

# 臨床心理学特講 8

## 「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動の質が高まる動物である」との当然の事実を確認し、現代日本が抱えている問題のかなりの部分に、我々が動物であることの謙虚さを失い、眠りを疎かにしたことの報いが及んでいることを認識していただければと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

1	9月20日	オリエンテーション	眠り学入門 提出
2	9月27日	眠りの現状1	はじめに、1, 2章
3	10月4日	眠りの現状2(ぜひ見て欲しいビデオ)	
4	10月18日	眠りの加齢変化(何時間寝るべきか?)	
5	10月25日	眠りを眺める	3, 4章
6	11月1日	眠るのは脳	5, 6章
7	11月8日	寝不足では...	7, 8章
8	11月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい?	9, 10章
9	11月22日	眠りと物質	11章
10	11月29日	様々な眠り	12章
11	12月6日	睡眠関連疾患	13, 14章
12	12月13日	眠りの社会学/スリープリテラシー	15, 16章
13	12月20日	Pro/Con の準備	付録、おわりに
14	1月10日	Pro/Con(AIの普及に賛成・反対)	
15	1月17日	まとめと試験	

2017年のテーマは  
AIの普及に賛成反対

# 3人グループを作って

- まず話をする順番を決めて。
- 話は一人30秒。
- 30秒テーマについて考える。
- テーマは
- 今までで一番おいしかった食事。
- ではまず考える30秒。

# Take Home Message

- 寝る、食べる、出す、心身の活動(運動/思考)は快
- この四快の発達を記録しているのが母子手帳
- 可能な範囲でご自身の母子手帳を入手してください

# 母子健康手帳

- [http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/s2016\\_10.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/s2016_10.pdf)
- “母子健康手帳” を検索
- 母子健康手帳について | 厚生労働省 をクリック
- 母子健康手帳について
- 母子健康手帳の様式について
- PDF 省令様式 [3,630KB] をクリック

(ご自身の)母子健康手帳を見ての感想

# ヒブツキー

- 年齢は0ヶ月から5歳 決めてください
- 性別は？
- 名前は？
- 提出日（10月18日）の朝まで育児日誌をつけてください。
  
- お子さんを見るポイントは母子健康手帳を参考にしてください。
- 書き方はお任せします。

# FB 1

## あなたにとって眠りとは？

原動力、休養、幸福、幸せ、一番好きなこと、疲れた身体を癒す、重要なこと、疲れをとるために必要、一番重要、なくてはならないもの、気分をリセット、心の休養、欠かすことのできないもの、生活していくためになくてはならない、心身の疲れを癒し回復させてくれるもの、本能、癒し、身体も心も健康でいられる(ために)一番大切なもの、大切に重要なこと、全てをリセット、充電器、疲れを癒してくれる、体のリセット、体の疲れを癒し、安らぐこと、生きていく上で欠かせない、元気の源、たまに邪魔になる、大好き、優先順位は二番目、必要不可欠な欲求、最もリラックスできる時間、疲れをとるもの、生活の一部として大きなもの、欲求の中で最も勝てないもの、疲れをとるもの、気持ちの良いもの、幸せな時間、めちゃくちゃ大事なもの、生きていくうえで欠かせない、健康的で生活するうえで非常に重要、なくてはならない、最も大切なこと、ないと生きていけない、人間が一番必要とするもの、疲れを取るために必要、2番目に重要、もったいない、精神的な部分のリセット、理想に近づくおおきなステップ



