

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	10月1日	オリエンテーション
2	10月8日	眠りの現状1
3	10月15日	眠りの現状2
4	10月22日	眠りを眺める
5	10月29日	寝不足では・・・
6	11月5日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月12日	眠りと物質
8	11月19日	様々な眠り
9	11月26日	睡眠関連疾患
10	12月3日	眠りの社会学
11	12月10日	スリープヘルス
12	12月17日	Pros/Cons
13	1月7日	休講(四快と考えることのすすめ)
14	1月14日	まとめと試験
15	1月28日	予備日

Take home message 9

Sleep disorders を正しく訳そう

Sleep disorderの訳語

- 睡眠不調、睡眠の乱れに因る疾患、睡眠異常、睡眠異常症、睡眠の病気、睡眠疾患、睡眠不全病、睡眠異常症候群
- 睡眠困難、不完全睡眠、不良睡眠症候群、不眠症

がんばっていれば、いつか報われる。持ち続ければ、夢はかなう。そんなのは幻想だ。たいてい、努力は報われない。たいてい、正義は勝てやしない。たいてい、夢はかなわない。そんなこと、現実の世の中ではよくあることだ。けれど、それがどうした？ スタートはそこからだ。技術開発は失敗が99%。新しいことをやれば、必ずしくじる。腹が立つ。だから、寝る時間、食う時間を惜しんで、何度でもやる。さあ、きのうまでの自分を超えろ。きのうまでのHondaを超えろ。

負けるもんか。

HONDA

The Power of Dreams

この広告
への
感想
は？

JR四ツ谷駅の広告

HONDAの広告への感想

今日の日本の社会的風潮を反映、このような社会に未来が望めるのか、寝る時間食う時間を惜しんでという言葉は本当に惜しんでいるわけではなく比喩的表現として伝わりやすい、言いくるめられている気がして悔しい、HONDAは勤めている人を病気にしたいのか、落ち込んでいる時に励ましてくれる広告、この広告で寝る時間や食べる時間を惜しむと表現しているということは、やはり睡眠と食事はヒトに大切、最高の仕事ができるために寝る時間食事の時間を惜しまず確保し身体を休める必要がある、寝る時間食べる時間を惜しむことが美德と受け取られかねない、日本では休息や眠りを疎かにしてしまっている、生きる上で必要なものは時間を少しでも確保すべき、読みにくい、寝る時間食う時間を惜しんでまでやる必要があるのか、睡眠時間食事の時間は無駄な時間でありその時間を削って努力する事が良いような気にさせる、この広告の隣に寝ないと太る睡眠しないと作業効率が低下するといったデータをつけた広告を出したい、疲れている人が見たら余計に疲れる、寝る時間を惜しむことがカッコいいとおもってるんだなとかわいそうに思う、ブラック？、逆効果、昔の熱血の部活のような無理をさせることを促している、広告などで宣伝されることは正しいと感じてしまいがちなので自分の頭でよく考えることが大事だと思った、自分の身を削ってまでやるとよりよいものも作れなくなるのではないか、最後まであきらめずにやり遂げよう、負けるものか、時間内で自分の最大限を発揮する事が大切、寝る時間食う時間を惜しむということは間違っている、本当の意味の努力はまず睡眠をしっかりとって食事も規則正しく内容もバランスのよいものを取り、自分の生活をしっかりと整えていくこと、睡眠を疎かにしてはいけない、しっかり寝てしっかり食べた方が効率も良くなるし、良いアイデアも浮かぶのではないか、やる気を見せるための比喩表現であったとしても言い過ぎだ、ホンダのような日本の大企業が不眠を容認するような考えでいると、現代社会における不眠睡眠障害の問題はなくなるならない、ブラック企業としての手本ではなく健康的に働ける企業の手本になってほしい、効率的に働くためにも人間にとって睡眠は重要、食事や睡眠の時間をしっかり取って短い時間で集中して働くべき、これ以上長い時間働けば、睡眠時間は減り不健康な人が増えてしまう、母に「休まないとできるものもできないわよ」と言われた、既に頑張りすぎている人にもっと負荷をかけてしまう、自分自身を奮い立たせるいい言葉、

CSKAモスクワの本田圭佑はロシアの週間サッカー誌『FUTBOL』のインタビューに応え、ロシアでのプロ生活や、FKへの怪我の影響、最も印象に残ったことなどについて語りました。

プロフェッショナル

仕事の流儀

夢に生きる

W杯直前スペシャル 2014年6月2日放送

密着 “世界一”への道 500日の記録
プロサッカー選手・本田圭佑



スルツキー監督はあなたのことをこう評していました。「本田は人生の全てをキャリアに捧げている。監督をしてきて、ここまで自分を律している選手を見たことがない。」
どんな一日の過ごし方をしているんですか？

何も特別なことはしていませんよ。寝て、食べて、動く。それが僕の一日です。例えば、睡眠では7～8時間が必要です。

ロシア人ジャーナリストとのやりとりで、本田はこう語った。

「あなたほど自分に厳しい人に会ったことがないと監督が言っていました。あなたの1日のスケジュールはどうなっているのですか？」

「おもしろくないと思いますよ。練習して、ごはん食べて、寝るだけです」

「睡眠時間は？ 疲れを取るために長時間寝るのですか？」

「そのときの状況によりますが、通常は7、8時間です。お話ししたように僕はこういう人間です。僕はただトロフィーが欲しくて、サッカー人生のことだけを考えてきました。規則正しい生活が必要ならば、それを実行するのみです。不真面目なことはせずに。それが僕の生き方です」。

スキャナ

「肥満男性に多い障害」

「肥満男性に多い障害」といって、男性特有の障害である。最近、肥満が急増している。肥満は、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、脳卒中、がんなどの原因となることが多い。また、肥満は、うつ病やうつ病の原因にもなる。肥満は、生活習慣病の総称である。肥満を予防するためには、健康的な食生活を送り、適度な運動を行うことが大切だ。

「ひかり居眠り運転」の原因 睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、睡眠中に呼吸が一時止まる状態のことだ。原因は、舌の根が喉の奥に落ちたり、扁桃腺が肥大していることなどが挙げられる。SASは、眠りが浅くなり、熟睡できなくなる。また、高血圧、糖尿病、心臓病などのリスクを高める。SASは、肥満、年齢、遺伝的要因などが関係している。治療としては、肥満を減らすことや、舌根保持装置（CPAP）の使用などが有効だ。

国内患者推計200万人

過去にも「あわや」私鉄運転士、2度も駅停車忘れ

私鉄の運転士が、駅停車を忘れて列車を走り出す「あわや」事件が頻りに報じられている。この原因の一つとして、睡眠時無呼吸症候群（SAS）が指摘されている。SASは、睡眠中に呼吸が一時止まる状態のことだ。この状態が続くと、脳に酸素が行き届かず、集中力が低下する。運転士が列車を走らせるときは、高度な集中力を要する。SASによる集中力の低下は、重大な事故の原因となる可能性がある。



- SASなど睡眠の問題が絡んで起きた主な事故
- 東シブヤク線「東横線」脱線事故（1979年）
 - 東武東上線「有明駅」停車忘れ事故（1986年）
 - 有明線「有明駅」停車忘れ事故（1986年）
 - アラカワ線「大森駅」停車忘れ事故（1986年）
 - 京浜東北線「大森駅」停車忘れ事故（1995年）



*SASが原因と判明した確定されたもの

治せる病気

SASは、肥満や舌の構造などが原因で起こる。治療としては、肥満を減らすことや、CPAP（持続気道陽圧呼吸器）の使用が有効だ。CPAPは、睡眠中に呼吸器を使用し、呼吸を補助する装置だ。SASは、適切な治療で改善される病気だ。

大惨事の危険性 未然防止は国の責務

私鉄の運転士が、駅停車を忘れて列車を走り出す「あわや」事件が頻りに報じられている。この原因の一つとして、睡眠時無呼吸症候群（SAS）が指摘されている。SASは、睡眠中に呼吸が一時止まる状態のことだ。この状態が続くと、脳に酸素が行き届かず、集中力が低下する。運転士が列車を走らせるときは、高度な集中力を要する。SASによる集中力の低下は、重大な事故の原因となる可能性がある。政府は、SASの診断や治療を促進し、運転士の健康を確保すべきだ。

「長く寝るほど疲れてしまう」

「長く寝るほど疲れてしまう」といって、睡眠不足の状態にあることを指す。睡眠不足は、体の健康や集中力を低下させる。睡眠不足の原因には、生活リズムの乱れ、ストレス、SASなどが挙げられる。SASは、睡眠中に呼吸が一時止まる状態のことだ。SASによる睡眠の浅さは、十分な休息を妨げる。SASを改善するためには、肥満を減らすことや、CPAPの使用が有効だ。

症状 体験談

「長く寝るほど疲れてしまう」といって、睡眠不足の状態にあることを指す。睡眠不足は、体の健康や集中力を低下させる。睡眠不足の原因には、生活リズムの乱れ、ストレス、SASなどが挙げられる。SASは、睡眠中に呼吸が一時止まる状態のことだ。SASによる睡眠の浅さは、十分な休息を妨げる。SASを改善するためには、肥満を減らすことや、CPAPの使用が有効だ。

睡眠不足は、健康を害する。睡眠不足は、集中力を低下させ、交通事故やミスなどの原因となる。睡眠不足を改善するためには、健康的な生活を送ることが大切だ。SASを改善するためには、肥満を減らすことや、CPAPの使用が有効だ。

居眠りの元運転士書類送検 過失往来危険で岡山県警

産経新聞 平成15(2003)年9月1日[月]

今年2月、山陽新幹線の元運転士(34)が岡山県内を走行中に居眠り運転し、その後、睡眠時無呼吸症候群(SAS)と診断された問題で、岡山県警捜査一課と岡山西署は1日、業務上過失往来危険の疑いで、元運転士(JR西日本広島支社)を書類送検した。

県警によると、新幹線を営業運転中の運転士が同容疑で刑事責任を問われるのは初めてとみられる。

同社の運行管理責任者らについては、乗務前の点検などで異常はなく、元運転士がSASと把握することは困難だったとして、立件は見送った。

捜査一課などは、元運転士が昨年夏からSASの症状を自覚し、眠気に襲われた際、ガムをかむなどしていたが、居眠り運転時は何の対策もとらず、不測の事態に対応できない状態で走行したことが危険に当たると判断した。

