

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、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」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。

開始は13時20分

1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	眠りと物質
8	12月 2日	様々な眠り
9	12月 9日	ヒトと光
10	12月16日	睡眠関連病態
11	1月 6日	睡眠衛生の基本
12	1月13日	眠りの社会学
13	1月20日	講演会形式
14	1月27日	まとめと試験

Take home message 3.

Sleep is of the brain,
by the brain,
and for the brain.

あなたが脳を感じる時

- 頭痛、暗記、必死で考えているとき
- 思い出すとき 左右の手で別のことをやろうとしているとき
- 他人の話を自分のことに置き換えているとき
- 冷静なもう一人の自分を感じる時
- 言葉が思い出せないとき、物忘れをした時
- 恋など感情で動いているときは心を使っていて脳という感じはしない
- 頭がごちゃごちゃ、疲れてボー、直感したとき、ふと口走ったとき
- 疲れて寝るとき身体は眠いのに思考が働いているとき
- 疲れて寝るとき、脳の働きが停止とを感じる。
- 朝目覚めて頭がすっきり。
- 無理やり起こされてまだ脳が寝ている
- 錯覚の実験、認知心理系の授業中
- アイラインを引く時 数学の勉強 携帯の操作中
- 懐かしい匂い 金縛り 食事
- アイデアがひらめいた時、理性が働いた時

臨床心理学特講8

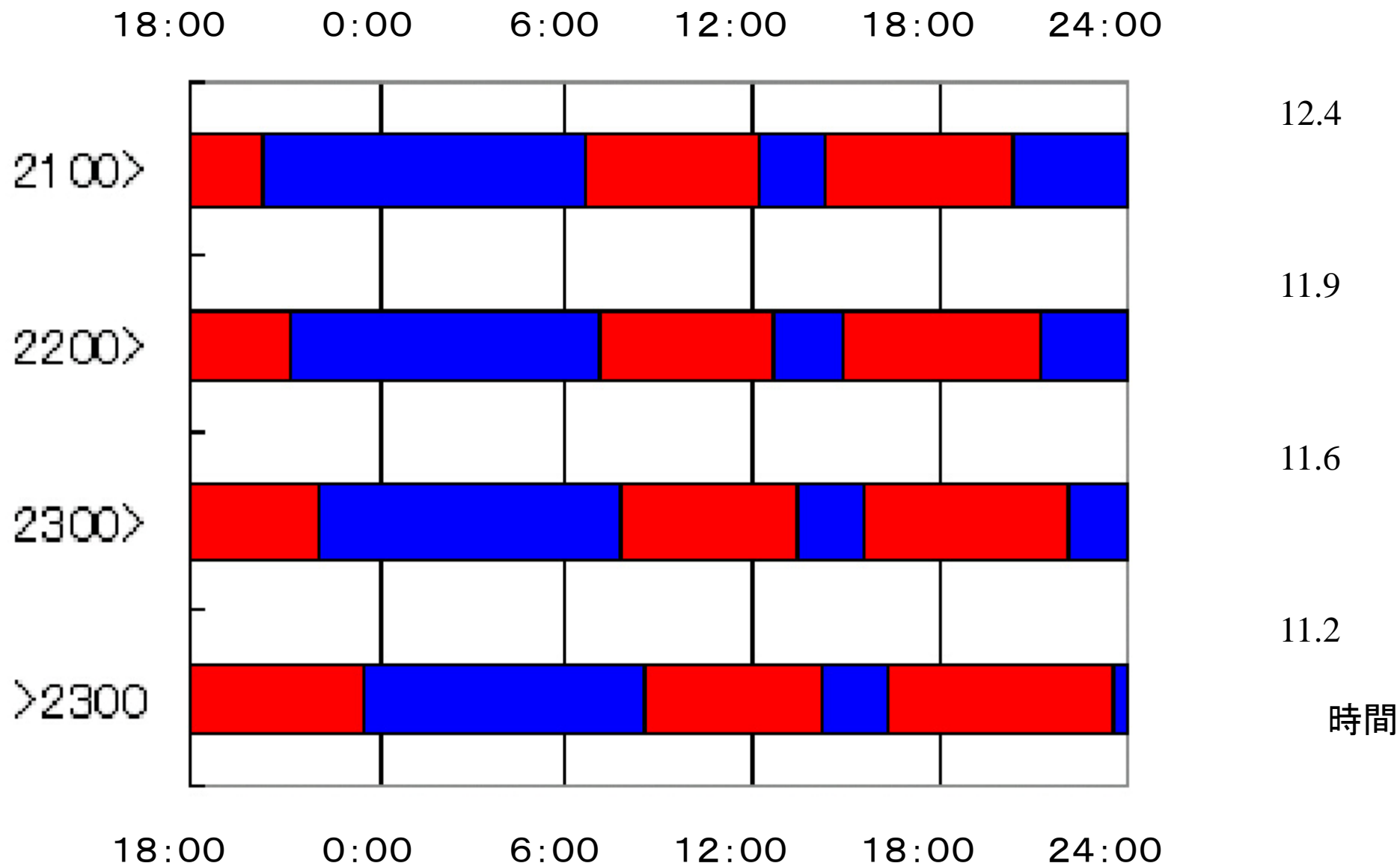
「眠りを疎かにしている日本社会」

眠りに関する基礎知識を得たうえで、「ヒトは寝て食べて始めて活動できる動物である」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。

開始は13時20分

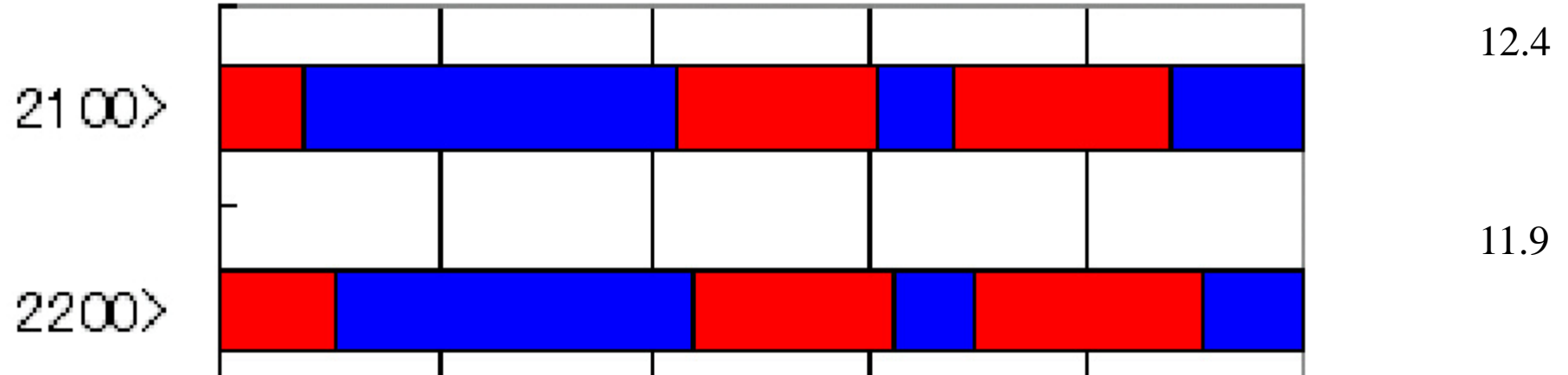
1	9月30日	眠りの現状
2	10月14日	眠りを眺める
3	10月21日	眠るのは脳
4	10月28日	寝不足では…
5	11月 4日	眠りと年齢
6	11月11日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月25日	眠りと物質
8	12月 2日	様々な眠り
9	12月 9日	ヒトと光
10	12月16日	睡眠関連病態
11	1月 6日	睡眠衛生の基本
12	1月13日	眠りの社会学
13	1月20日	講演会形式
14	1月27日	まとめと試験