## FB、2

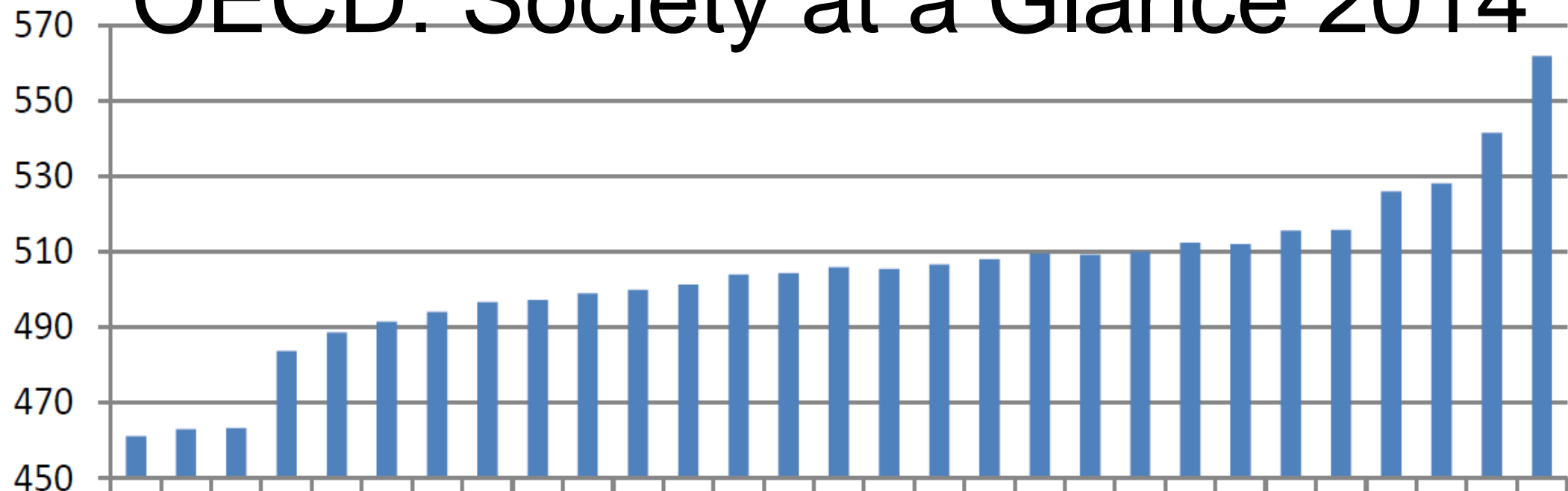
# あなたの睡眠時間；小中高時代と今

- あなたは昨日何時に寝て何時間寝ましたか？
- 高校時代は？
- 中学時代は？
- 小学校5, 6年生のころは？

# 先週のみなさんのお答えから(2017)

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	25.2	24.2	23.7	22.3
標準偏差	1.3	1.1	1.2	1.0
最大	27.5	26.5	26.5	24.0
最小	23.0	22.0	22.0	20.0
睡眠時間	6.7	6.3	6.8	8.4
標準偏差	1.3	1.0	1.0	0.9
最大	9.5	8.0	9.0	10.0
最小	3.3	4.0	4.5	7.0

