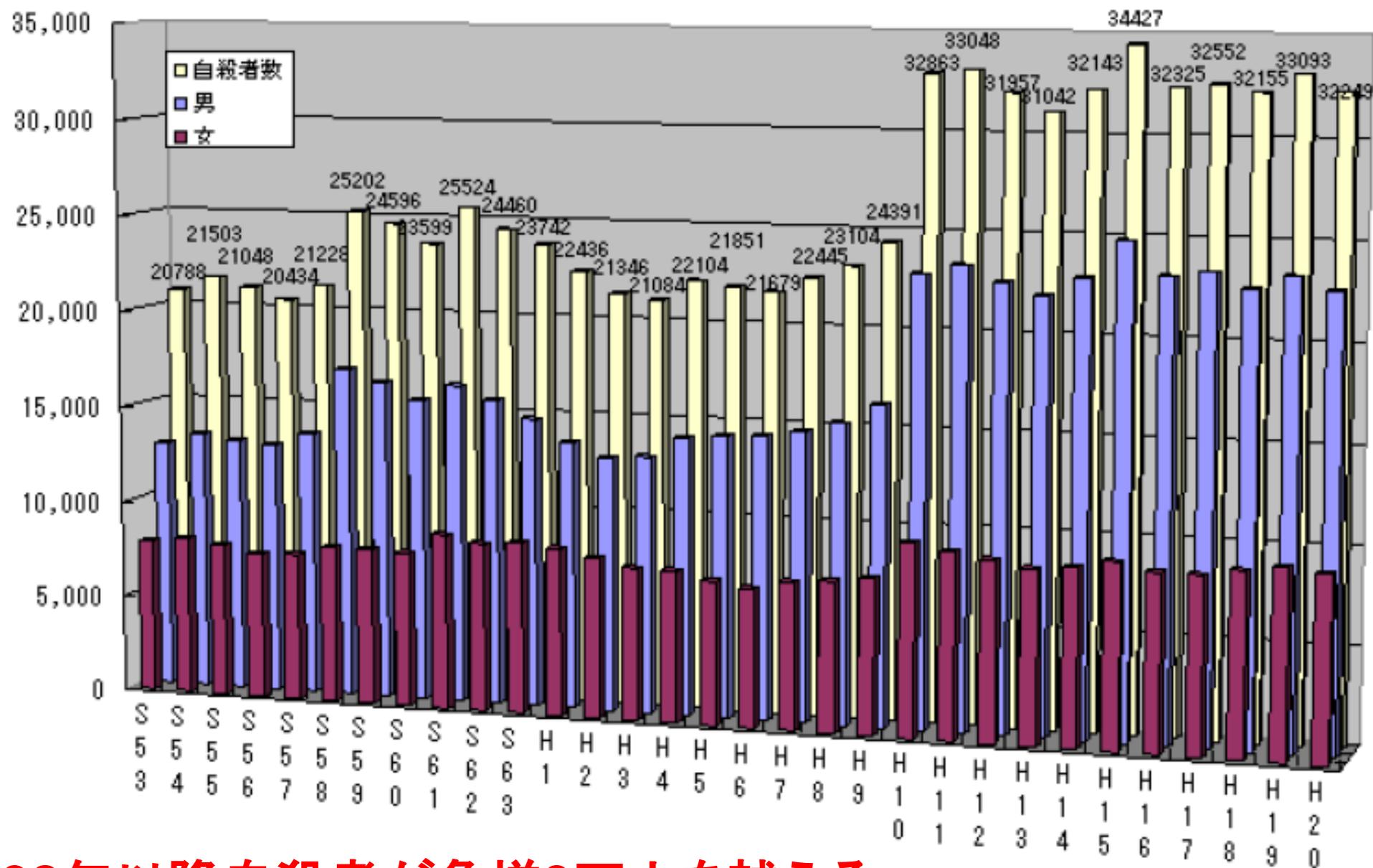
寝不足で懸命に働いている気になっている日本人

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。

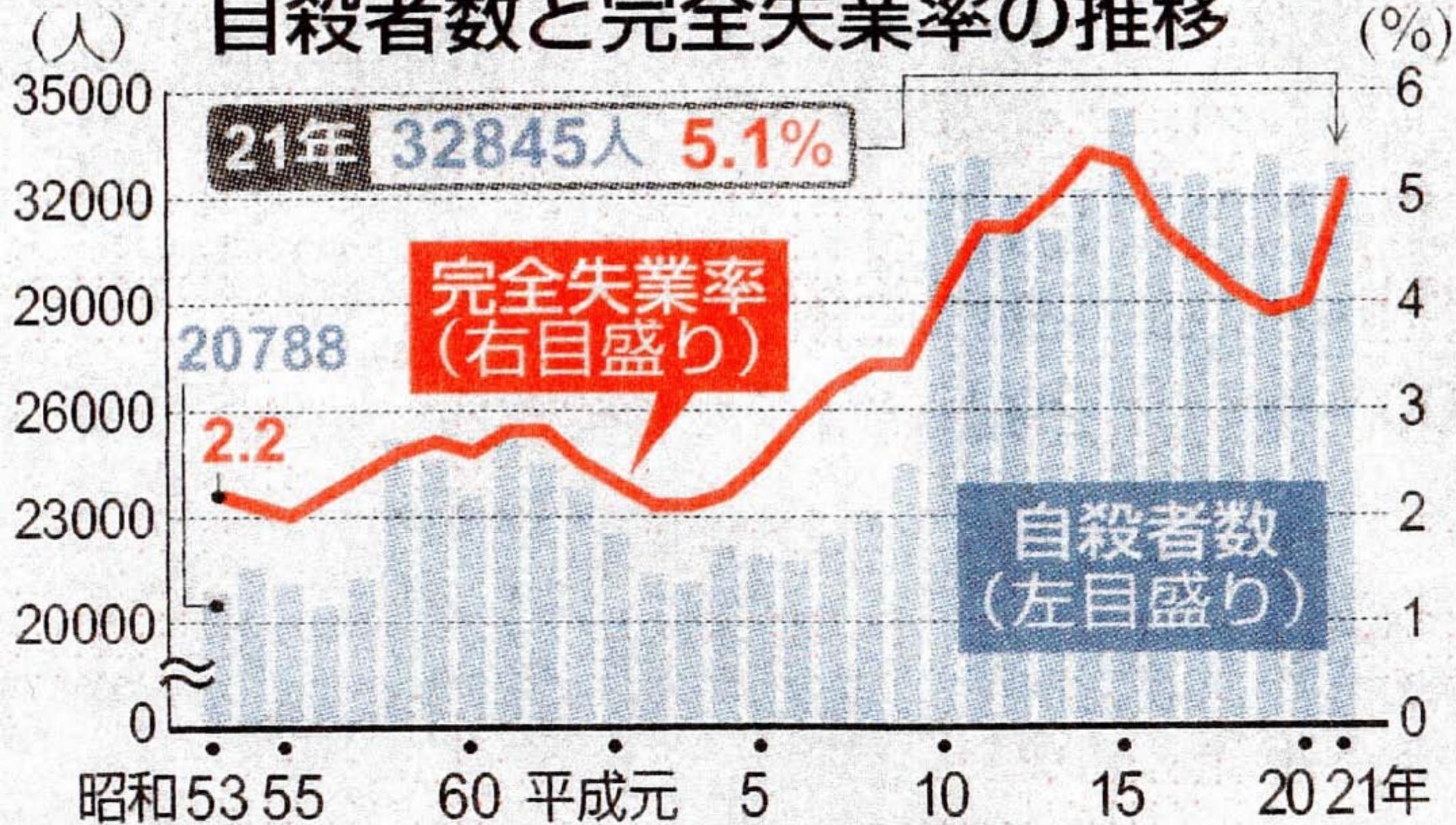
残業(睡眠時間が犠牲)
⇔ **低い労働生産性**