岡山地検は起訴の是非について慎重に判断するとみられる。

調べでは、元運転士は今年2月26日午後3時すぎ、山陽新幹線広島発東京行きひかり126号(16両編成、乗客約340人)を運転中、岡山駅到着直前の約9分間、約31キロにわたって居眠りした疑い。

ひかり126号は、岡山駅で列車自動制御装置(ATC)が作動して減速、停止位置の約100メートル手前で止まり、乗客にけがはなかった。

日本社会の居眠りに関する認識の幼児性(稚拙さ)を象徴

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

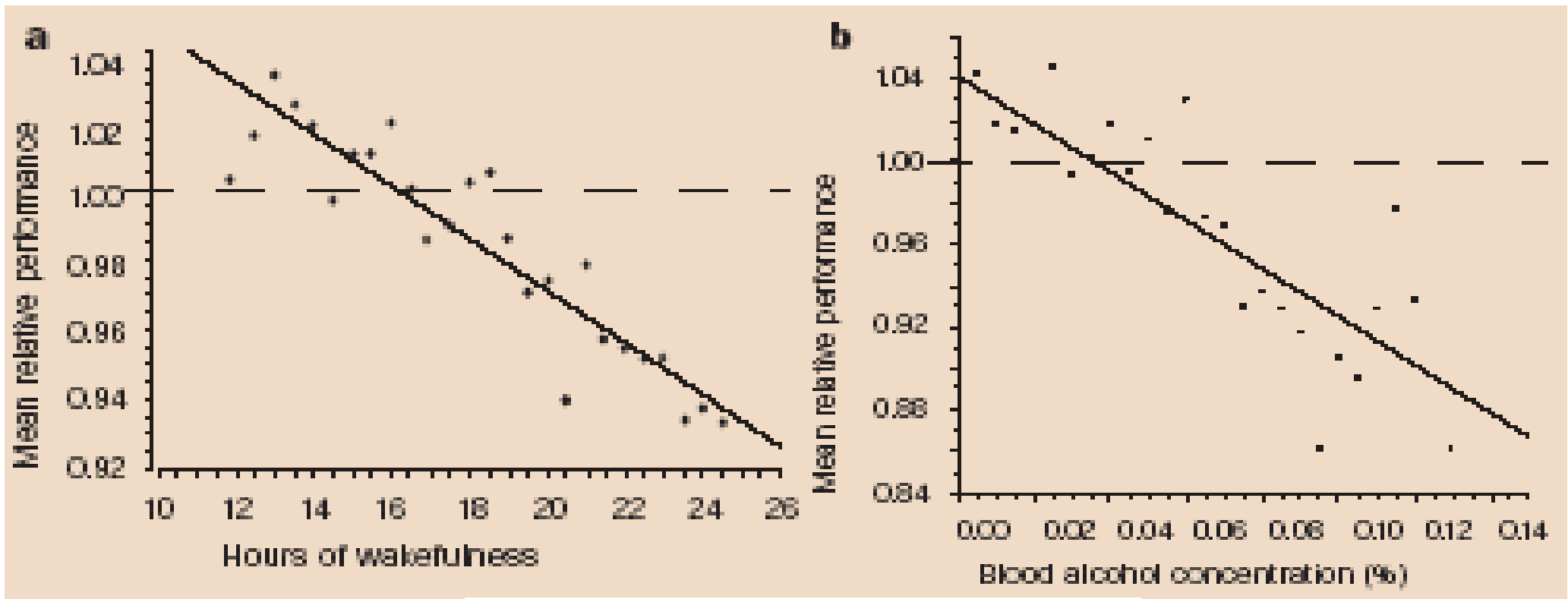


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

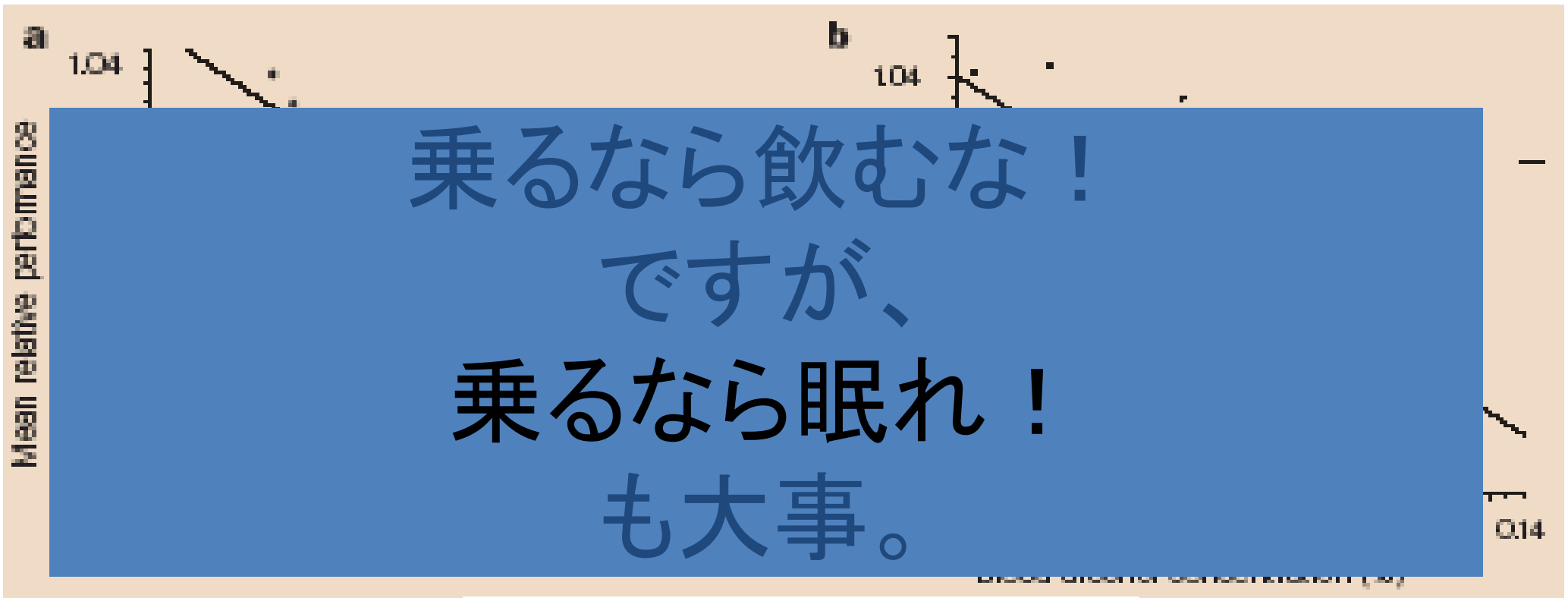


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=64.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Health in a 24-h society

- スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故は深夜から明け方に起き、アメリカ史上最大の原油流出事故となったアラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故も深夜作業中に注意力を欠いたことが原因と考えられている ([Rajaratnam & Arendt](#), 2001. **Health in a 24-h society.** Lancet 358(9286):999-1005.)

エクソン・バルディーズ号事件

Struggle



エクソン・バルディーズ号事件

- 1989年にタンカー「エクソン・バルディーズ号」が起こした大規模な油流出事故。
同号は、米国アラスカ州バルディーズ港から原油20万キロリットルを積載して出港し、1989年3月24日午前0時頃、同港の南西22マイルにおいて乗揚げ事故を起こし、積荷の原油約4万2,000キロリットルを海上へ流出させた。流出油は、防除体制の遅れからプリンス・ウィリアム湾一体に広がり、少なくとも350マイル以上の海岸を汚染し、ニシン、鮭等の魚類、海鳥、海獣等が多大な被害を受け、国際的に大きな反響を呼んだ。



スリーマイル島 (TMI) 原子力発電所の 炉心溶融事故

- 事故は1979年3月28日午前4時すぎから起こった。
- 初め二次冷却水の給水ポンプが故障で停まり蒸気発生器への二次冷却水の供給が滞ったため除熱が出来ないことになり、一次冷却系を含む炉心の圧力が上昇し加圧器逃し安全弁が開いた。このとき弁が開いたまま固着し圧力が下がってもなお弁が開いたままとなり、蒸気の形で大量の原子炉冷却材が失われていった。原子炉は自動的にスクラム(緊急時に制御棒を炉心に全部入れ、核反応を停止させる)し非常用炉心冷却装置(ECCS)が動作したが、すでに原子炉内の圧力が低下していて冷却水が沸騰しておりボイド(蒸気泡)が水位計に流入して水位を押し上げたため加圧器水位計が正しい水位を示さなかった。このため運転員が冷却水過剰と勘違いし、ECCSは手動で停止されてしまう。このあと一次系の給水ポンプも停止されてしまったため、結局2時間20分も開きっぱなしになっていた安全弁から500トンの冷却水が流出し、炉心上部3分の2が蒸気中にむき出しとなり、崩壊熱によって燃料棒が破損した。

ボパール農薬工場毒ガス漏出事故

- 1984年12月2日の深夜から3日の未明にかけて、インド中央部にあるボパール市のユニオン・カーバイド(UC)農薬工場で、殺虫剤(商品名セビン)の中間生成物のイソシアン酸メチル(MIC)が排気塔から漏出した。致死的な毒性を持つMICは、工場周辺の住宅街に流れ込み、**スラム街を中心に約2500人が死亡、20万人が傷害(失明、呼吸困難、皮膚の炎症など)を受けた。**水牛1000頭が死んだ他、牛、犬、馬の死骸が到る所に見られ、ほうれん草や大根などの農作物の被害も大きかった。1986年3月、UC社が3億5000万ドルを支払うことで和解が成立。UC社はボパール工場を閉鎖し、農業部門を売却した。

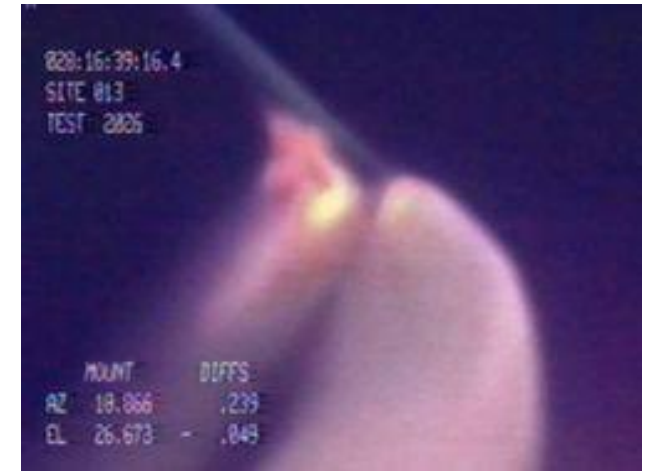
チャレンジャー号爆発事故 (Space Shuttle Challenger disaster) とは