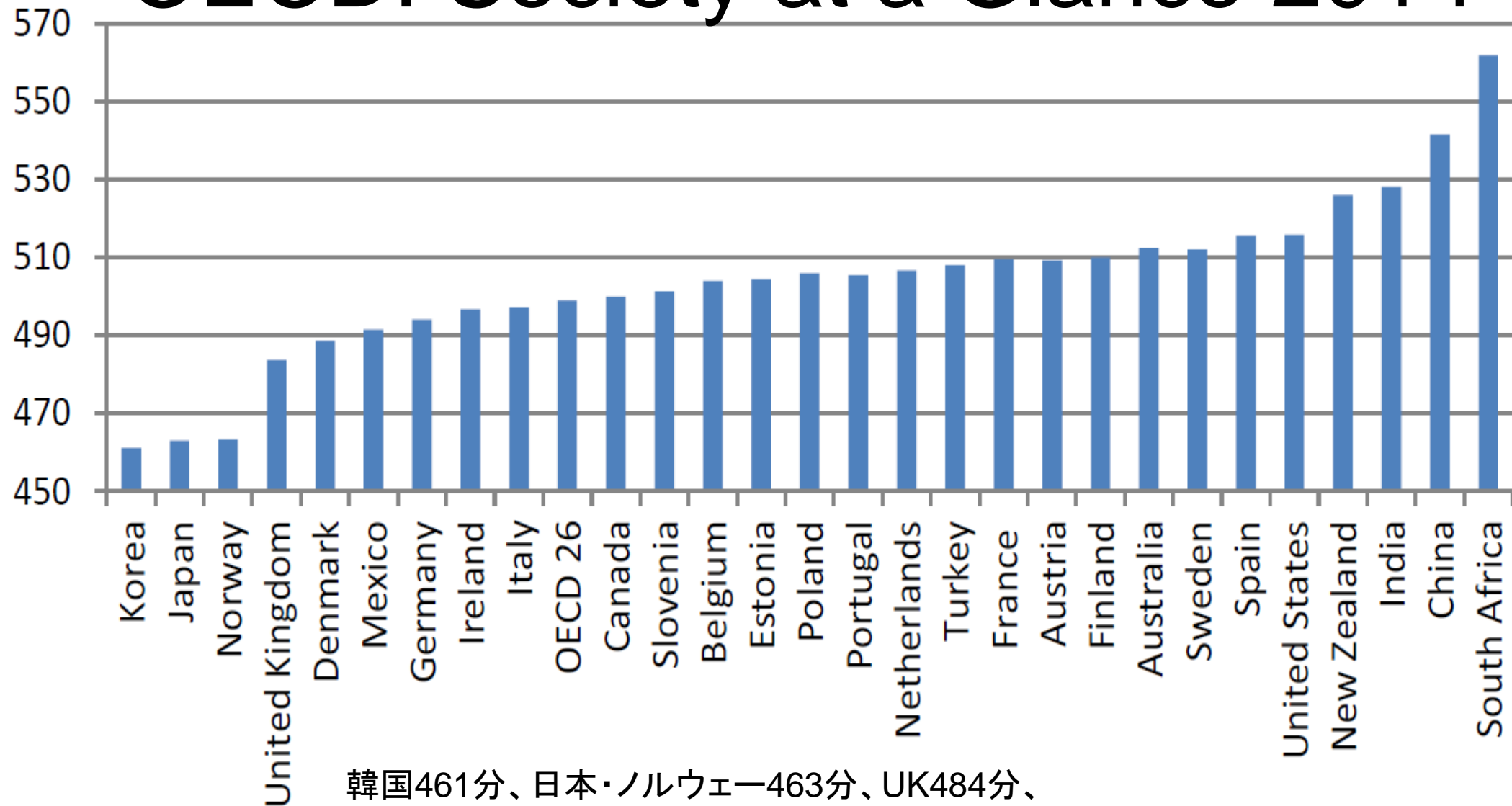
# OECD: Society at a Glance 2014



—

オーストラリア、オーストリア、ベルギー、カナダ、中国、デンマーク、エストニア、フィンランド、OECD26、フランス、ドイツ、インド、アイルランド、イタリア、日本、韓国、メキシコ、ニュージーランド、オランダ、ノルウェー、ポーランド、ポルトガル、南アフリカ、スロベニア、スペイン、スウェーデン、トルコ、英国、米国