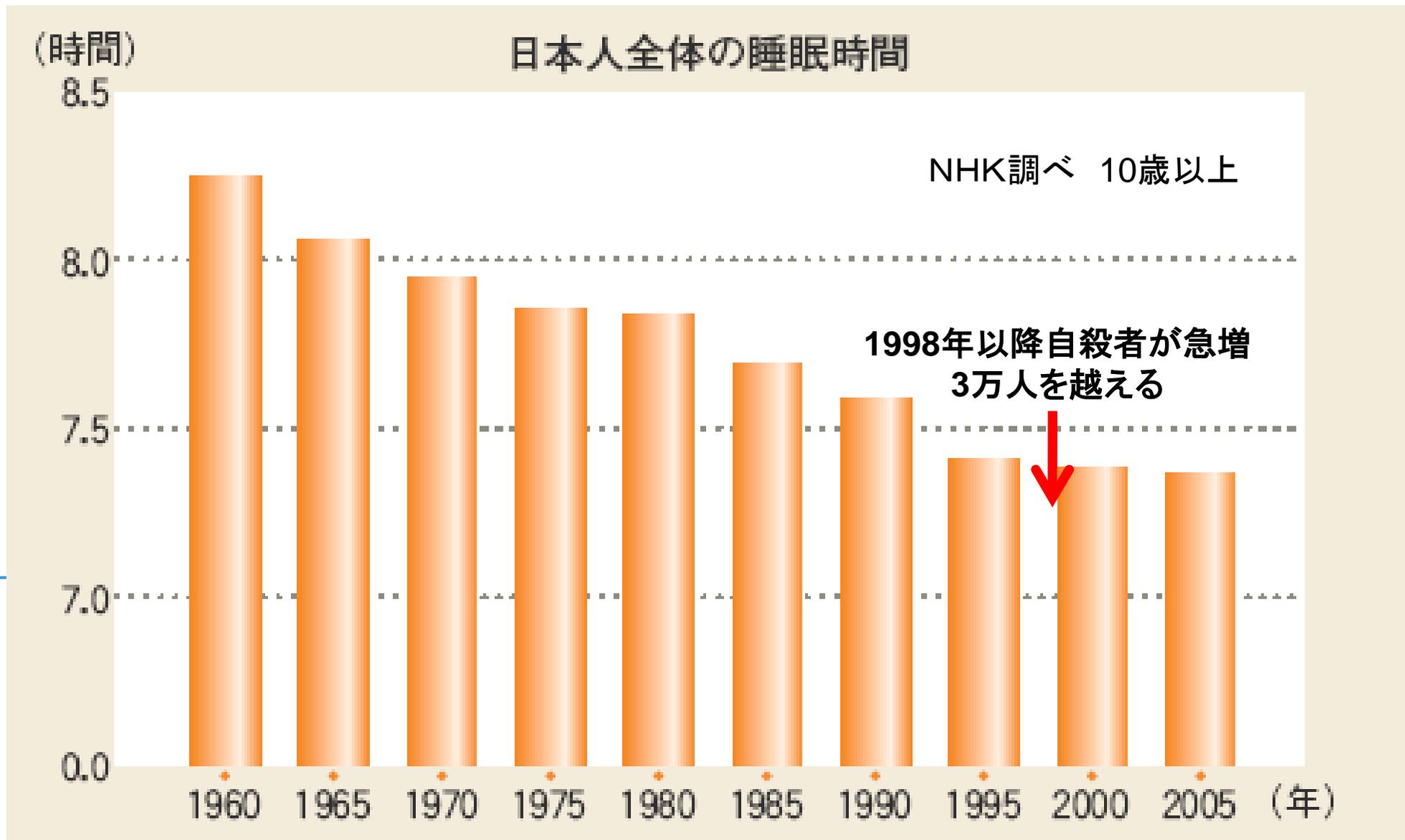
**時間をかければ
仕事は捗る
という幻想が
背景にある**



1998年以降自殺者が急増3万人を越える

自殺者数と完全失業率の推移





出典：国民生活時間調査より

Kohyama J. More sleep will bring more serotonin and less suicide in Japan. Med Hypo (in press)