- [NASAのスペースシャトルチャレンジャー号](#)のミッションのひとつ、[STS-51-L](#)で発射してから73秒後に突如爆発し、乗員7名が全員死亡した事故。スペースシャトルで失敗する事故はこれがはじめて。このミッションでは初の民間宇宙飛行士や黒人宇宙飛行士、日系人などが搭乗し、大きな注目を集めていたため、世界でのショックは大きかった。

オービタは碎け散り、固体ロケットブースタが彷徨っている。



煙に包まれていくチャレンジャー



爆発後の落下していく破片の一部

STS-51-Lは1986年1月28日の打ち上げであった。STS-51-Lは打ち上げから73秒後に突如爆発、シャトルの各部分は爆発による空気応力で空中分解した後に大西洋に落下し、クルー7名の全員が死亡した。

打ち上げ当日は気温が氷点下にまで下がり、固体ロケットブースタ内部に使用されるリングと呼ばれるパーツが凍結しており、これが事故を引き起こしたと見られている(このリングの欠陥による焼損はチャレンジャー号爆発事故以前にも数回発生しており、**現場レベルでの指摘があったが、結果的に無視**されていた)。

打ち上げ直後、そこから高温のガスが漏れ出し、その熱で外部燃料タンクとの接続部分が焼き切れ、シャトル右側の固体ロケットブースタが外部燃料タンク上部を直撃し、漏れた液体燃料に引火したのが爆発の原因とされている。

チェルノブイリ原発事故

- 1986年4月26日**未明**、ウクライナ共和国にあるチェルノブイリ原子力発電所(原発)の4号炉で、大きな爆発事故が起こった。
- この爆発により一瞬のうちに原子炉が破壊され、火災が発生しました。火災を消火するために、ヘリコプターから原子炉の炉心(ろしん)めがけて総計5,000トンにおよぶ砂や鉛などが投下されたが、火災の鎮火は爆発から10日後の5月6日だった。
- 被害は世界各地へ広がった。
- この原発事故により、原子炉内にあった大量の放射能が大気中へ放出され、放射能は風にのり、世界各地に広がった。
- チェルノブイリから約8,000キロ離れた日本でも、野菜・水・母乳などから放射能が検出された。

睡眠不足が主因の世界的大惨事

※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※インド・ボパール化学工場ガス爆発事故(1984年12月)

※スペースシャトル・チャレンジャー爆発(1986年1月)

※チェルノブイリ原発事故(1986年4月)

※石油タンカー・バルディーズ号原油流出事故(1989年3月)

Health in a 24-h society

- スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故は深夜から明け方に起き、アメリカ史上最大の原油流出事故となったアラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故も深夜作業中に注意力を欠いたことが原因と考えられている ([Rajaratnam & Arendt](#), 2001. **Health in a 24-h society.** Lancet 358(9286):999-1005.)

Abstract

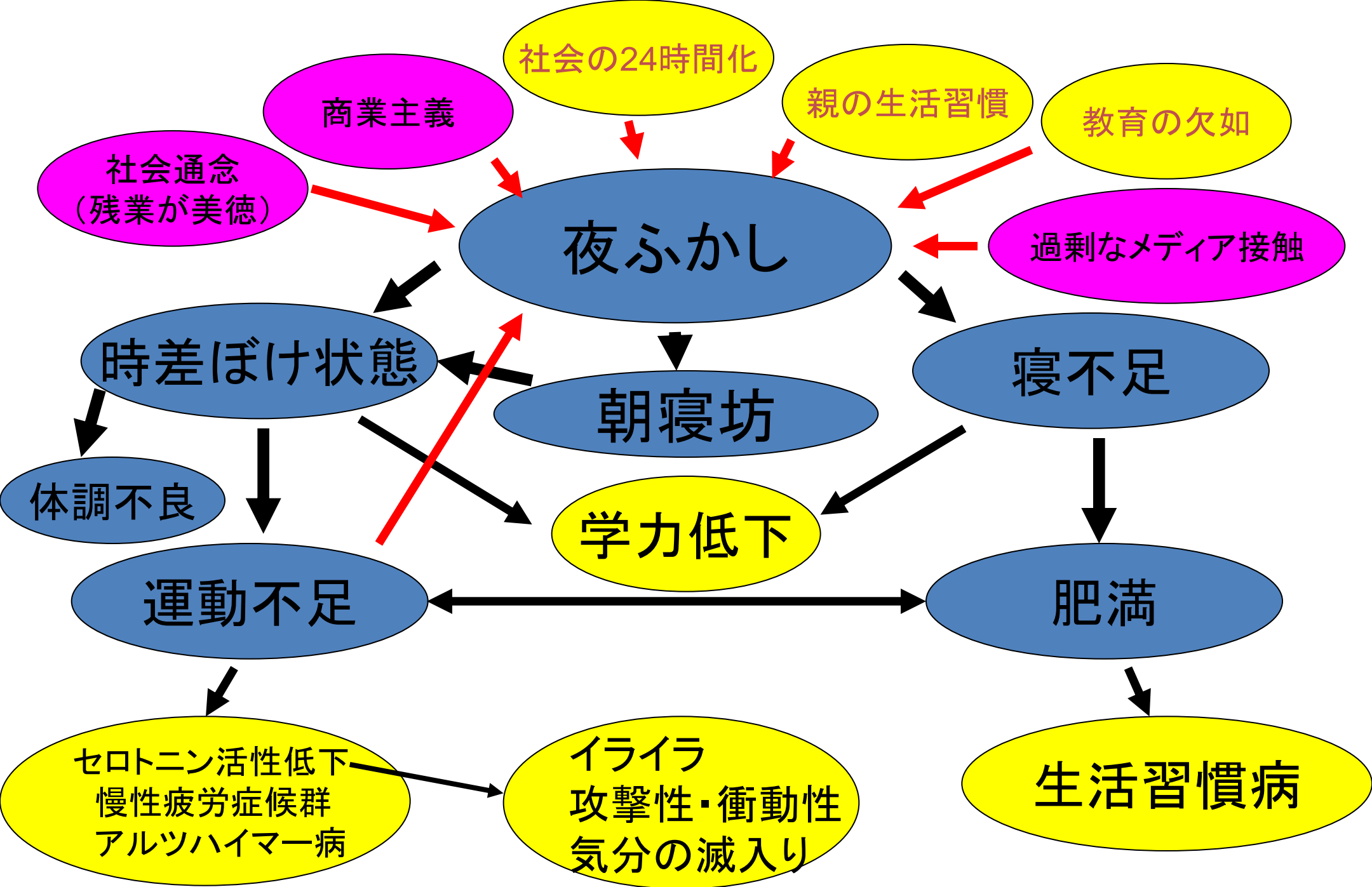
- With increasing economic and social demands, we are rapidly evolving into a 24-h society.
- In any urban economy, about 20% of the population are required to work outside the regular 0800-1700 h working day and this figure is likely to increase.
- Although the increase in shiftwork has led to greater flexibility in work schedules, the ability to provide goods and services throughout the day and night, and possibly greater employment opportunities, the negative effects of shiftwork and chronic sleep loss on health and productivity are now being appreciated.
- For example, sleepiness surpasses alcohol and drugs as the greatest identifiable and preventable cause of accidents in all modes of transport.
- Industrial accidents associated with night work are common, perhaps the most famous being Chernobyl, Three Mile Island, and Bhopal.



**THE SCIENCE OF SLEEP IN TELEVISION EVENT
PREMIERING SUNDAY, NOV. 30, AT 8 PM ET/PT
SLEEPLESS IN AMERICA**

40 PERCENT OF AMERICAN ADULTS AND 70 PERCENT OF ADOLESCENTS ARE SLEEP DEPRIVED

- Drowsy driving causes up to 1,000 fatal car crashes each year.**
- American businesses lose an estimated \$100 billion a year due to employees' lack of sleep.**
- About 15 million Americans work the night shift, making it difficult to get the sleep they need, and many more have sleep apnea, a serious disorder that prevents normal breathing during sleep, causing people to wake up dozens of times an hour.**
- Common belief may hold that it gets harder to sleep the older you get, but sleep problems take a great toll on all ages, including young Americans: 70 percent of high school adolescents are sleep deprived, increasing their risk of suicide, mood problems and delinquency.**
- Millions of U.S. adults have sleep apnea, and up to 80 percent don't even know it.**
- Sleep problems can have serious health consequences, such as increasing the odds of hypertension, diabetes, obesity, depression, heart attack and stroke - all of which are leading causes of death and disability in our society.**
- Recent research has also shown that poor sleep can cause cancer to grow twice as fast, and that sleeping too little might lead to an increased risk of Alzheimer's disease.**



社会の24時間化

商業主義

親の生活習慣

教育の欠如

社会通念
(残業が美德)