# OECD: Society at a Glance 2014

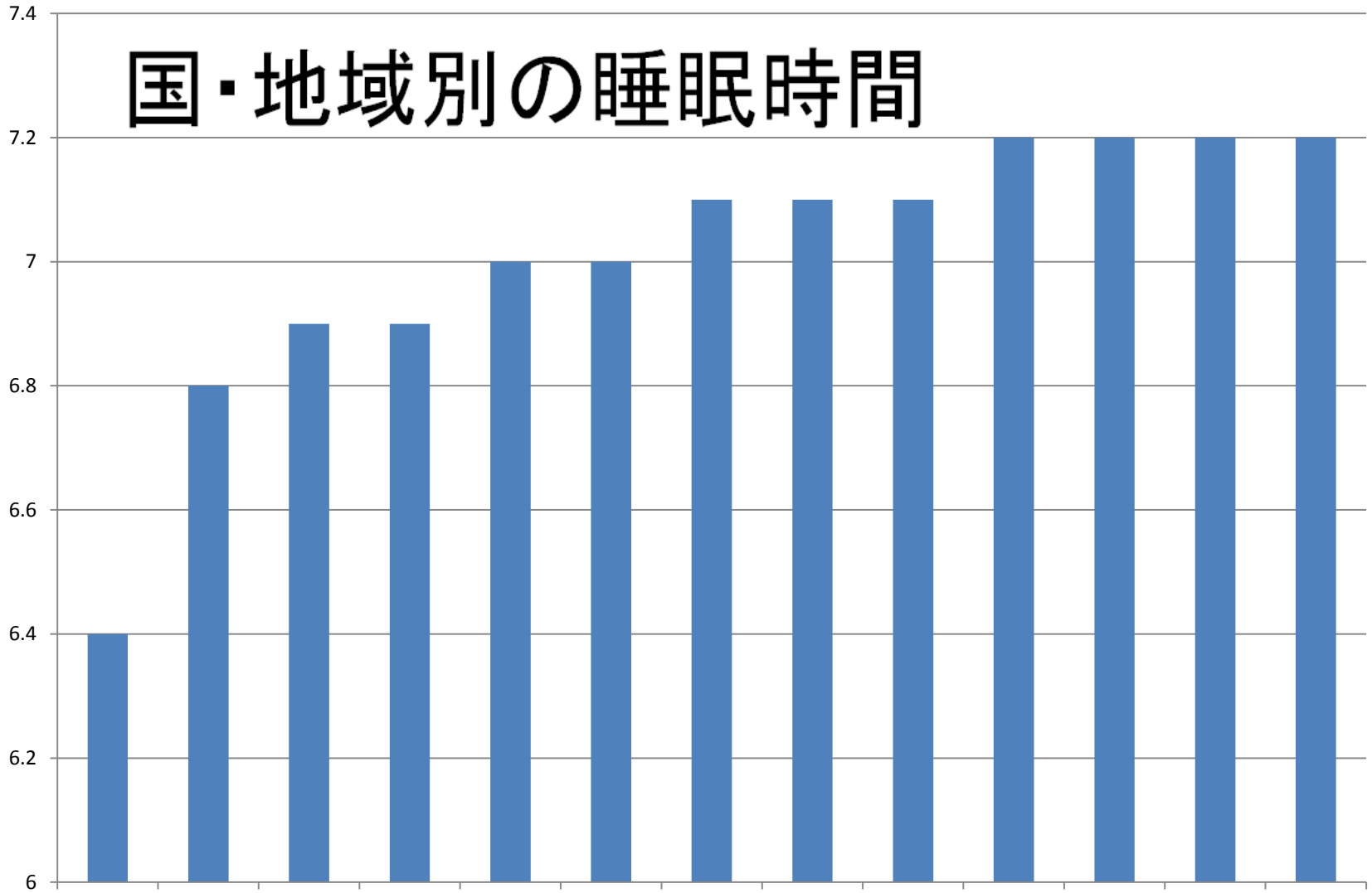


韓国461分、日本・ノルウェー463分、UK484分、  
...OECD26 499分

...ニュージーランド526分、中国542分、南ア562分

# 国・地域別の睡眠時間

Argentina  
Australia  
Benelux  
Brazil  
France  
Germany  
Italy  
Japan  
Mexico  
Spain  
Scandinavia  
Switzerland  
UK