セロトニンと自殺と睡眠不足

- セロトニンの働きはリズムカルな筋肉運動で高まる (Jacobs BL, Azmitia EC. 1992)。
- 夜ふかし朝寝坊、時差ボケ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらないことを懸念。
- 脳内のセロトニン濃度が低いときには、短期の報酬予測回路がより強く活動 (Schweighofer N, et al. 2008)。
- 自殺した方の前頭前野ではセロトニンが減っている (Leyton M, et al. 2006)。
- 睡眠不足と自殺との関連が指摘 (Liu X. 2004)
- 睡眠不足では前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい (Yoo SS, et al. 2007)
- 前頭前野のセロトニンが足りないと、前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい (Tekin S, Cummings JL, 2002)

夜ふかし朝寝坊、時差ボケ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらない

夜ふかし

寝不足

睡眠不足では前頭前野が衝動性を抑えにくい

前頭前野機能低下

衝動性増強

寝不足と自殺が関連

前頭前野のセロトニン低下で、前頭前野が衝動性を抑えにくい

自殺した方の前頭前野ではセロトニンが減

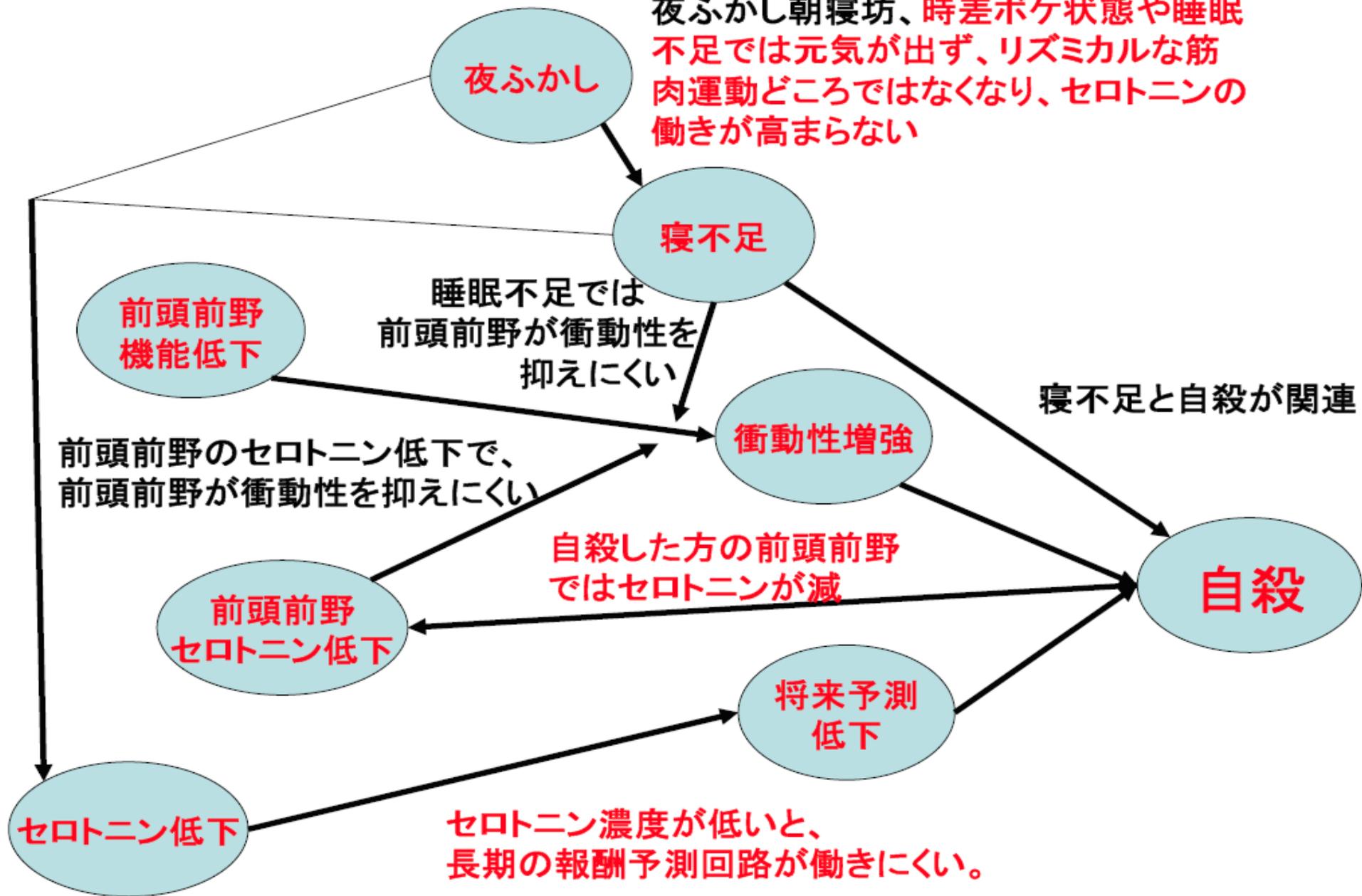
自殺

前頭前野セロトニン低下

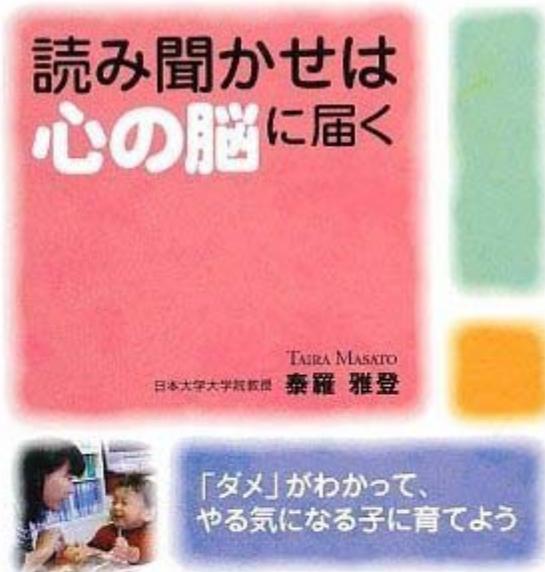
将来予測低下

セロトニン低下

セロトニン濃度が低いと、長期の報酬予測回路が働きにくい。



親子の読み聞かせは 「心の脳」に働きかける



泰羅雅登

東京医科歯科大学大学院

医歯学総合研究科

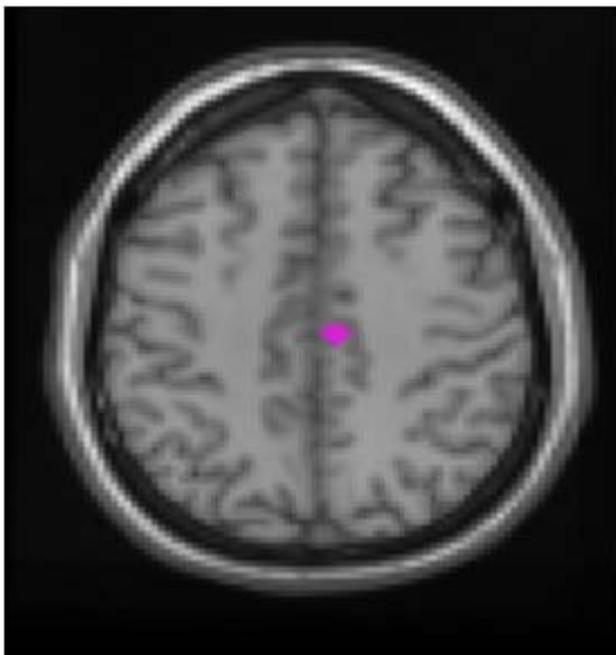
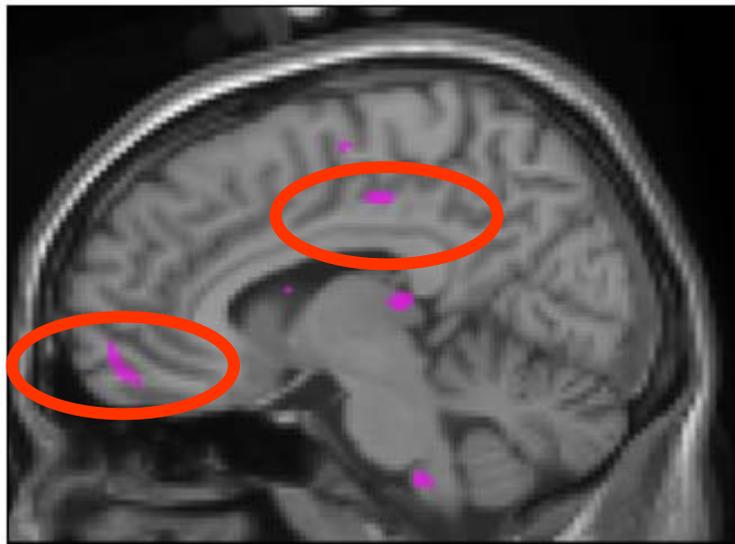
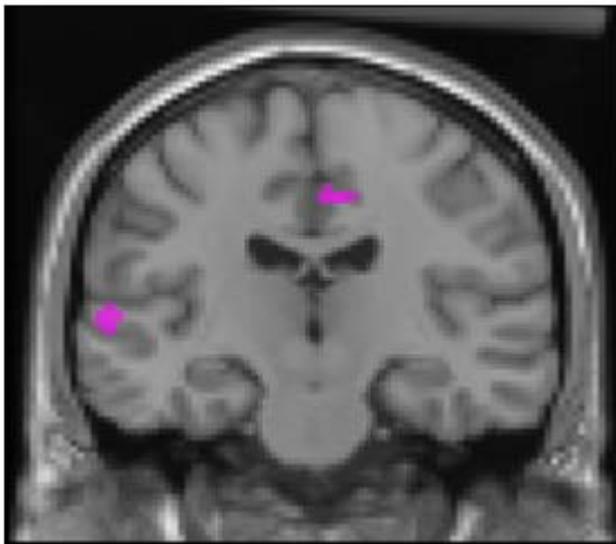
認知神経生物学分野 教授

子供の脳活動



Brain activity of the child.