1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

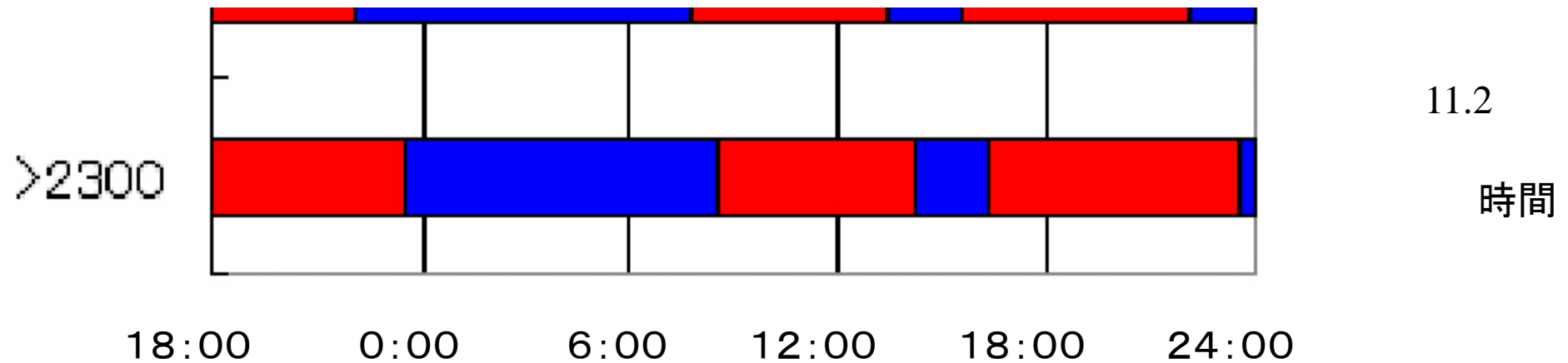


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

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



時間

あなたは寝不足の時どうなりますか？

図-14

学力と就寝時間の関係



TOSHIBA

夜ふかしで睡眠時間が減ると……

「キレる」「ムカッ」「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と言われるが、大規模な調査でそれを裏付けた。また、寝違妨害や攻撃的な行動の報告が多いとされる小学五年生や中学二年生に、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

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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点数化した。また、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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点数化した。また、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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点数化した。

多い「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

目立った小5と中2

大規模な調査で裏付け

都教育研

「目立った小5と中2」とは、調査結果から目立った傾向を示している。小学五年生と中学二年生は、睡眠不足や朝食抜きなどの生活習慣が、イライラ感や不安・抑うつ感に大きく影響していることが確認された。

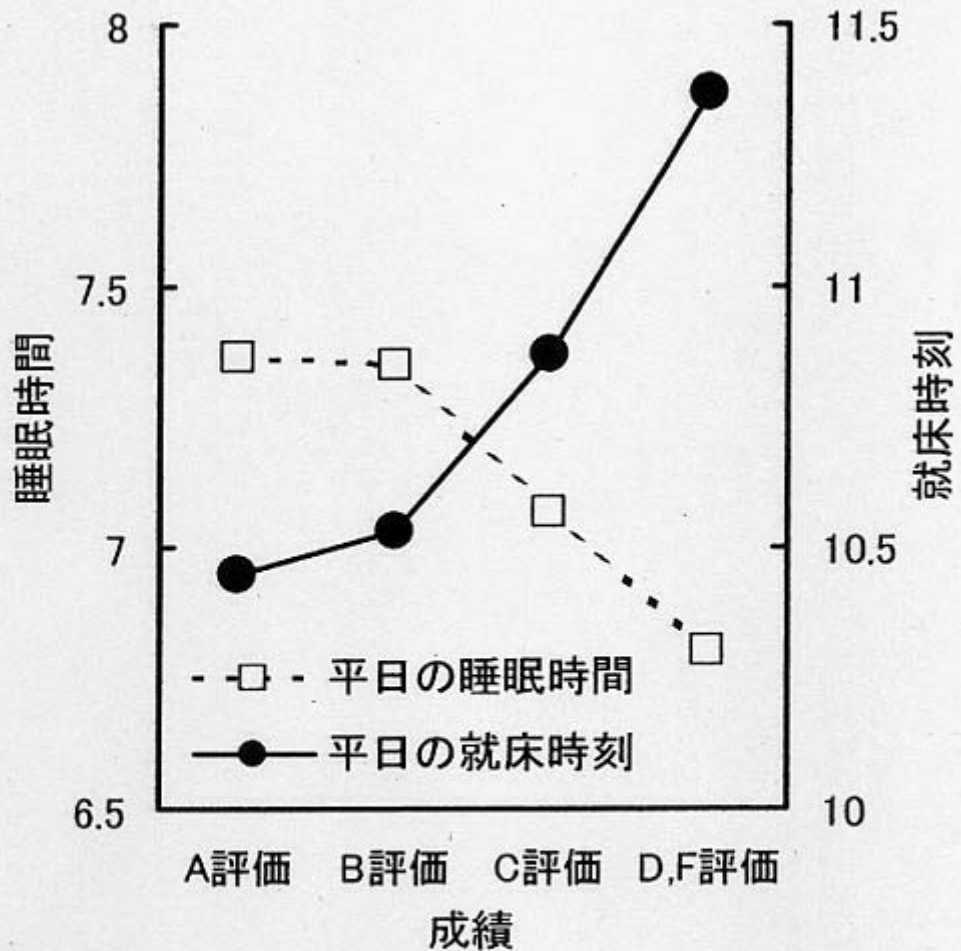


図7 睡眠習慣と成績の関係（アメリカの高校生のデータ；Wolfson & Carskadon, 1998に基づいて作図）⁽¹⁾

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

【キレム】「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とは言われるが、大規模な調査でそれを裏付けた格好だ。また、読書妨害や攻撃的な行動の報告が多いとされる小学五年生や中学二年生に、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