Beneluxは、  
ベルギー、  
オランダ、  
ルクセンブルク

各地域500名

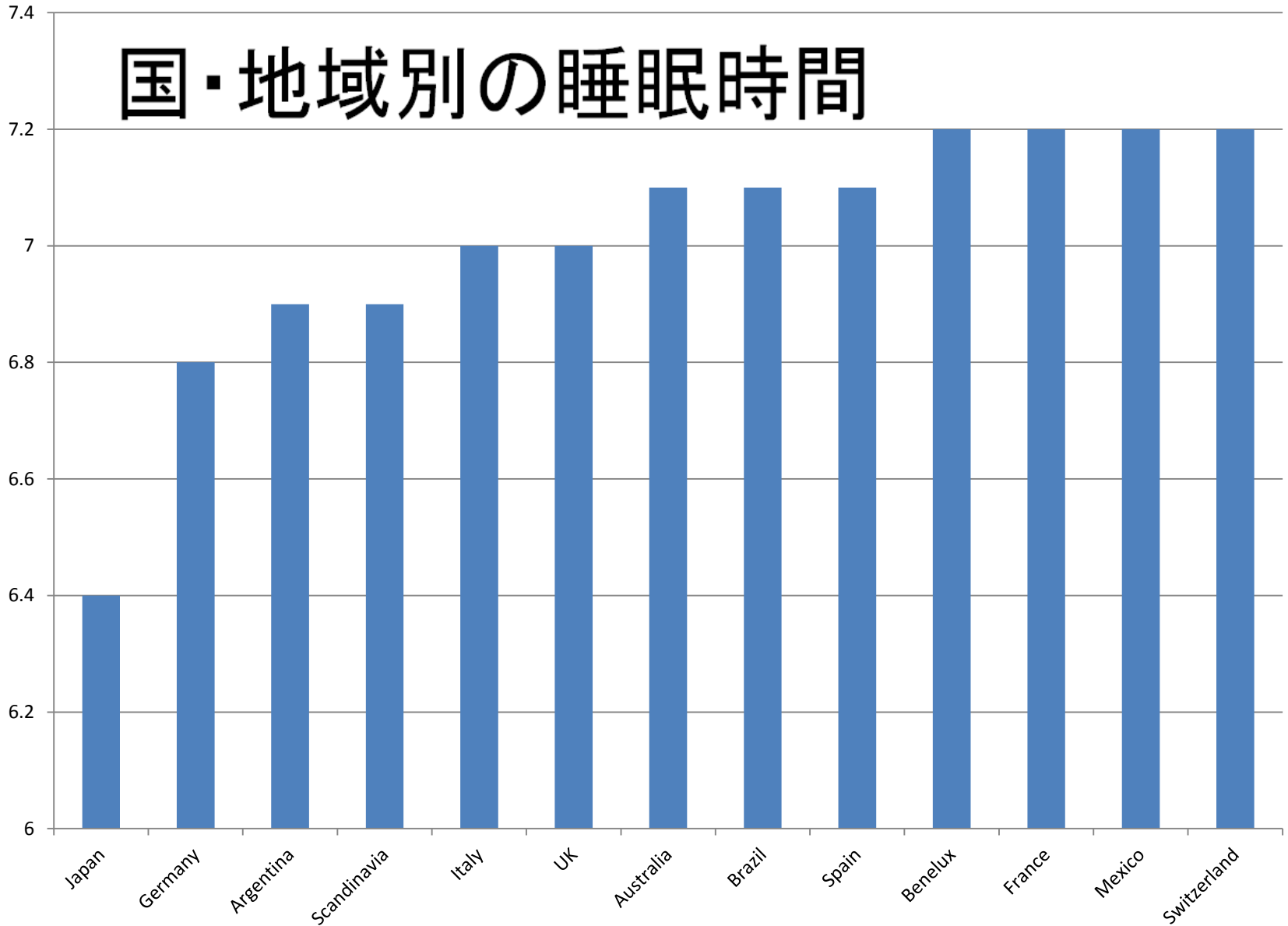
18-64歳

2008年8月20日から9月1日の調査

ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメント

# 国・地域別の睡眠時間

Argentina  
Australia  
Benelux  
Brazil  
France  
Germany  
Italy  
Japan  
Mexico  
Spain  
Scandinavia  
Switzerland  
UK