お母さんの読み聞かせを
聞いているときの反応

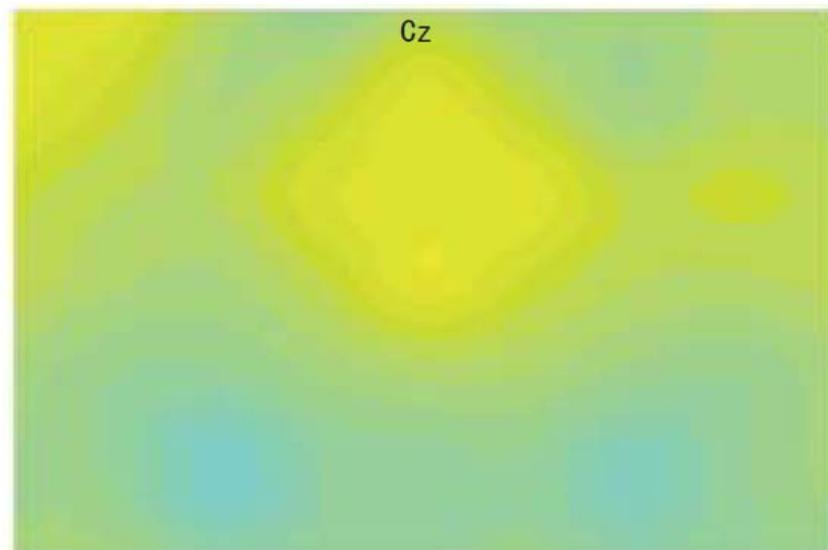


辺縁系に活動
感情・情動
に関わる脳
心の脳に活動

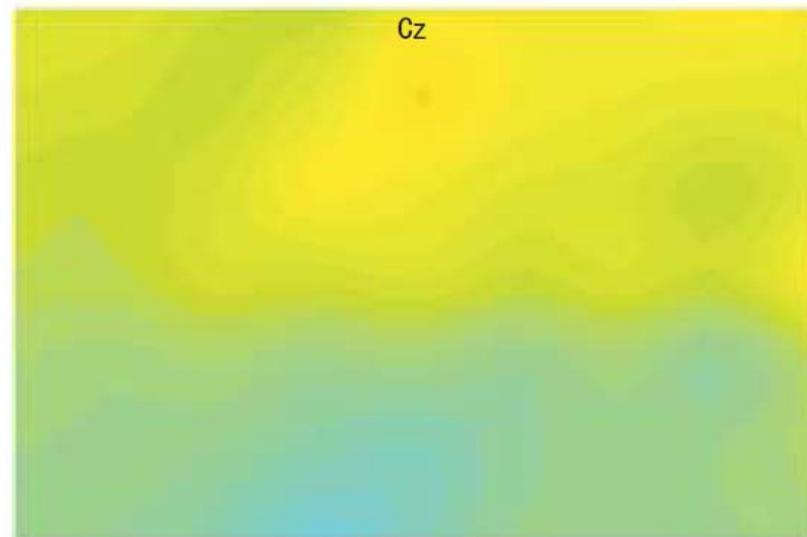
お母さんはどう？



前頭前野が活発に



音読



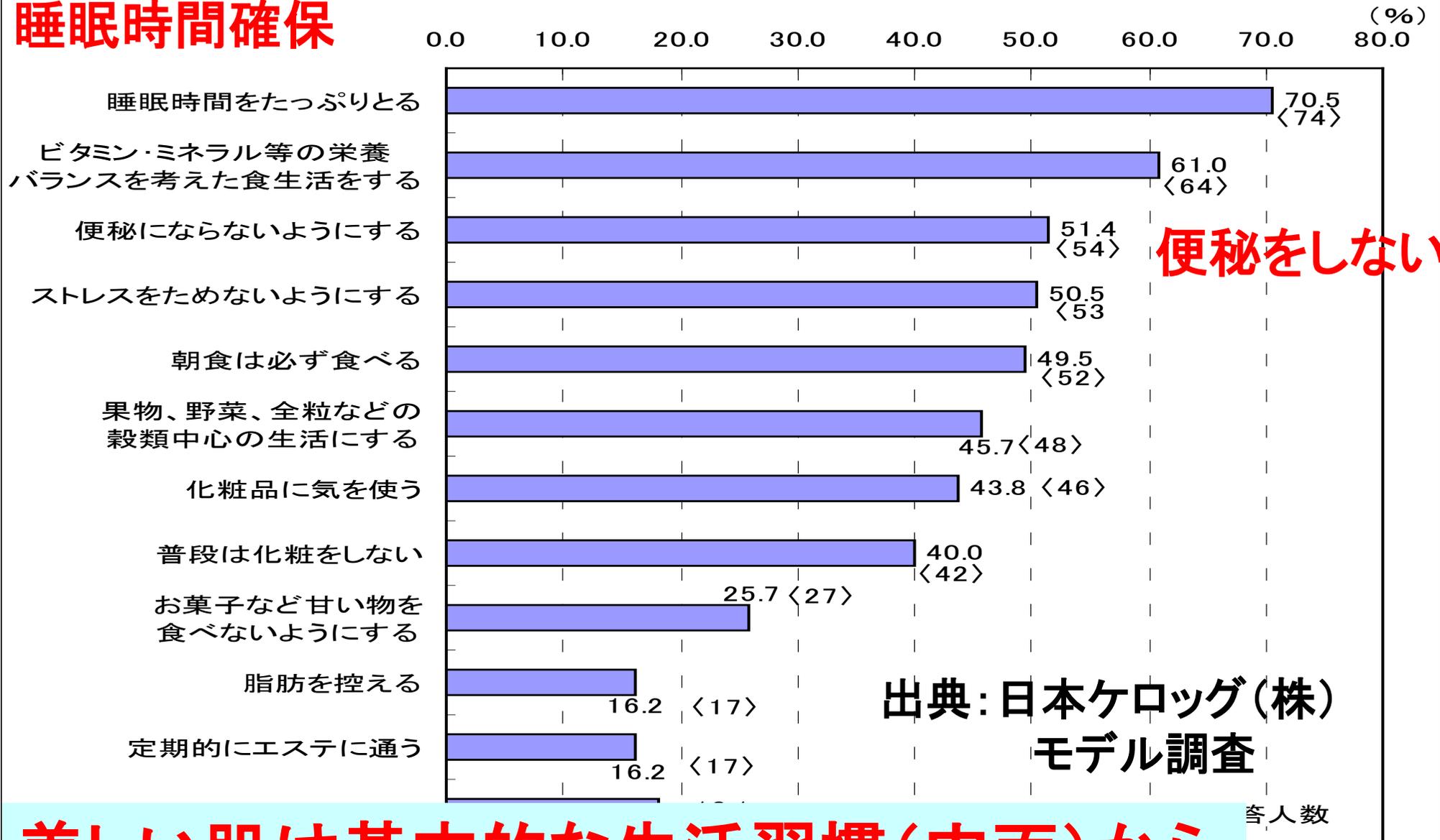