夜ふかし

過剰なメディア接触

時差ぼけ状態

朝寝坊

寝不足

体調不良

学力低下

運動不足

肥満

セロトニン活性低下
慢性疲労症候群
アルツハイマー病

イライラ
攻撃性・衝動性
気分の滅入り

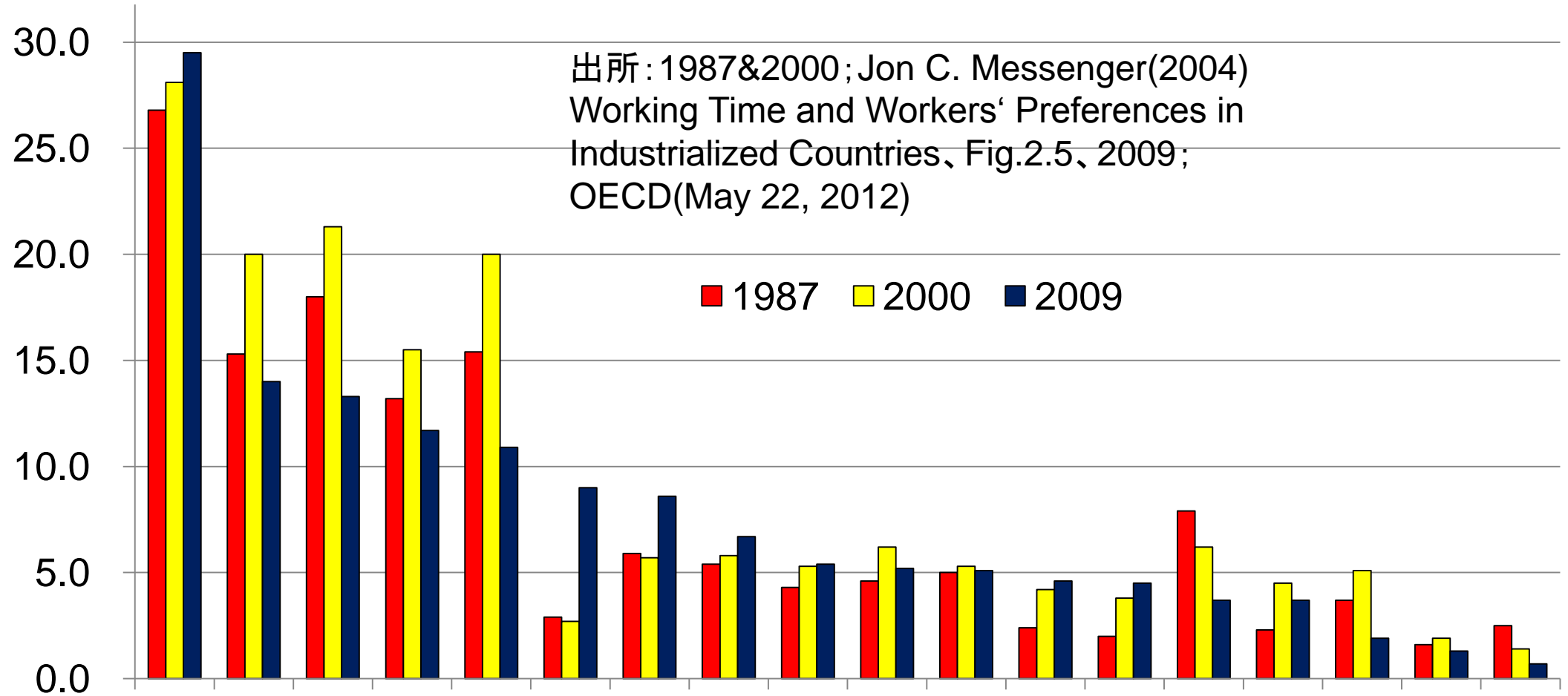
生活習慣病

週に50時間以上労働している就業者の比率(%)

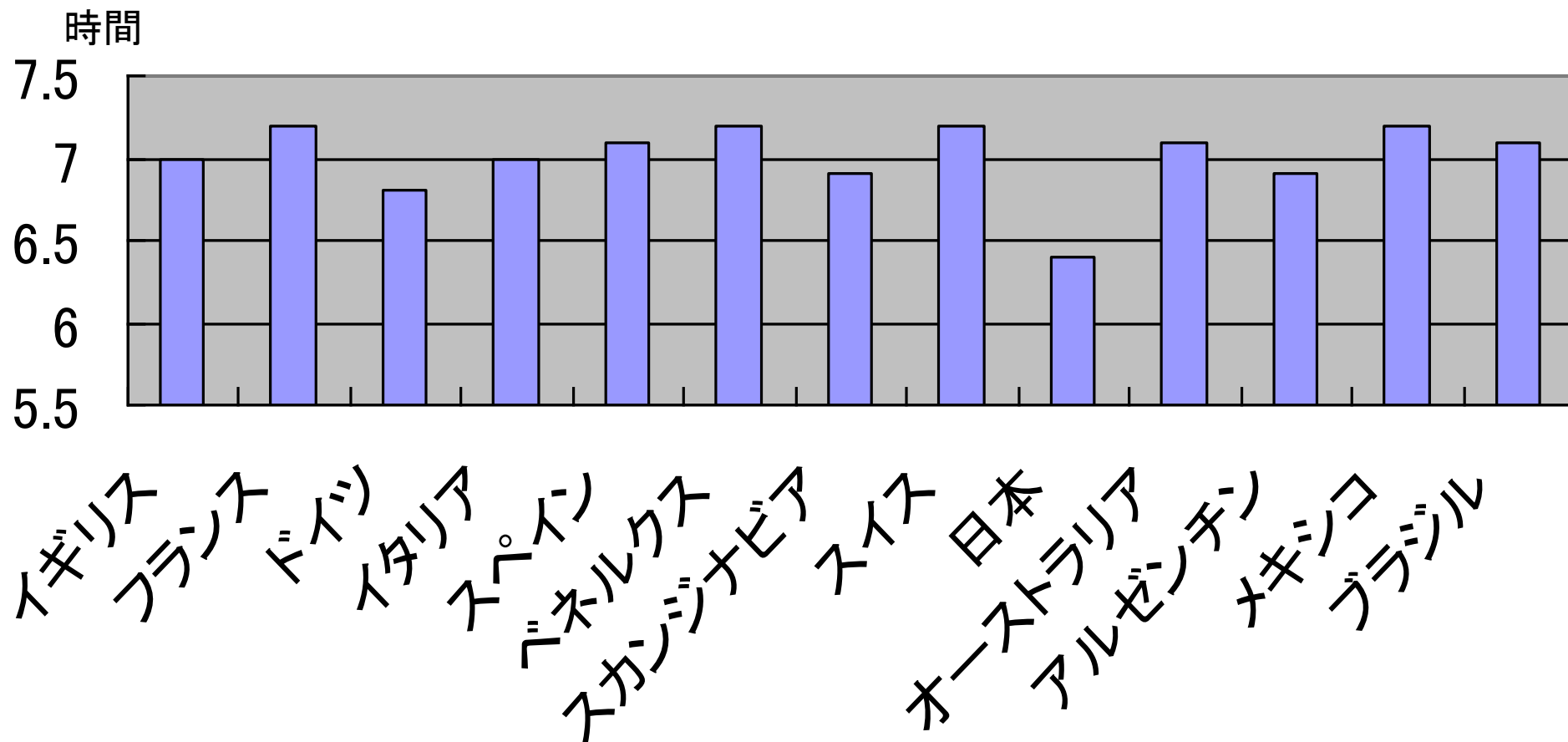
出所: 1987&2000; Jon C. Messenger(2004)
Working Time and Workers' Preferences in
Industrialized Countries、Fig.2.5、2009;
OECD(May 22, 2012)

■ 1987 ■ 2000 ■ 2009

日本
オーストラリア
ニュージーランド
イギリス
アメリカ
オーストリア
フランス
スペイン
ポルトガル
ギリシャ
ドイツ
イタリア
ベルギー
アイルランド
フィンランド
デンマーク
スウェーデン
オランダ