Beneluxは、  
ベルギー、  
オランダ、  
ルクセンブルク

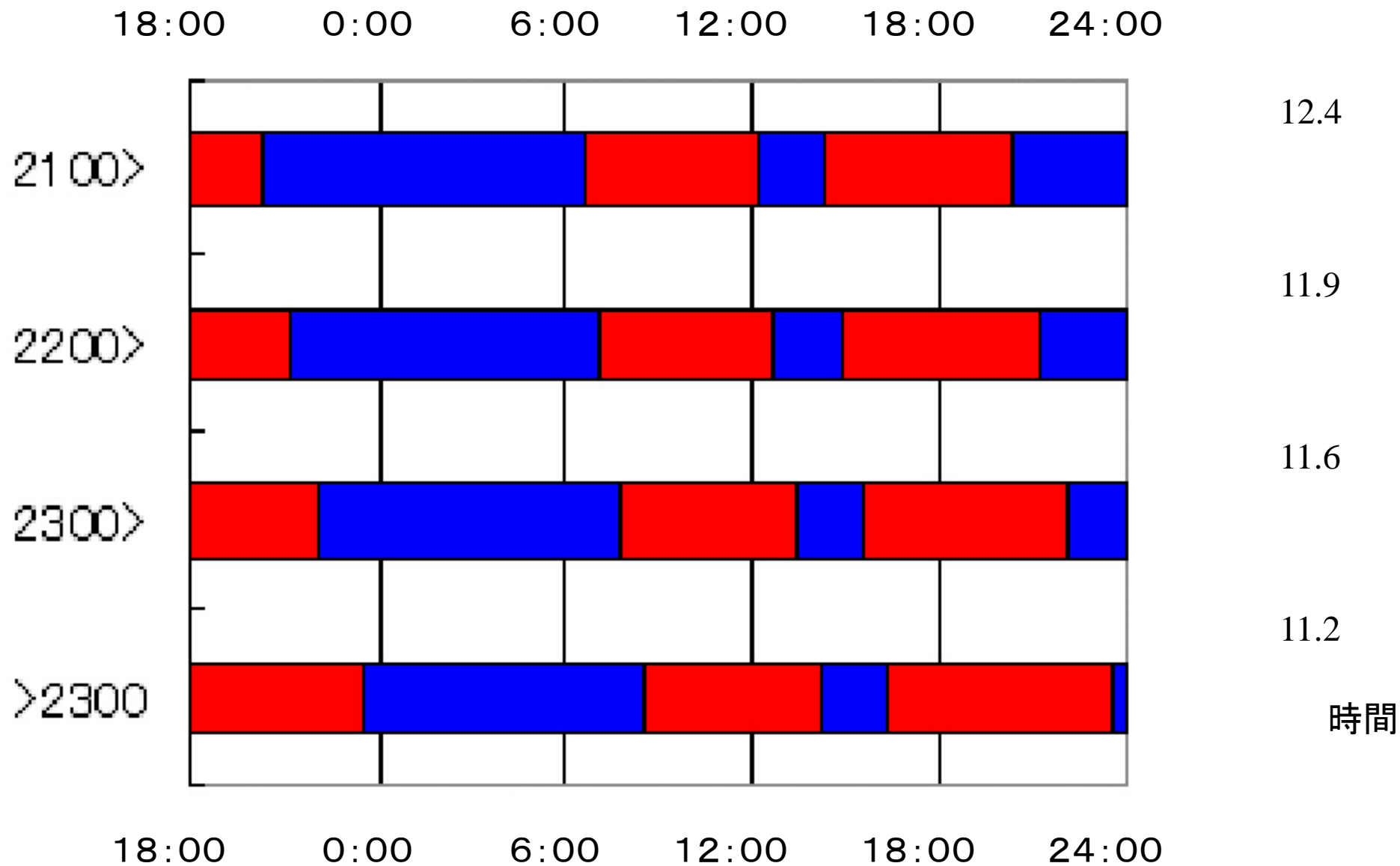
各地域500名

18-64歳

2008年8月20日から9月1日の調査

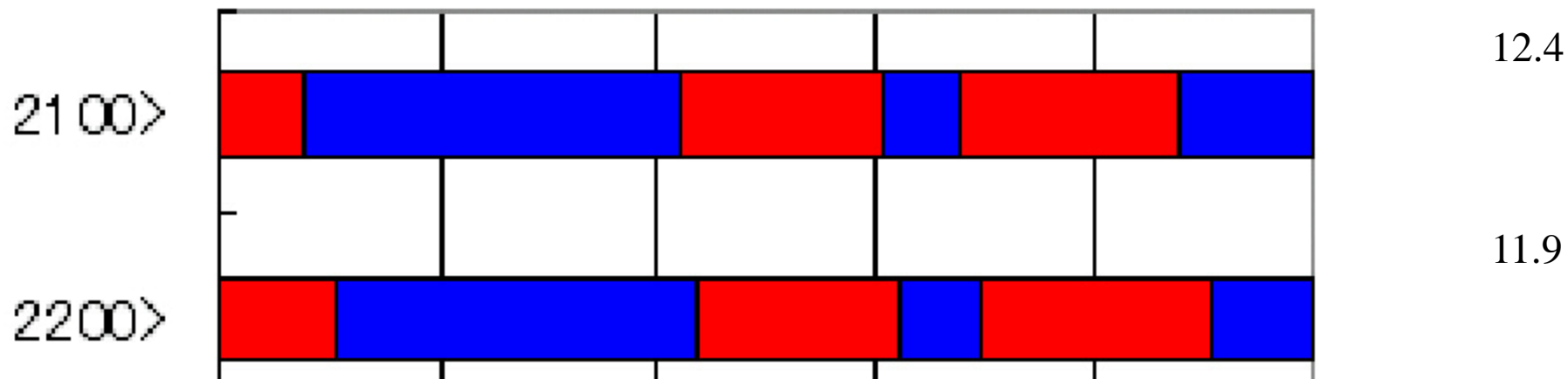
ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメント

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

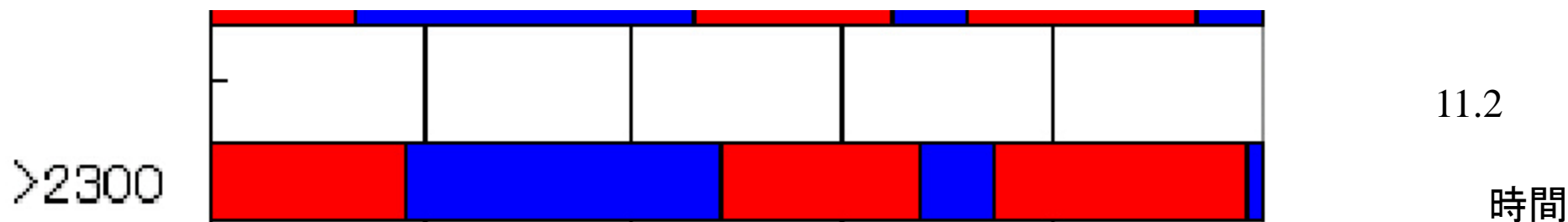


# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

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

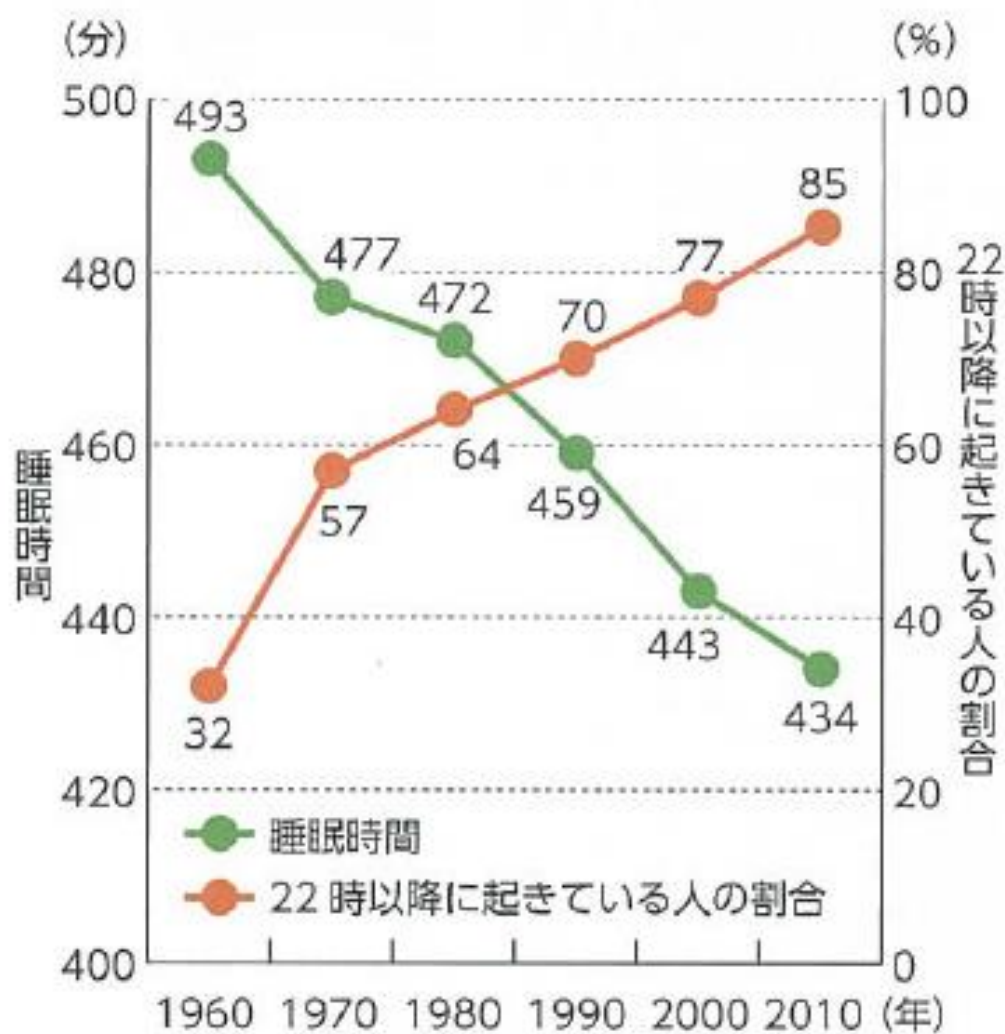


ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！

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

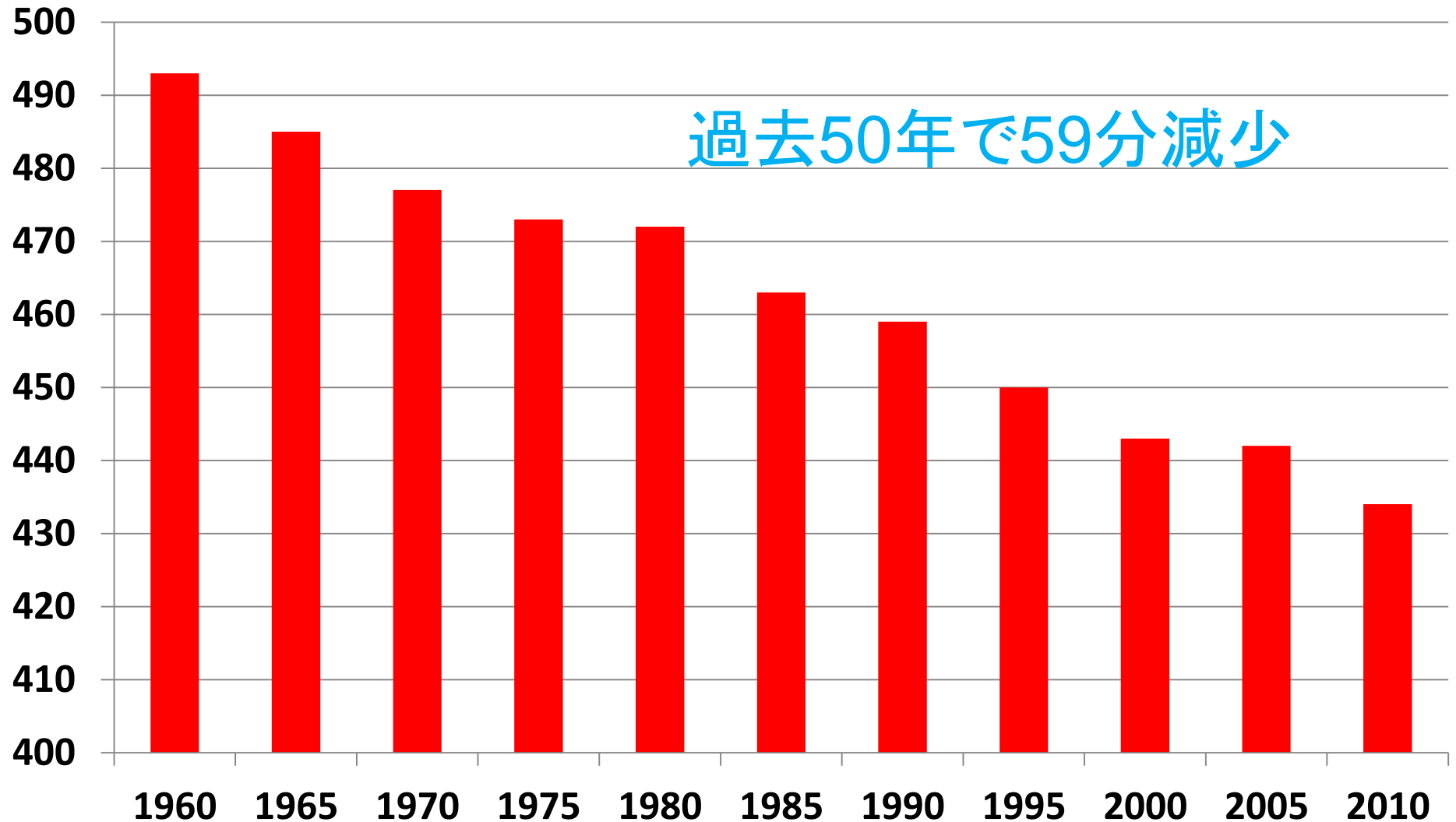


図5-1 日本人（10歳以上）の平日の睡眠時間と  
22時以降に起きている人の推移



NHK 国民生活時間調査、総務省「社会生活基本調査」より作図

# 日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



# 何が言えるか？

Table 1. Mean Sleep Duration and Self-rated Health by Country and Sex

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
<b>Total</b>	<b>7.45 (7.29-7.60)</b>	<b>7532</b>	<b>10.1</b>	<b>7.49 (7.32-7.65)</b>	<b>9933</b>	<b>13.6</b>

Abbreviation: CI, confidence interval.

# データから言えることは？

- 日本韓国台湾は自らを不健康だと思う割合が高い  
→ アジア人は健康を気にして過ごす傾向にある？
- アメリカは肥満大国といわれているのに自覚があまりない。
- 女性の方が不健康と思っている。
- 女性の方が睡眠時間が長い。
- 睡眠時間が短いほど不健康と思っている傾向がある。
- ベネズエラの方は睡眠時間終わりに健康と思っている。

# Sleep Duration and Health in Young Adults

Andrew Steptoe, PhD, DSc; Victoria Peacey, MSc; Jane Wardle, PhD

## 研究とは？

仮説 仮説を立証するための方法(実験) 実験(調査)結果 結果を踏まえた仮説の検証(議論)

**Background:** Both long and short sleep durations have been associated with negative health outcomes in middle-aged and older adults. This study assessed the relationship between sleep duration and self-rated health in young adults.