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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点検化した。また、子供の心調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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点検化した。また、子供の心調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、イライラ感や不安・抑うつ感などを点検化した。

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」といった五十項目の質問に、「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八・九五が中学二年では十

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」といった五十項目の質問に、「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八・九五が中学二年では十

多い「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

目立った小5と中2
大規模な調査で裏付け
都教育研

が遊びにつれて比率が、中学三年生では比較的高かった。また、朝食を抜く傾向は、小学五年生以上の子供は、各学年で一九・二で、就寝時間の子供ほど朝食抜き傾向が高かった。

イライラ感が強いという傾向があると、「睡眠時間が十二時過ぎ」「一回き」ともに五割を超え、イライラ感の強い子供の二割以上に達した。

前頭前野(大腦皮質)

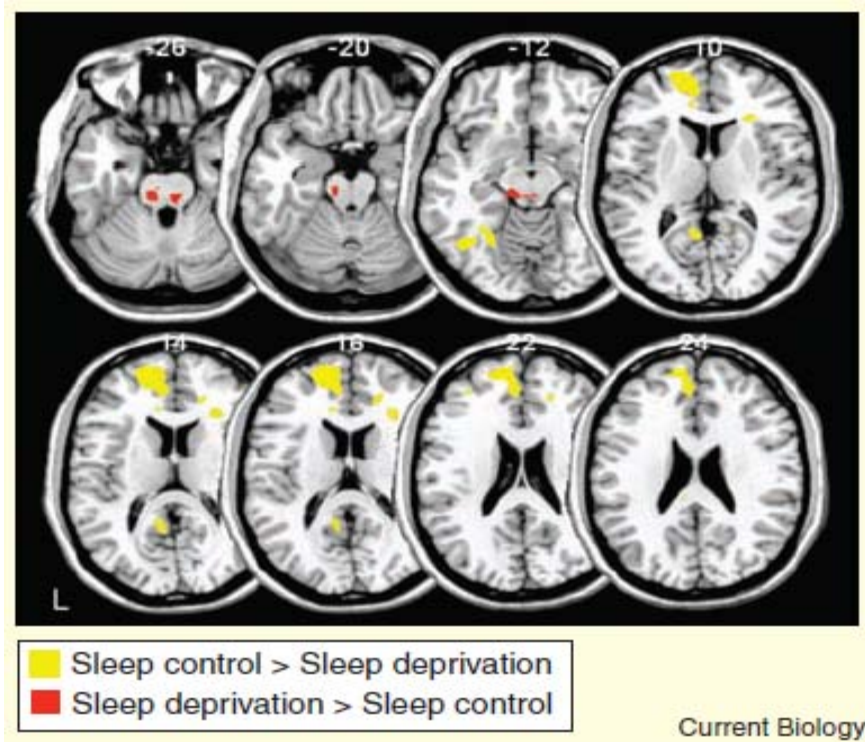
扁桃體(大腦邊緣系)

青斑核(腦幹部)

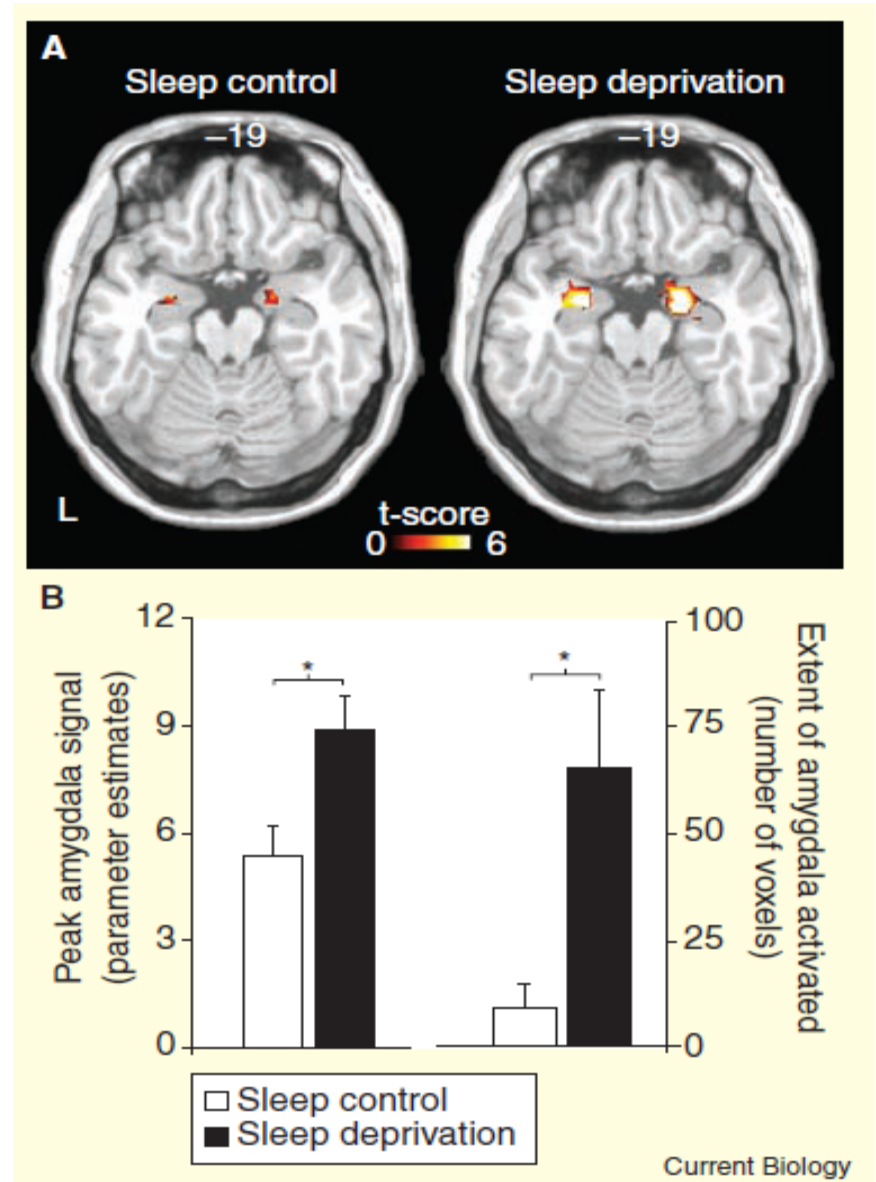
The human emotional brain without sleep – a prefrontal amygdala disconnect

Yoo et al. *Current Biology* 17, R77 (2007)