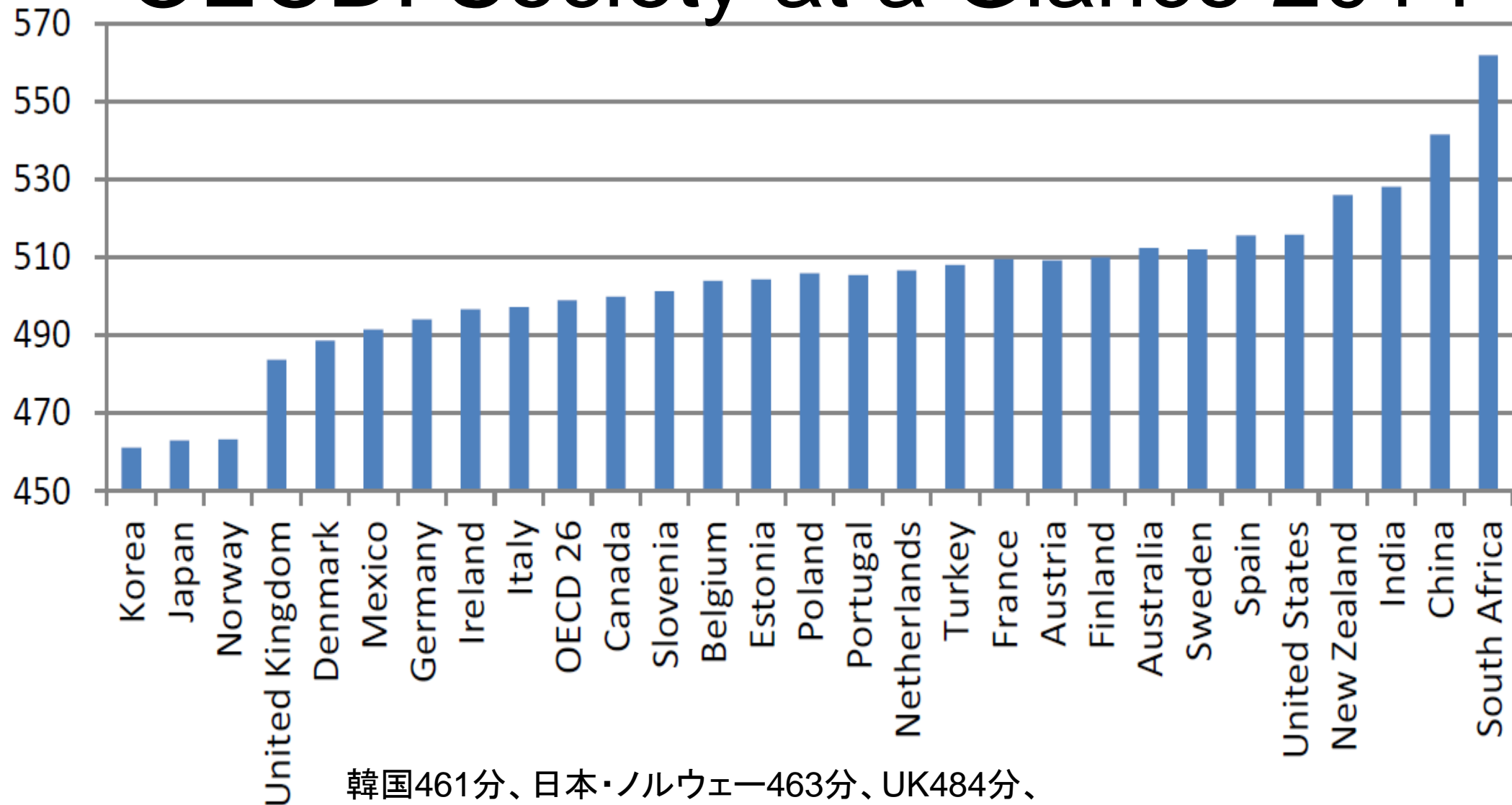


国・地域別の睡眠時間 |



各地域500名 18-64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

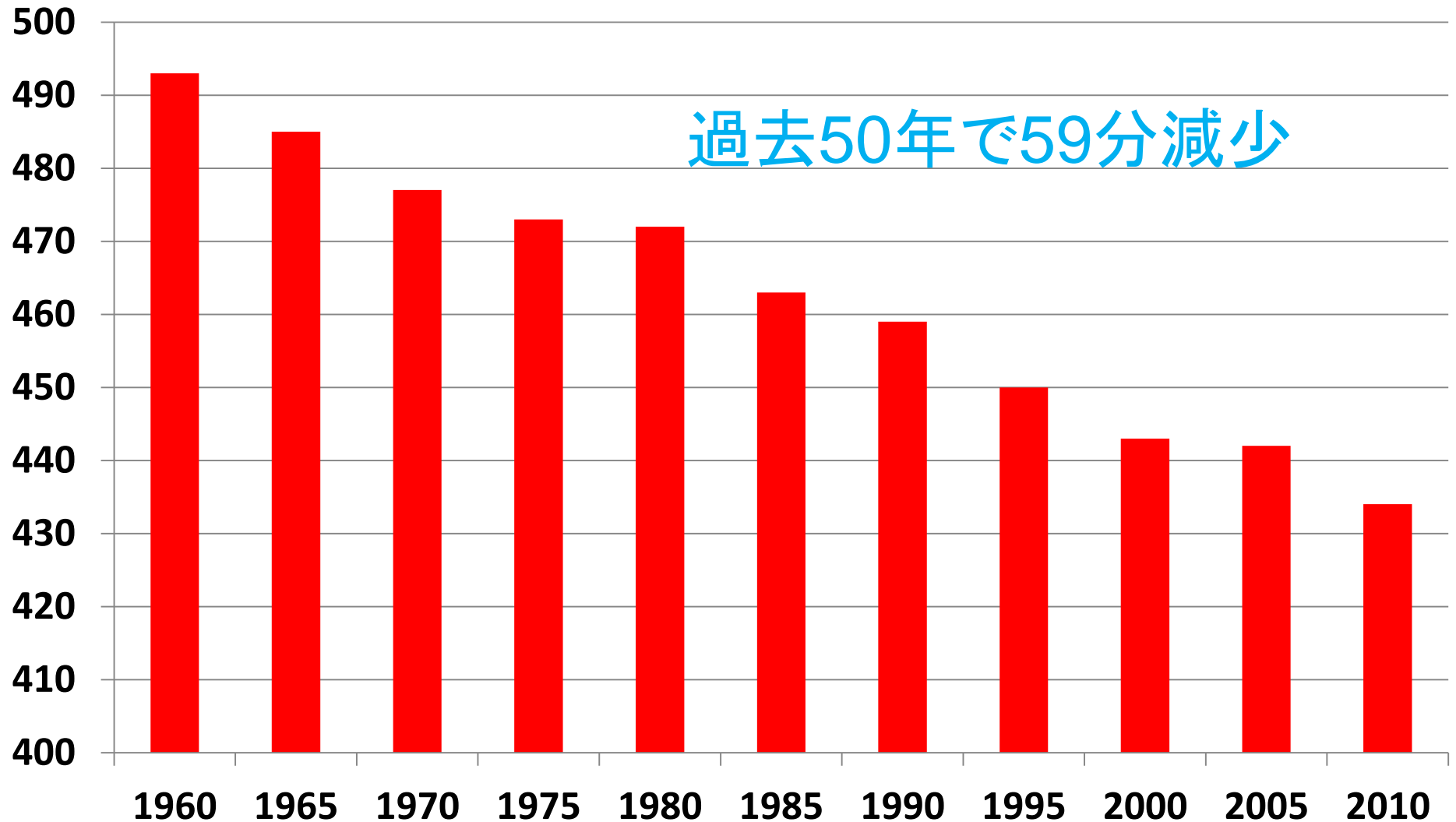
OECD: Society at a Glance 2014



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

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)

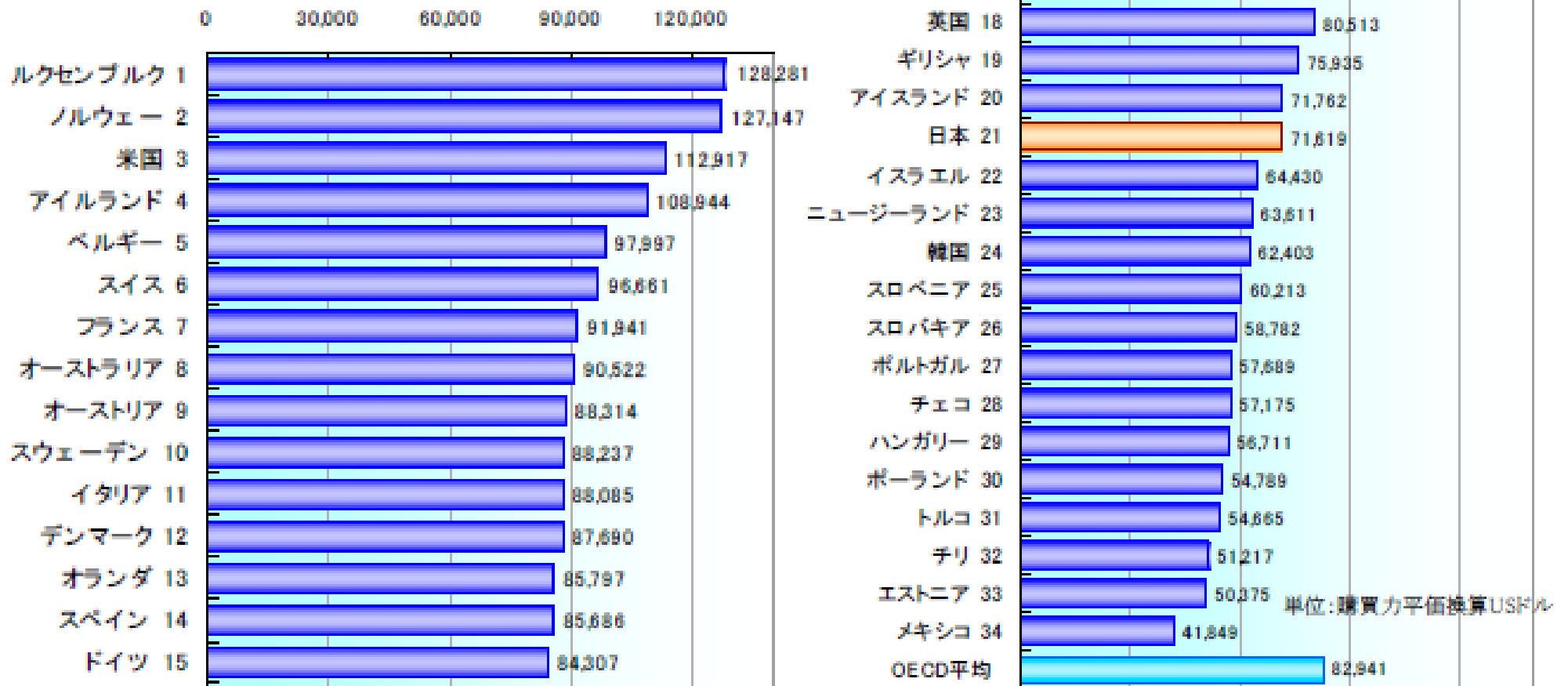


日本の幸福度 (BLI; better life index) 36カ国中20位

(2012、13年21位
2011年は19位)

- 1位オーストラリア、2位ノルウェー、3位スウェーデン
- 「安全」1位、「教育」7位(2位)。
- 「住居」24位(26位)、「生活の満足度」28位(27位)。
- 「仕事と生活の両立」32位(34位)。
- 「健康」33位(平均余命は2位。自ら申告する健康度は最下位)
- レジャー、睡眠、食事含み**個人的に使う時間**は19位(14.93時間、2013年の32位13.96時間から大幅改善、平均は14.96時間)。なお1位はデンマークとスペイン16.06時間。

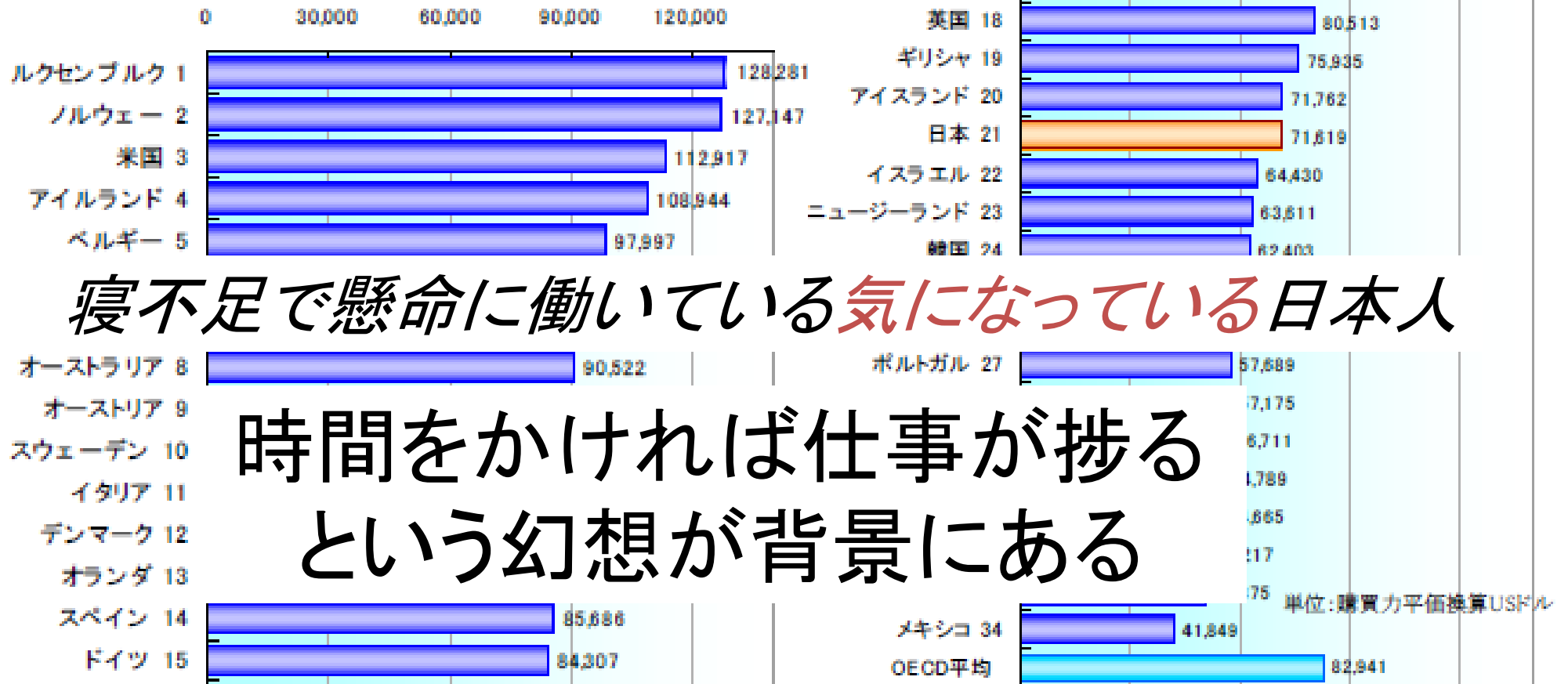
(図3-3)OECD加盟諸国の労働生産性
(2012年/34カ国比較)