読み聞かせ

読み聞かせで前頭前野を活発にしよう

- 子どもに読み聞かせていると、親の前頭前野が活発になる。
- 前頭前野は自殺の衝動を抑える！
- お父さんに読み聞かせをしてもらおう！

美しい肌をつくるために心がけていることは？

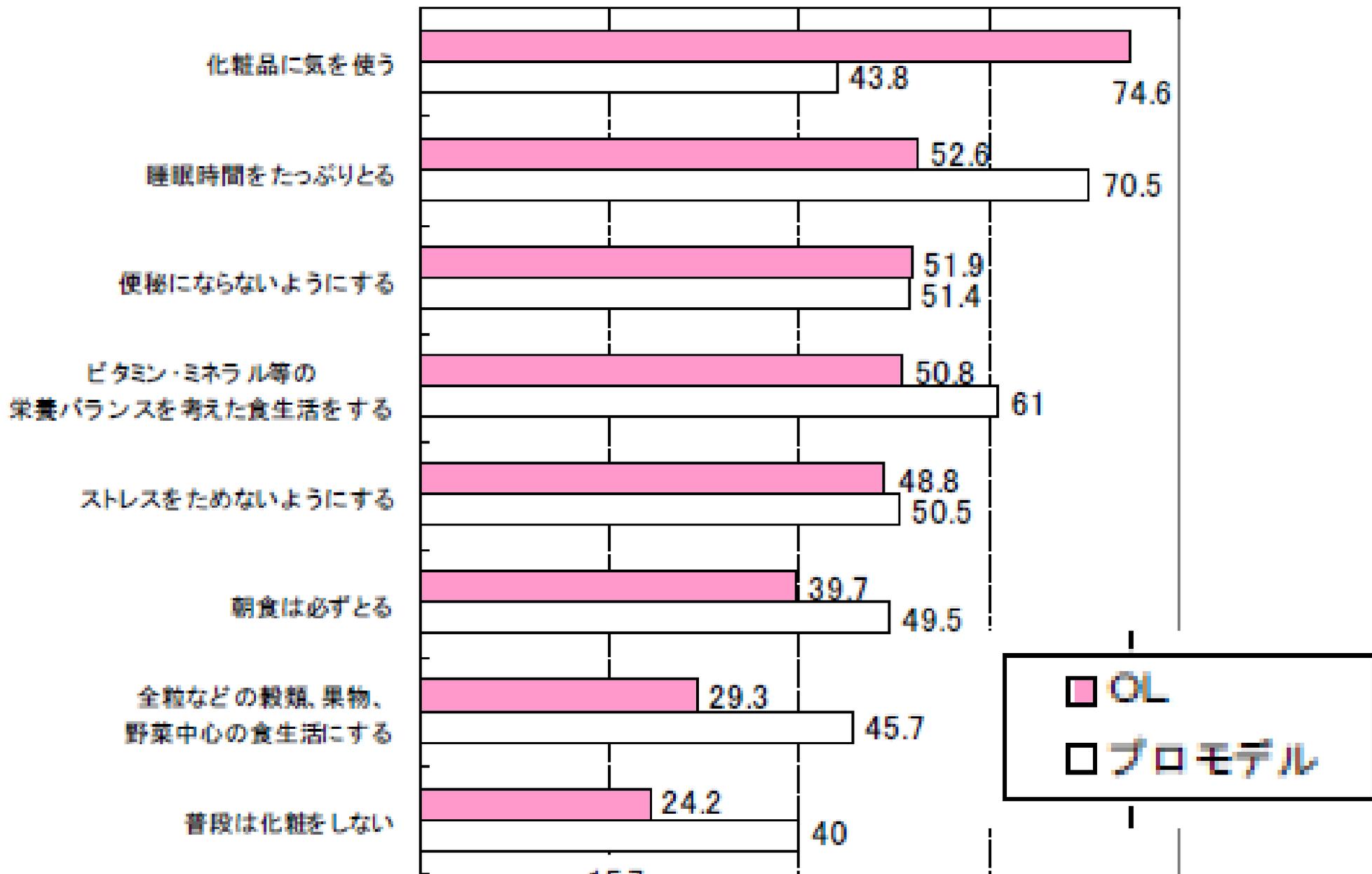
睡眠時間確保



便秘をしない！