睡眠不足でキレやすくなる！？



赤は断眠で扁桃体との機能的結合が強まった部位
(中脳・青斑核)、
黄色は非断眠で扁桃体との機能的結合が強まった
部位(左前頭前野内側部)。

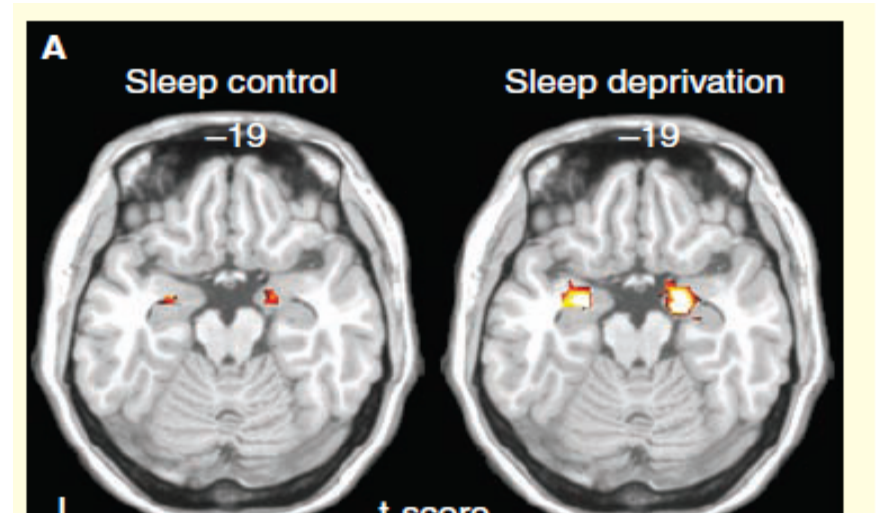
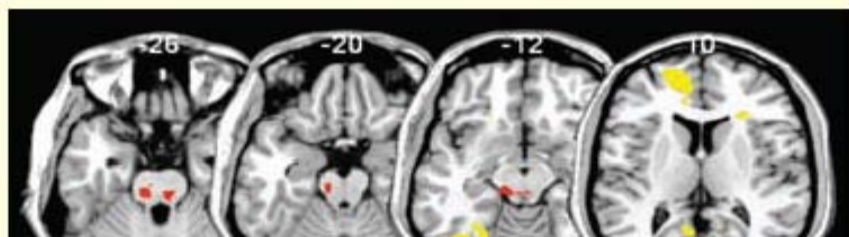


断眠で活性化する扁桃体の範囲が広がり、活性も高まる。

The human emotional brain without sleep – a prefrontal amygdala disconnect

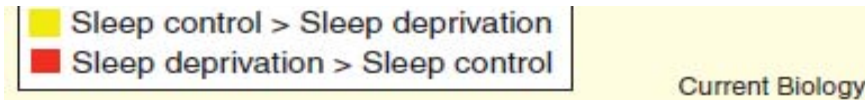
Yoo et al. *Current Biology* 17, R77 (2007)

睡眠不足でキレやすくなる！？

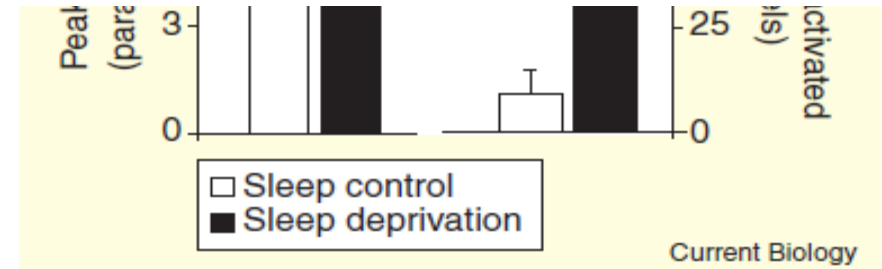


睡眠不足でキレやすくなる。

1. 前頭前野と扁桃体との結びつきが弱まる。
2. 扁桃体の働きが強まる。



赤は断眠で扁桃体との機能的結合が強まった部位
(中脳・青斑核)、
黄色は非断眠で扁桃体との機能的結合が強まった
部位(左前頭前野内側部)。



断眠で活性化する扁桃体の範囲が広がり、活性も高まる。

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。

調査は00〜04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で寝た時間を、2週間にわた

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

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。

産経新聞

睡眠不足が糖尿病や肥満を招く

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。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

現代人にインスリンの抵抗性高める

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

短時間の睡眠では飢餓感訴え食欲促す

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。



睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

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,¹ Kristen Knutson,² Rachel Leproult,² Esra Tasali,² and Eve Van Cauter²

¹Laboratoire de Physiologie, Centre d'Etude des Rythmes Biologiques (CERB), Université Libre de Bruxelles, Belgium; and ²Department 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

睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。食生活や睡眠リズムの乱れが原因で、睡眠不足が糖尿病や肥満のリスクを高める。

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.