「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。OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構) 加盟34カ国の平均以下で第21位。主要先進7カ国では1994年以降20年連続最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)
⇔ 低い労働生産性、低い幸福度

(図3-3)OECD加盟諸国の労働生産性
(2012年/34カ国比較)

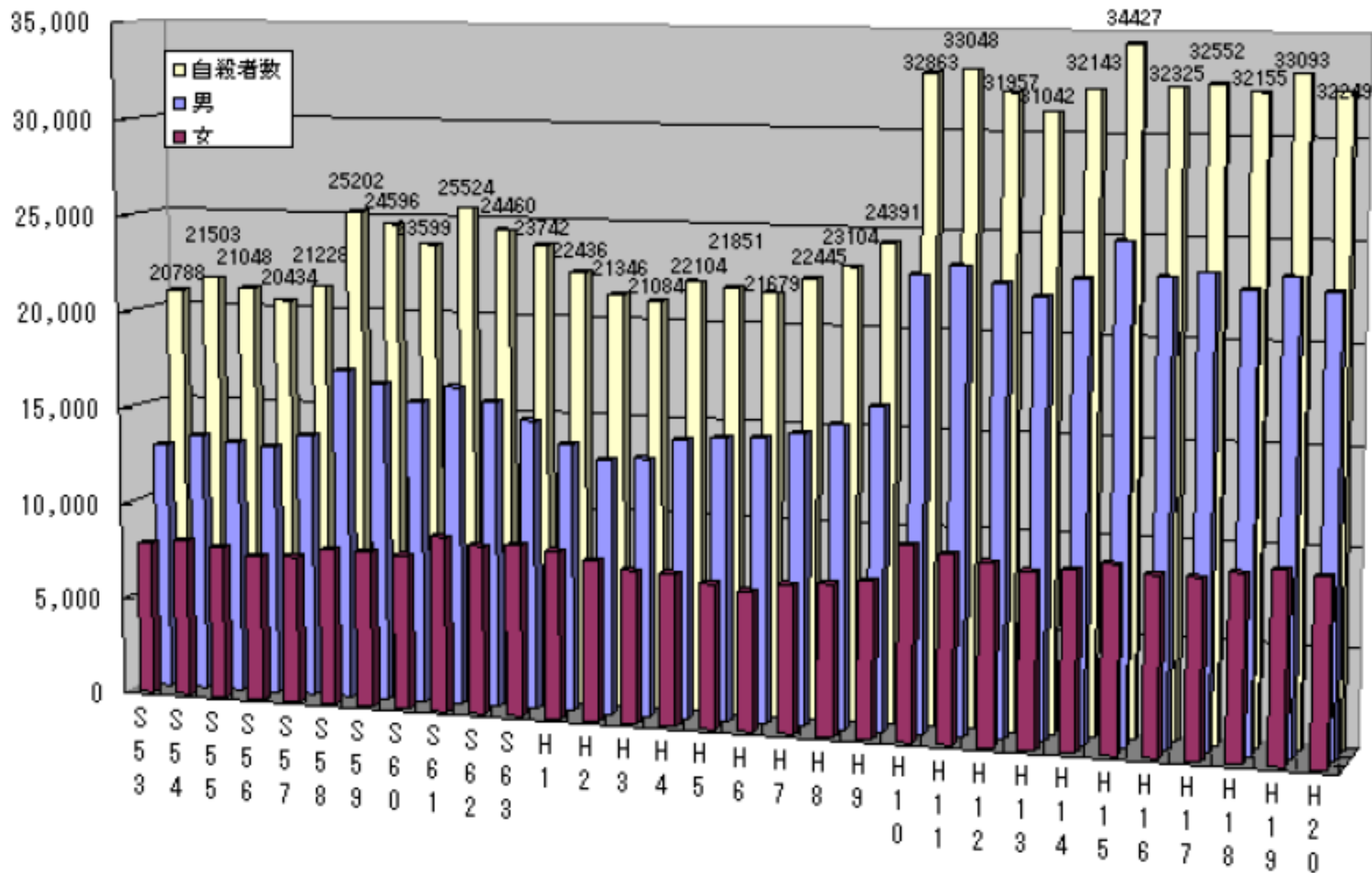


寝不足で懸命に働いている気になっている日本人

時間をかければ仕事が捗る
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。OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構) 加盟34カ国の平均以下で第21位。主要先進7カ国では1994年以降20年連続最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)
⇔ 低い労働生産性、低い幸福度

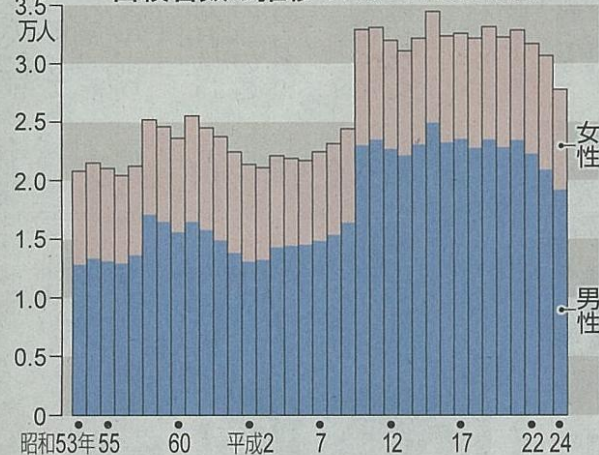


1998年以降自殺者が急増、2011年含め、14年連続3万人を越える。

自殺15年ぶり3万人切る

昨年2万7766人、前年比9%減

自殺者数の推移(平成24年は速報値)



昨年の自殺者数は2万7766人で、15年ぶりに3万人を切ったことが17日、警察庁の統計(速報値)で分かった。前年より2885人(9・4%)減少した。年間の自殺者数は、警察庁が統計を取り始めた昭和53年から平成9年までは2万5千人台で推移していたが、10年に初めて3万人を超え、高止まりの状態が続いていた。

内閣府自殺対策推進室の担当者は「各自治体の実情に合った取り組みが効果を上げていっているのではないかと考えている。ただ依然、2万8千人近い人が自殺をしており、まだまだ対策が

警察の自殺統計 警察は検視や周辺からの聞き取りで自殺かどうかを判断し、職業や手段を「自殺統計原票」に記録している。警察庁は関係省庁や民間団体に自殺の実態を素早く把握してもらうため、月別統計を速報値で発表。原票に記載された「就職失敗」「うつ病」「孤独感」といった原因・動機を職業や地域別に分類した年間データは3月ごろに公表する。統計には外国人も含まれることなどから、日本人だけを対象としている厚生労働省の「人口動態統計」とは数字が異なる。

必要だ」と話している。統計によると、男性が1万9216人(1739人減)、女性が8550人(1146人減)。男性の自殺者が2万人を下回ったのも15年ぶり。月別の前年比は3月が4・9%増、2月が0・4%増、10月が0・1%増となったほかはいずれも減少した。5月は25・5%、6月は24・1%の大幅減。人数は3月が最も多く2584人、5月が2516人、4月が2434人だった。

60人と最多で、大阪が1720人、神奈川が1624人と続いた。最も少なかったのは鳥取の130人で、徳島が164人、島根が168人の順だった。政府は19年、相談・支援態勢の整備などを盛り込んだ自殺総合対策大綱を策定。しかし、自殺者数の増加に歯止めがかからないことから昨年8月、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目標に、自殺未遂者への支援強化などに重点を置いた新たな大綱を閣議決定した。

「若年層の対策強化」

森内閣府担当相

森雅子内閣府特命担当相は17日、昨年の自殺者数が15年ぶりに3万人を下回ったことについて、「まだ多数の方が亡くなられていることに変わりはない。若年層の対策など新たな課題に対応していく」と対策を

強化する考えを示した。同時に東日本大震災による影響も懸念されるとし、「震災関連の自殺について今後も引き続き注視する必要がある」と強調した。政府は平成24年度補正予算案で、21年に創設された「地域自殺対策緊急強化基金」に30億2千万円を積み増し、地域での取り組みを強める方針を示している。