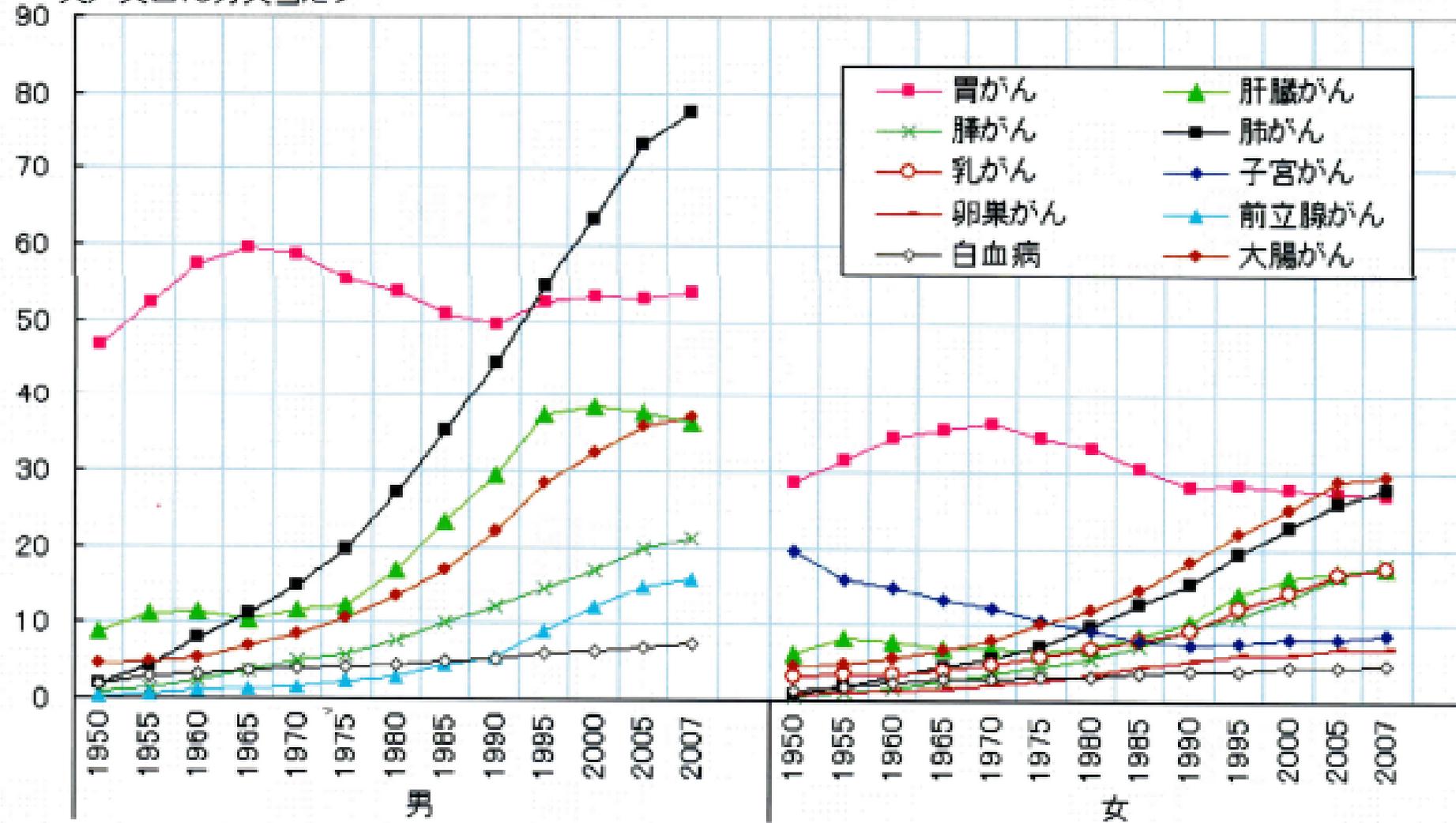
美しい肌は基本的な生活習慣(内面)から

0 20 40 60 80 (%)



主な部位別がん死亡率の推移

人／人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸のがんの計。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