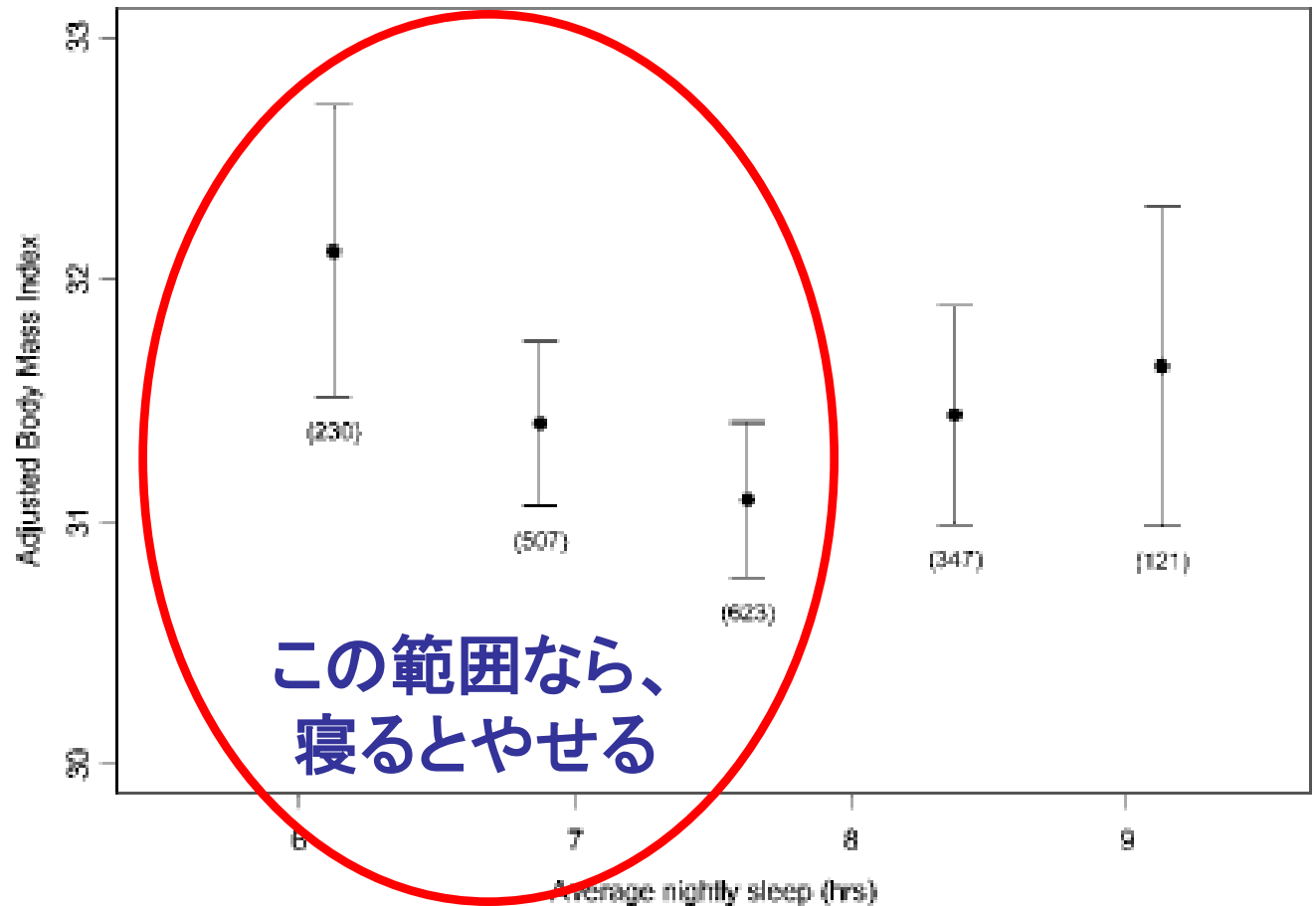


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: A systematic review and meta-analysis

Daphne P Guh¹, Wei Zhang¹, Nick Bansback¹, Zubin Amarsi¹, C
Laird Birmingham^{1,2} and Aslam H Anis*^{1,3}

Address: ¹Centre for Health Evaluation and Outcome Sciences, St Paul's Hospital, Vancouver, BC, Canada, ²Department of Psychiatry, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada and ³School of Population and Public Health, University of British Columbia, Vancouver, BC, Canada

Email: Daphne P Guh - daphne@sm.hivnet.ubc.ca; Wei Zhang - wzhang@cheos.ubc.ca; Nick Bansback - nbansback@cheos.ubc.ca; Zubin Amarsi - zamarsi@arthritisresearch.ca; C Laird Birmingham - clbirm@interchange.ubc.ca; Aslam H Anis* - aslam.anis@ubc.ca

* Corresponding author

Published: 25 March 2009

BMC Public Health 2009, 9:88 doi:10.1186/1471-2458-9-88

Received: 3 July 2008

Accepted: 25 March 2009

Conclusion: Both overweight and obesity are associated with the incidence of multiple co-morbidities including type II diabetes, cancer and cardiovascular diseases. Maintenance of a healthy weight could be important in the prevention of the large disease burden in the future. Further studies are needed to explore the biological mechanisms that link overweight and obesity with these co-morbidities.

肥満は2型糖尿病、がん、心血管系疾患等
様々な合併症をもたらす。

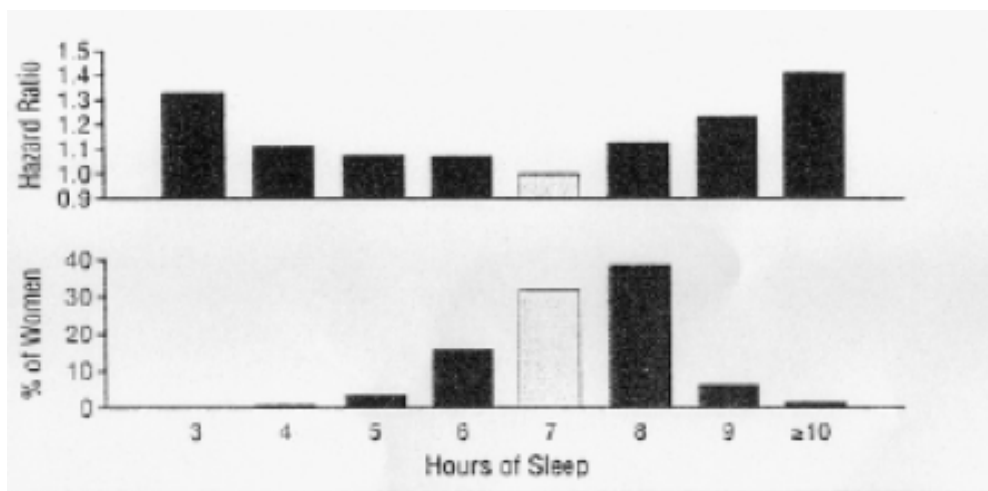


Figure 1. For 636 095 women, the average reported frequency of insomnia,

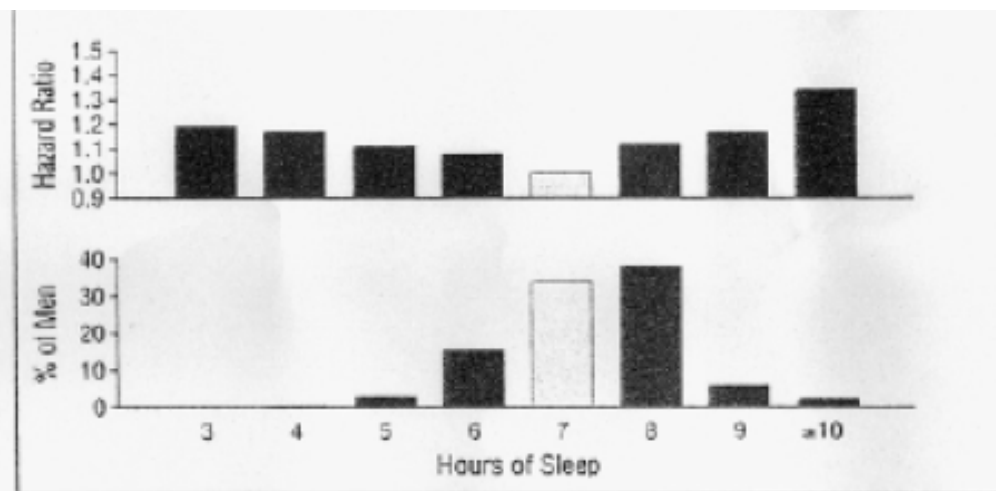


Figure 2. For 480 841 men, data comparable to those shown in Figure 1.