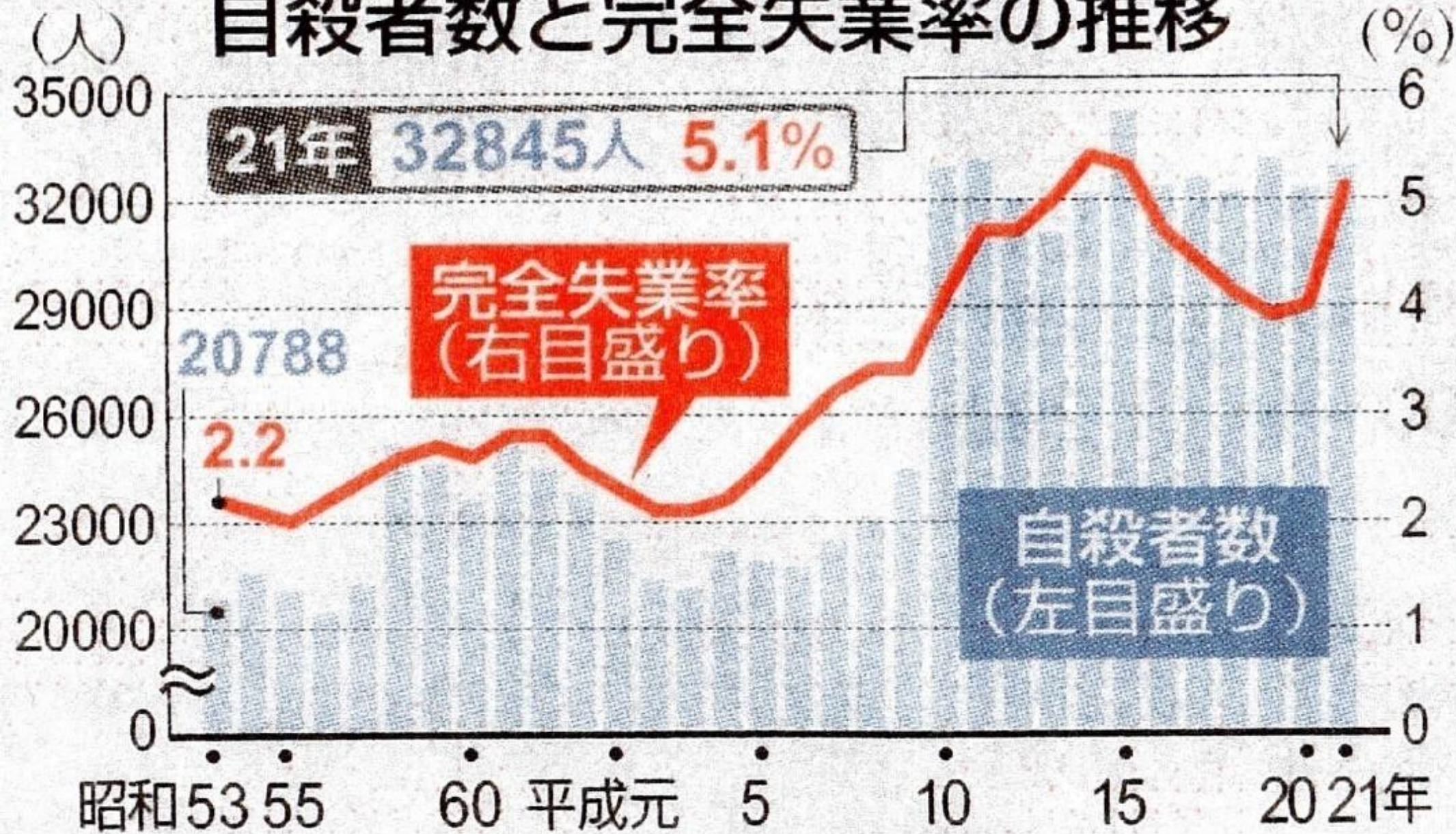
亡くなった方々

東日本大震災で亡くなった方々のうち、17日に身元が判明した方は次の通り。(宮城県警の発表による。敬称略)
【宮城県】石巻市 四野見洋志(45)▼女川町 鈴木正一郎(78)

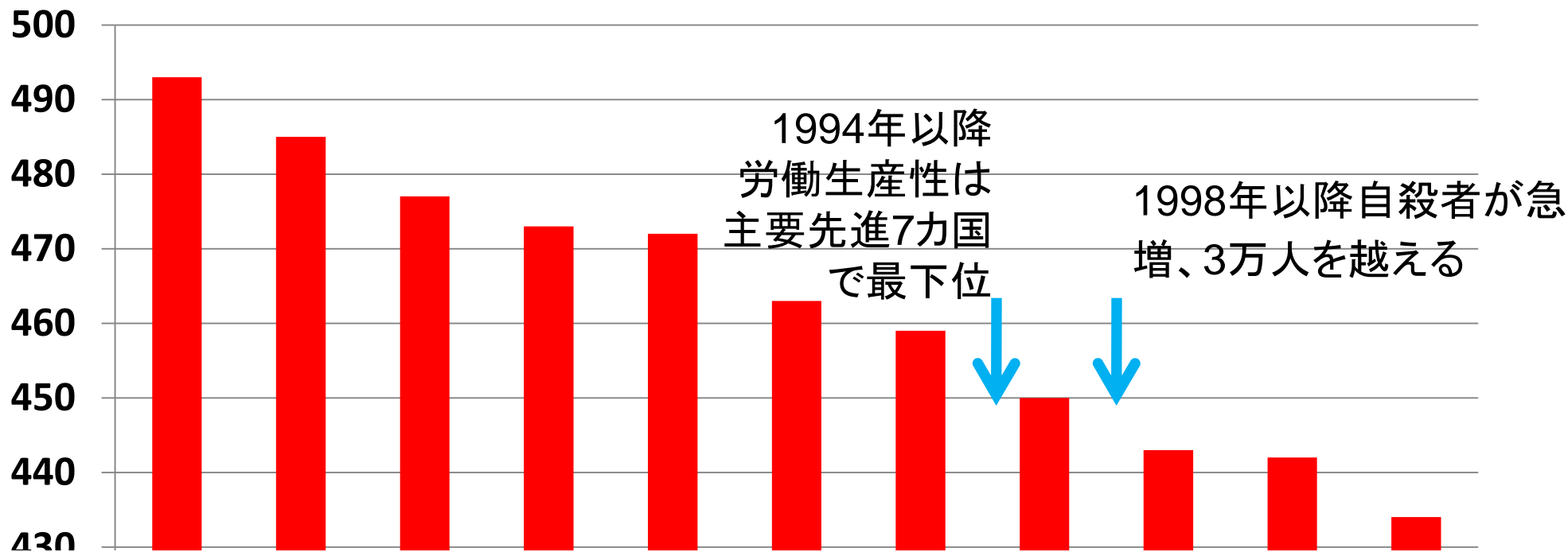
東日本大震災の被害	
18日現在 警察庁まとめ	
死者	15879人
行方不明者	2700人

2012年は27858、2013年は27283.

自殺者数と完全失業率の推移

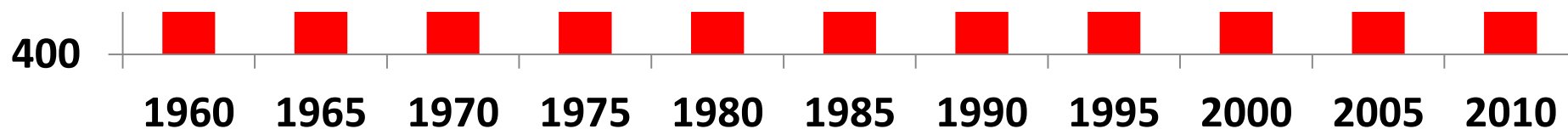


日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



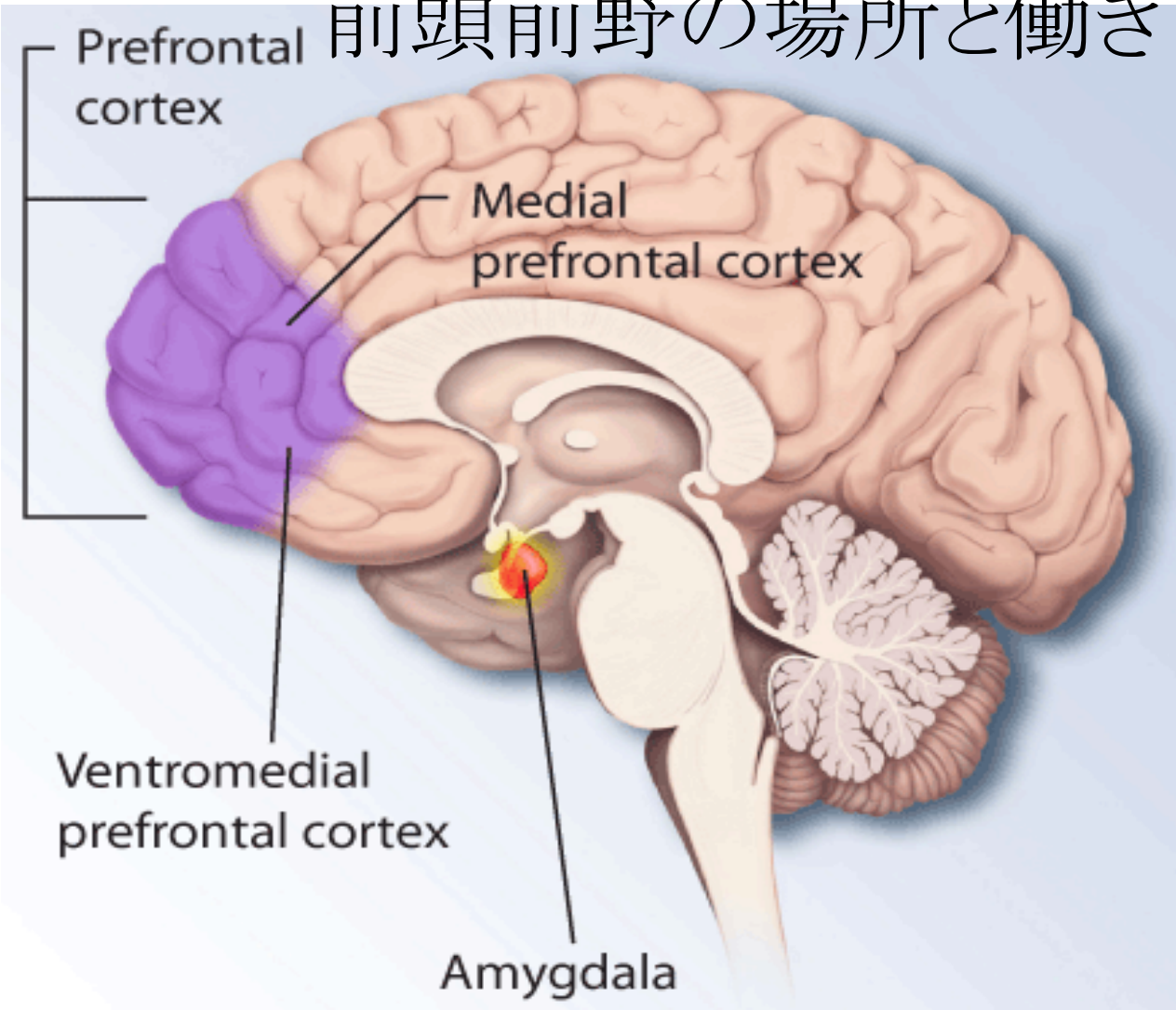
日本人がもう少し寝たらセロトニンが増えて自殺も減るのでは？

Kohyama J. More sleep will bring more serotonin and less suicide in Japan. Med Hypo 75 (2010) 340.