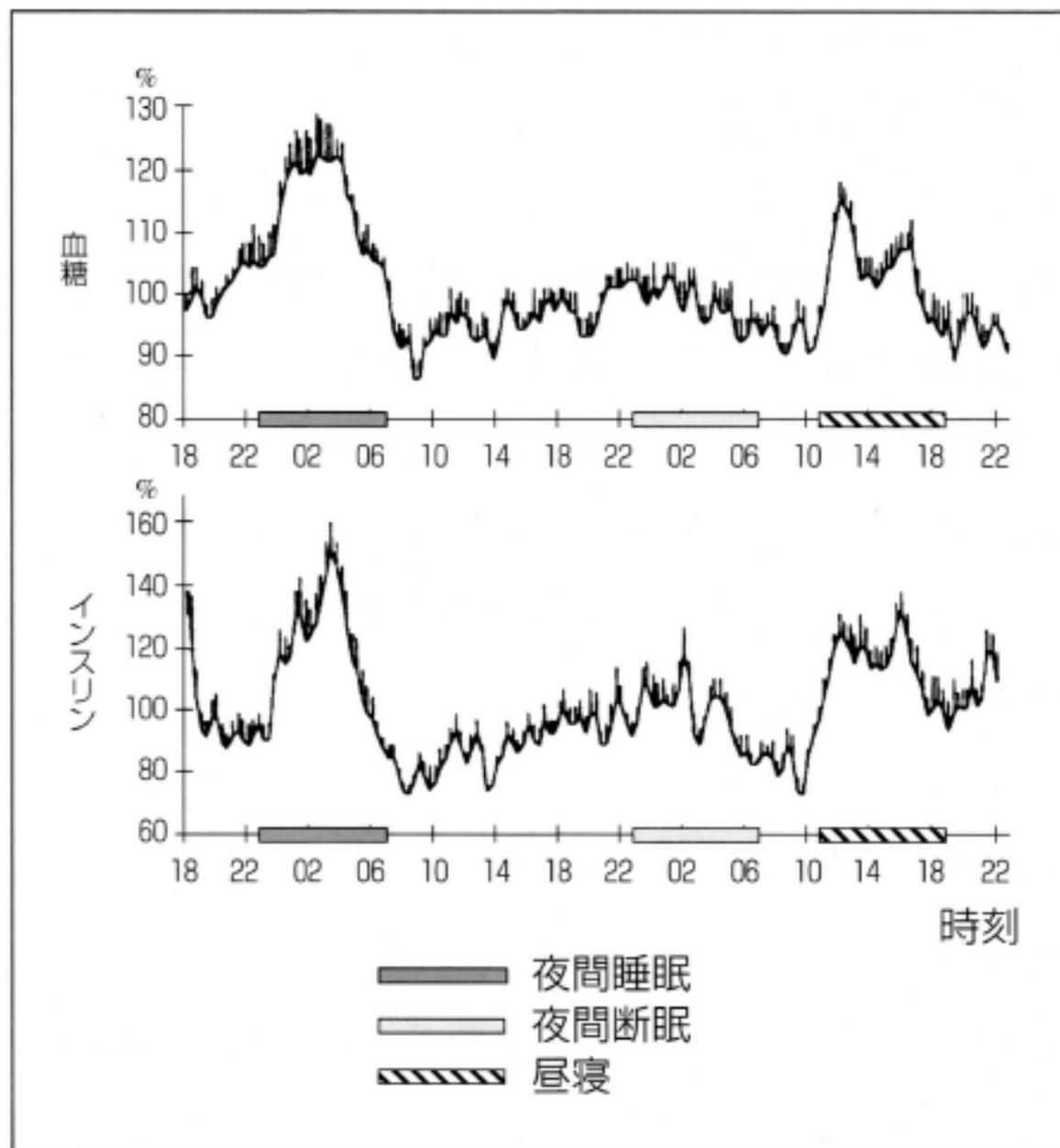
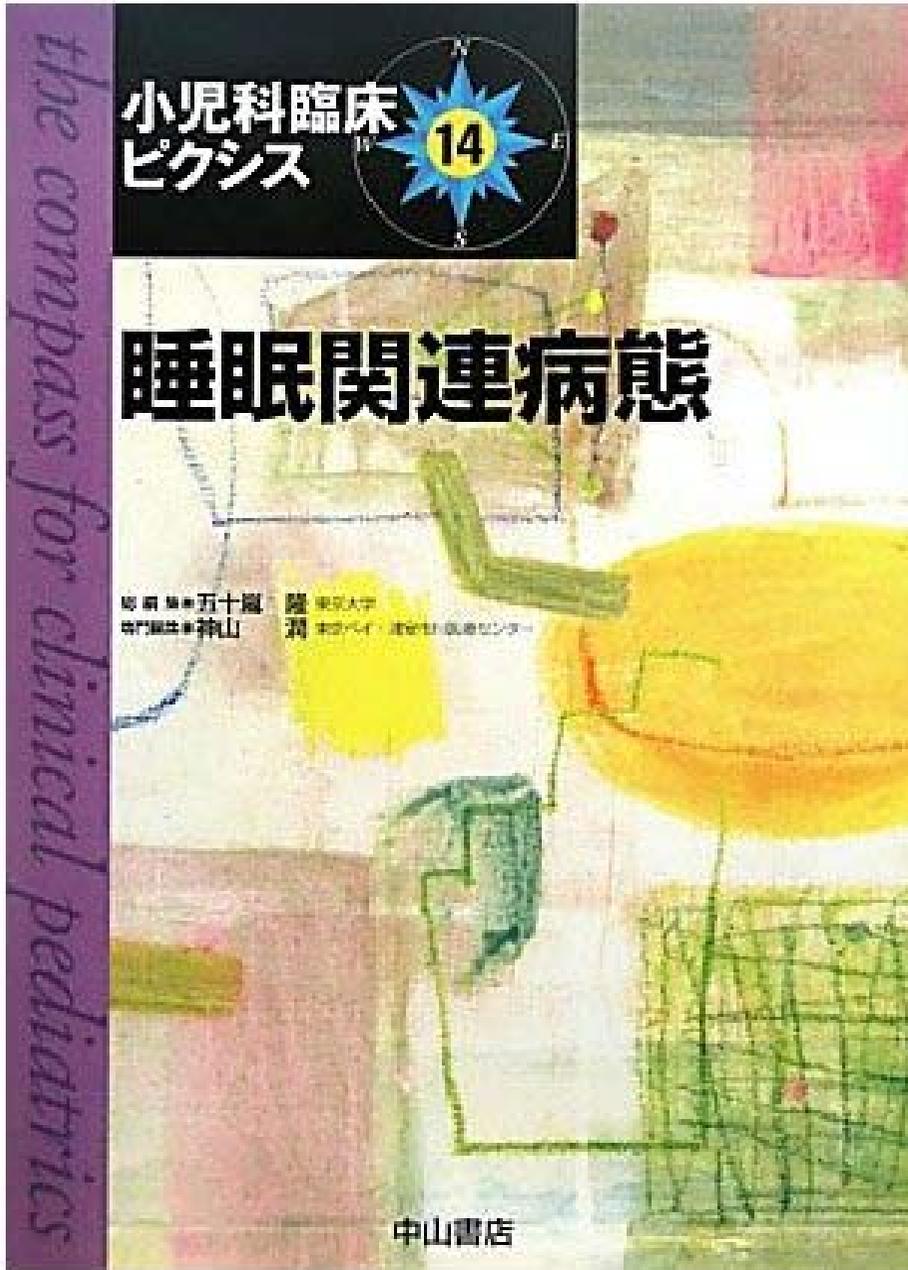


図 5-9 インスリン値と血糖値の平均変動

身体はもっとも身近な自然

- ヒトは寝て食べて出して始めて活動の質が充実する昼行性の動物。
- 寝不足は万病のもと。
- 最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け日々を過ごしてください。
- 身体を頭でコントロールすることは無理。
- 自分の身体を大事にしてください。
- 最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨てて相対してください。



小児科臨床
ピクシス

14

睡眠関連病態

原稿執筆 五十嵐 隆
専門編集 神山 潤

中山書店

ねむり学入門

神山 潤

KOHYAMA
Jun



よく眠り、
よく生きるための
16章

よく眠ることは、よき生につながる
睡眠をめぐる“脳・こころ・身体・生活”の科学

新曜社

眠る門には福来たる



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](#)