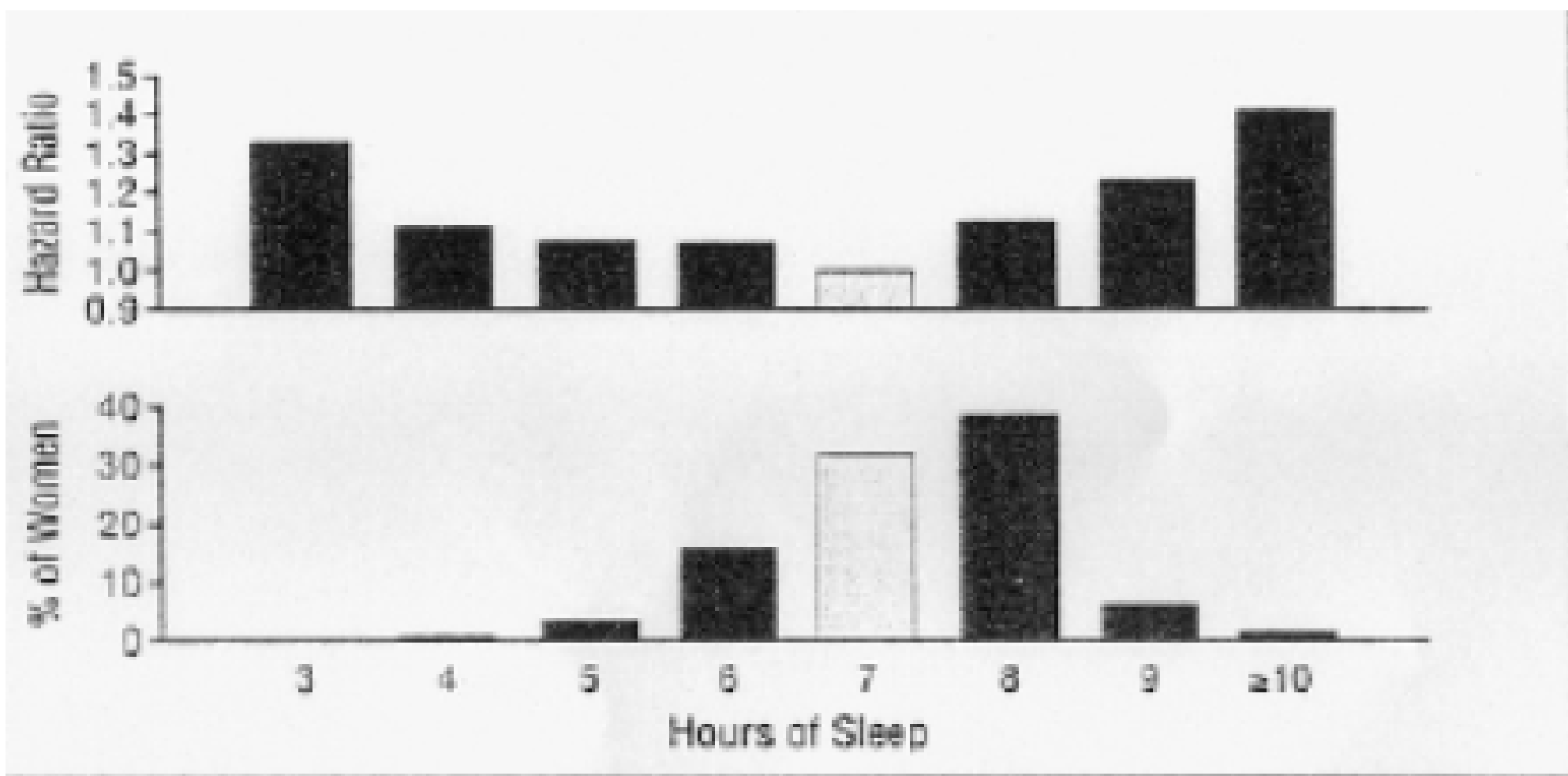


Figure 1. For 636095 women, the average reported frequency of insomnia,

アルツハイマーは睡眠不足から？...米研究チーム発表

【ワシントン＝山田哲朗】睡眠不足がアルツハイマー病を引き起こす可能性があるとの研究結果を、米ワシントン大などの研究チームが24日の米科学誌サイエンス電子版に発表した。

物忘れがひどくなるアルツハイマー病は、脳内にアミロイドベータ(A β)という異常なたんぱく質が蓄積するのが原因と考えられている。

研究チームは、遺伝子操作でアルツハイマー病にかかりやすくしたマウスの脳内を観察。A β が起きている時に増え、睡眠中に減ることに気づいた。さらに西野精治・スタンフォード大教授らが、起きている時間が長いマウスではA β の蓄積が進むことを確認。不眠症の治療薬を与えるとA β の蓄積は大幅に減った。

研究チームは「十分な睡眠を取ればアルツハイマーの発症が遅れるかもしれない。慢性的な睡眠障害のある人が、高齢になって発症しやすいかどうか調べる必要がある」としている。

(2009年9月25日 読売新聞)