- **前頭前野は自殺の衝動を抑える！**

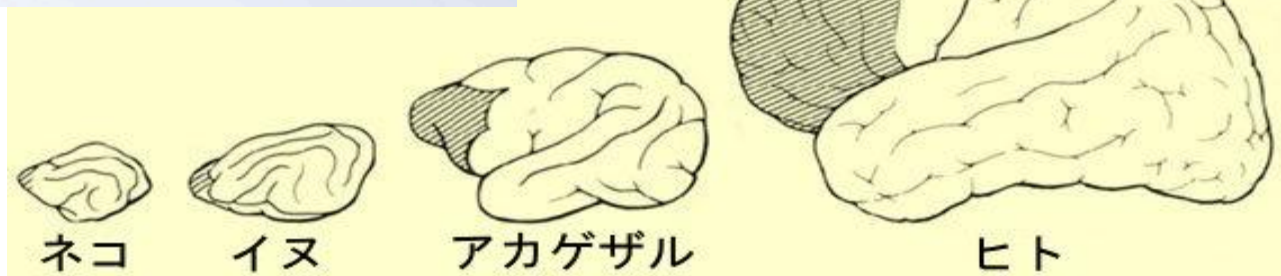
前頭前野の場所と働き



1848年の事故もゲージは正常な記憶、言語、運動能力を保っていたが、彼の人格は大きく変化した。彼は以前には見られなかったような怒りっぽく、気分屋で、短気な性格になり、彼の友人はすっかり変わってしまった彼を"もはやゲージではない。"と述べた。

前頭前野：
人間を人間たらしめている

意思決定、コミュニケーション、思考、意欲、行動・感情抑制、注意の集中・分散、記憶コントロール。



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

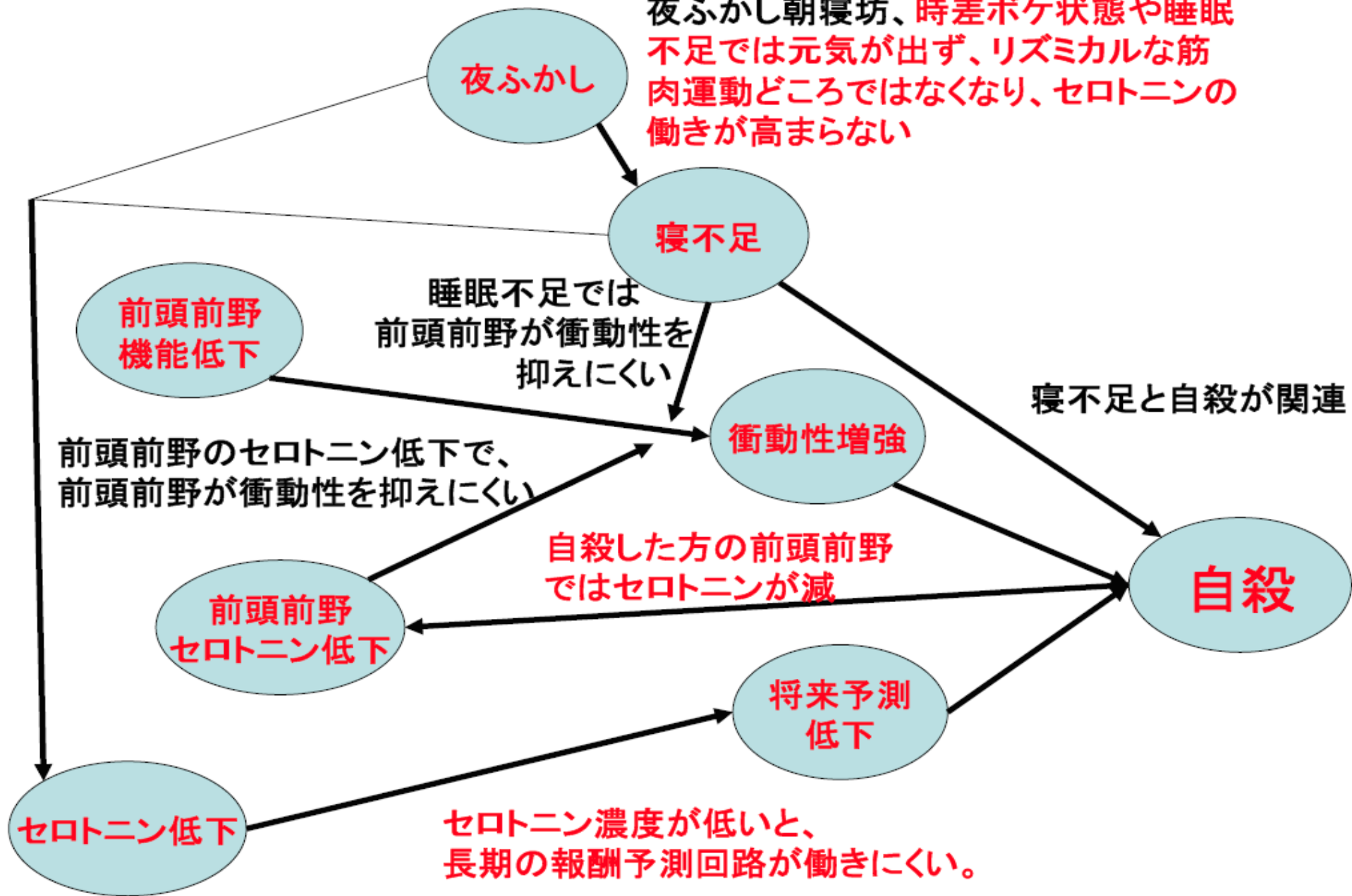
自殺

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。



はじめよう糖尿病対策

日本型食生活と運動のすすめ



2012年5月14日に
日本医師会から郵
送されてきた糖尿
病対策に関する小
冊子。

眠りに関する記載
は皆無。

しかし……

睡眠不足の影響

- 健康全般

眠りを奪われると約3週間でラットは死ぬ。睡眠時間が6.5-7.5時間より短いと寿命が短縮する(Kripkeら2002、Tamakoshi&Onho 2004)。睡眠不足は免疫能にも影響する。

- 脳機能

睡眠不足のラットでは脳の局所の徐波成分が増し(=脳の局所が眠り?)、餌探索行動に間違いが増す(Vyazovskiy VV, ら、2011)。睡眠不足では学業成績も不良となる(Wolfson & Carskadon, 1998; 2003)。

- 事故

スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故、アラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故([Rajaratnam & Arendt](#), 2001)。

- 寝ないと太る

[Nishiura C¹](#), ら、(2010)によると40歳代と50歳代の肥満のない男性2632人を対象とした4年の間隔をおいた質問紙による追跡調査の分析結果によると、4年後に肥満となる危険は、睡眠時間が6時間未満の方が4年後に肥満となる危険は睡眠時間が7時間台の方に比べ2.55倍であったという。そしてこの太る危険は食事に関する注意(脂っこい食事を好む、朝食抜き、間食、外食)を行っているか否かという点を考慮に入れても、睡眠時間が6時間未満の方が4年後に肥満となる危険は睡眠時間が7時間台の方に比べ2.46倍であったというのだ。つまり、脂っこい食事を好む、朝食抜き、間食すること、外食することは睡眠時間が短いことほどには肥満に影響しなかった、と結論しているのだ。

- メタボリックシンドローム

急性の睡眠不足は耐糖能を低下させ、交感神経の緊張を高め(Spiegelら, 1999)、慢性の睡眠不足はインスリン抵抗性を高め、2型糖尿病の危険を高める(Spiegelら, 2005; Lamberg, 2006; Taheri, 2006)。

昼寝を含めた1日当たりの睡眠時間が5時間未満の人では、狭心症、冠動脈性心疾患、心臓発作と診断されるリスクが2倍以上になる(Sabanayagam & Shankar, 2010)。

32-86歳のうち、高血圧ではなかった4810名を8-10年間調査したところ、睡眠時間が5時間以下であった方が、睡眠時間が7-8時間であった方に比して高血圧になる危険が1.76倍高く、この傾向は若年ほど強く見られ、32-59歳では危険は2.10倍に達したという(Gangwisch JE, ら、2006)。

眠りの維持の困難(中途覚醒)があると2型糖尿病発症の相対危険度が1.84、寝つきの悪さがあると1.57、睡眠時間が6時間未満では1.28になっている。

- 日本では糖尿病に限らず生活習慣病に関する眠りの関与が殆ど指摘されない。
- 寝ることで生活習慣病が減っては、医療機関や食品メーカー、スポーツクラブ等の利益が損なわれてしまうとの危惧から、医師会、厚生労働省自体が指摘に及び腰！？
- これをマッチポンプ（但し不作為版）と呼ばずに何と呼ぶ！

がんぐりたい、朝に。



眠打
眠打

負けられない、昼に



眠眠
打破

乗り降りしたい、夜に。



常盤薬品
NEHATSU GROUP
お仕事・受験勉強に
眠
眠
打破
コーヒー味



勉強がんばる、あなたのそばに♥

受験勉強やテストのときなど
ホンキでがんばるあなたに、
濃いホンモノ「睡眠打破」を！

スパイスのシゲキ
×
炭酸

眠気なんて
ふっ飛ばせ!

強力刺激

炭酸飲料
無果汁

炭酸飲料水
無果汁

46
巧市場

眠くなったら寝るしかない！
あなた自身の身体の声を
ちゃんと聴いてあげてくださいね



Take home message10

睡眠不足は社会のリスク

MAINICHI

新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)



いつ休むのかって？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回っている人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

報道に近道はない。

いつ休むのかって？ 地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回り続ける人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

そこに毎日ジャーナリズム

報道に近道はない。

東京メトロ東西線大手町駅 2012年11月30日

いつ休むのかって？ 地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回り続ける人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

報道に近道はない。

MAINICHI
新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)

この広告への感想は？

いつ休むのかって？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回す人工衛星のTVニュースで欧米市場の最新情報を収集する。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。

いつ休むのかって？ 地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回り続ける人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

そこに毎日ジャーナリズム

報道に近道はない。

東京メトロ東西線大手町駅 2012年11月30日