**Methods:** Using anonymous questionnaires, data were collected from 17 465 university students aged 17 to 30 years who were taking non-health-related courses at 27 universities in 24 countries. The response rate was greater than 90%. Sleep duration was measured by self-report; the health outcome was self-rated health; and age, sex, socioeconomic background, smoking, alcohol consumption, body mass index, physical activity, depression (Beck Depression Inventory), recent use of health services, and country of origin were included as covariates.

**Results:** Sixty-three percent of respondents slept for 7 to 8 hours; 21% were short sleepers (6%, <6 hours;

15%, 6-7 hours); and 16% were long sleepers (10%, 8-10 hours; 6%, >10 hours). Compared with the reference category (7-8 hours), the adjusted odds ratio of poor health was 1.56 (95% confidence interval [CI], 1.22-1.99) for respondents sleeping 6 to 7 hours and 1.99 (95% CI, 1.31-3.03) for those sleeping less than 6 hours. The same significant pattern was seen when the results were analyzed separately by sex. When respondents from Japan, Korea, and Thailand (characterized by relatively short sleep durations) were excluded, the adjusted odds ratios were 1.33 (95% CI 1.03-1.73) and 1.62 (95% CI, 1.06-2.48) for those sleeping 6 to 7 hours and less than 6 hours, respectively. There were no significant associations between self-rated health and long sleep duration.

**Conclusion:** Our data suggest that short sleep may be more of a concern than long sleep in young adults.

*Arch Intern Med.* 2006;166:1689-1692

# Take Home Message

- 短眠国家日本

# 最後の10分

- あなたは寝不足ではどうなりますか？