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

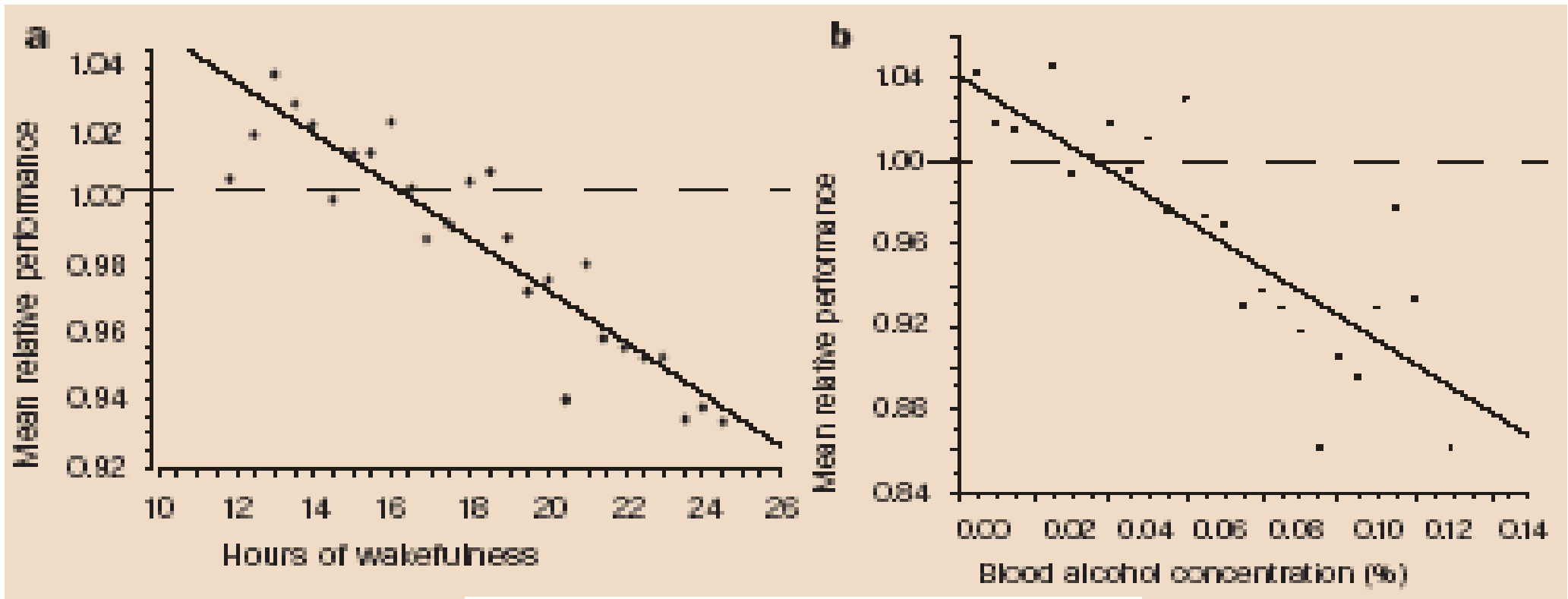
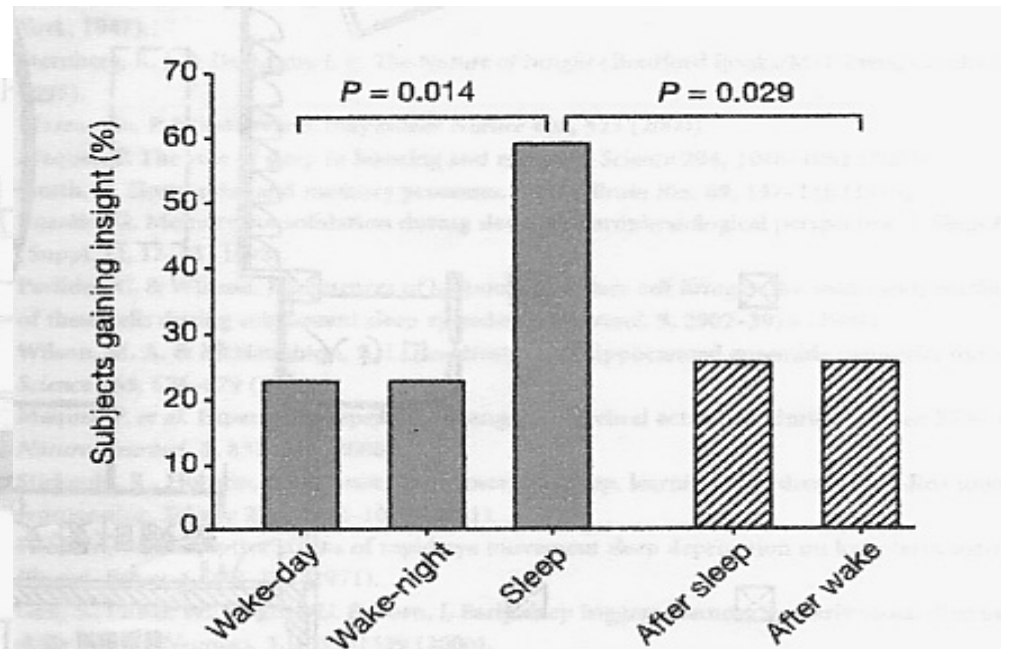
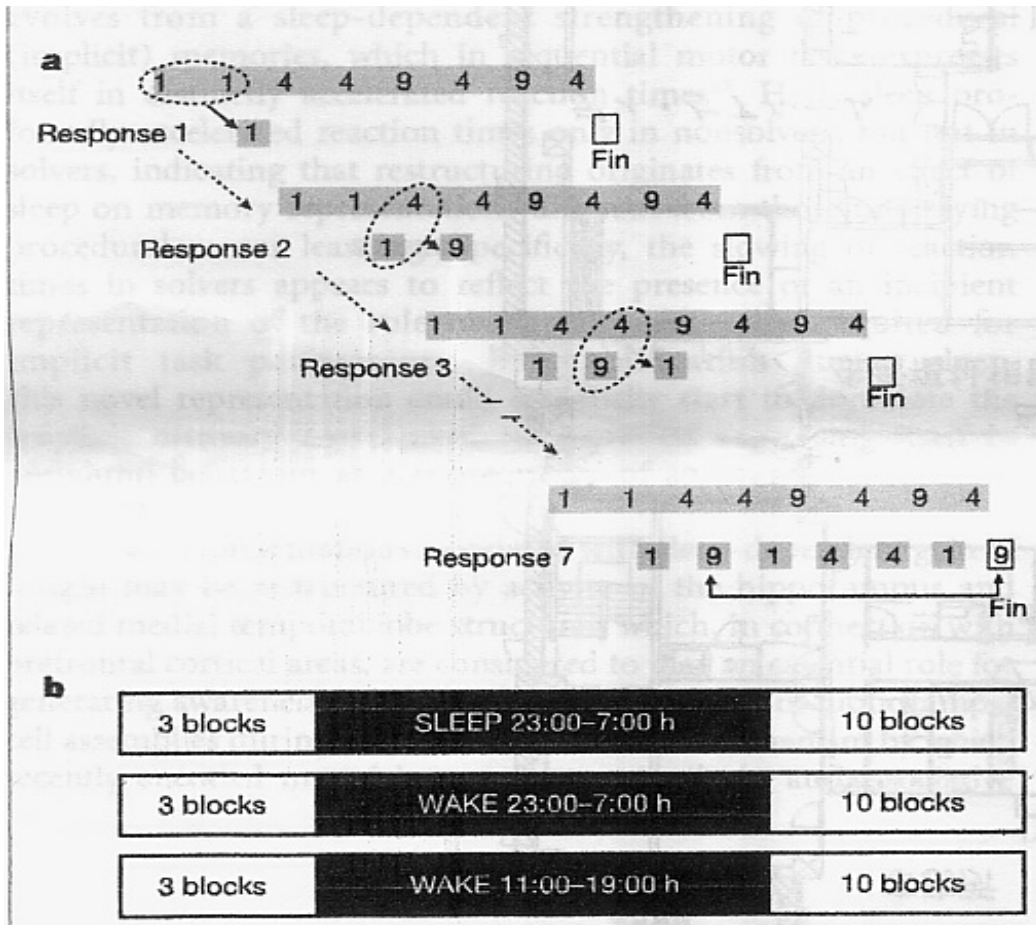


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).



? % 60%
 ? % 20%
 ? % 20%

課題訓練を
 行わずに課
 題に取り組ん
 だ場合

ひらめく割合は？

Take home message 4-1.

睡眠不足は脳のリスク。

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。



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)

チェルノブイリ原発事故

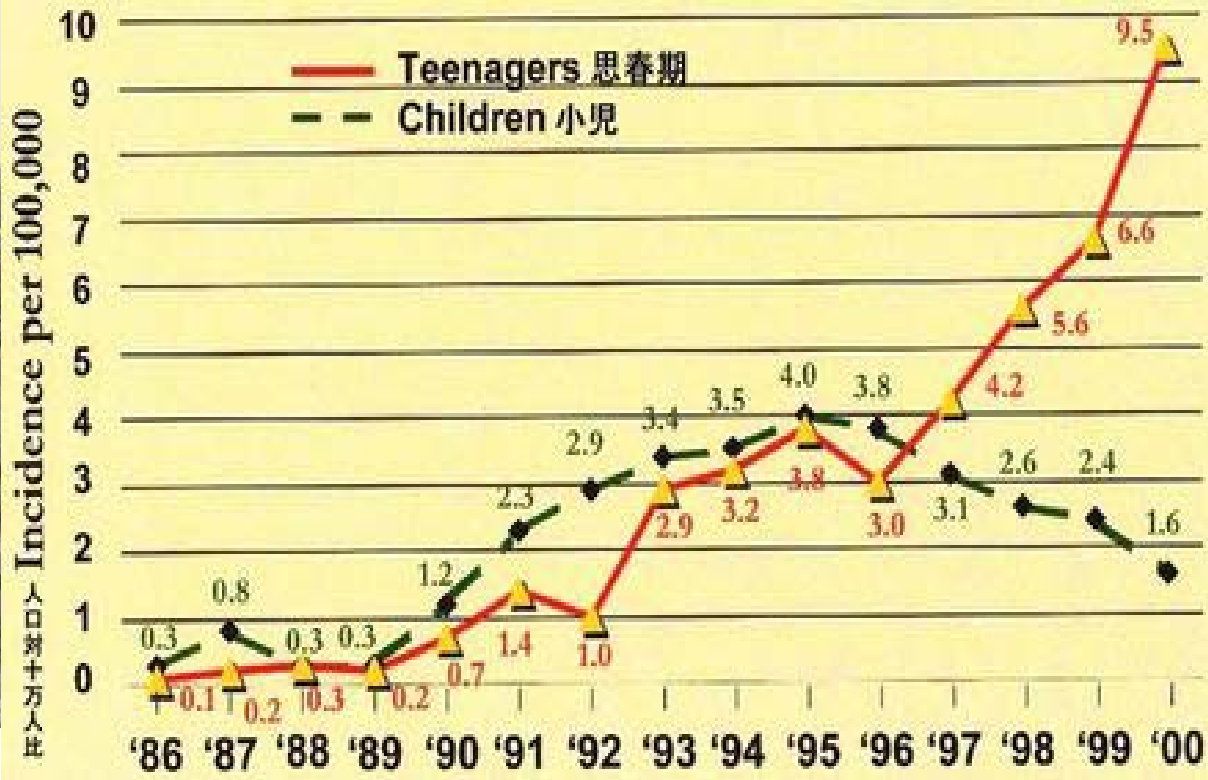
- 1986年4月26日未明、ウクライナ共和国にあるチェルノブイリ原子力発電所(原発)の4号炉で、大きな爆発事故が起こった。
- この爆発により一瞬のうちに原子炉が破壊され、火災が発生しました。火災を消火するために、ヘリコプターから原子炉の炉心(ろしん)めがけて総計5,000トンにおよぶ砂や鉛などが投下されたが、火災の鎮火は爆発から10日後の5月6日だった。
- 被害は世界各地へ広がった。
- この原発事故により、原子炉内にあった大量の放射能が大気中へ放出され、放射能は風にのり、世界各地に広がった。
- チェルノブイリから約8,000キロ離れた日本でも、野菜・水・母乳などから放射能が検出された。



爆発後のチェルノブイリ原発4号炉

小児・思春期甲状腺ガンの 発症率

因果関係が公式に認められているのは甲状腺ガンだけだが、チェルノブイリ原発事故後、白血病やその他の病気が増えたという報告も数多くある。



放射能汚染がもたらしたもの ～甲状腺ガンの多発～

チェルノブイリ原発事故後、1990年頃から子どもたちの間で甲状腺ガンが急増した。爆発により放出されたヨウ素131が子どもたちの甲状腺に取り込まれ、被曝をもたらしたのだ。

1995年をピークに、子どもたちの中での甲状腺ガンは減った。しかしこれはガンの発生数が減ったということではない。事故当時の子どもたちが青年・大人へと成長し、それにともない甲状腺ガンの発生する年齢も上がったのだ。

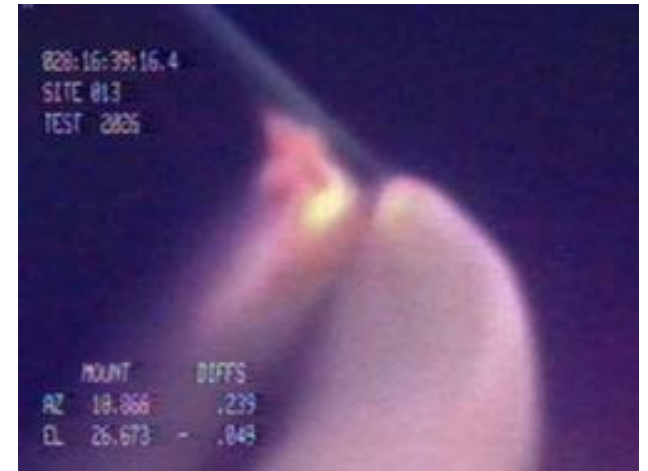
チャレンジャー号爆発事故 (Space Shuttle Challenger disaster) とは

- [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。

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。

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)

- ヒトは間違いを犯すもの
- Human error は生じるので、大切なのはそのリスクを減らすこと(寝不足はリスクの一つ)
- Wishful hearing には要注意

Please と Freeze:

1992年10月17日、ルイジアナ州バトンルージュに留学していた日本人の高校生、服部剛丈(はっとり よしひろ、当時16歳)が、ハロウィンパーティに留学先のホストブラザーと出かけた。しかし、訪問しようとした家と間違えて別の家を訪問したため、家人ロドニー・ピアーズ(当時30歳)から侵入者と判断され、銃を突きつけられ、「フリーズ(Freeze「止まれ」の意)」と警告された。しかしながら服部は「パーティに来たんです」と説明しながらピアーズの方に進んだため、2.5mの距離から射殺された。

陪審員は12名(白人10名、黒人2名)全員一致で無罪の評決も、民事裁判では65万3000ドルの支払い命令。その後ご両親の署名活動が実を結び、銃規制の重要法案、ブレイディ法が可決。



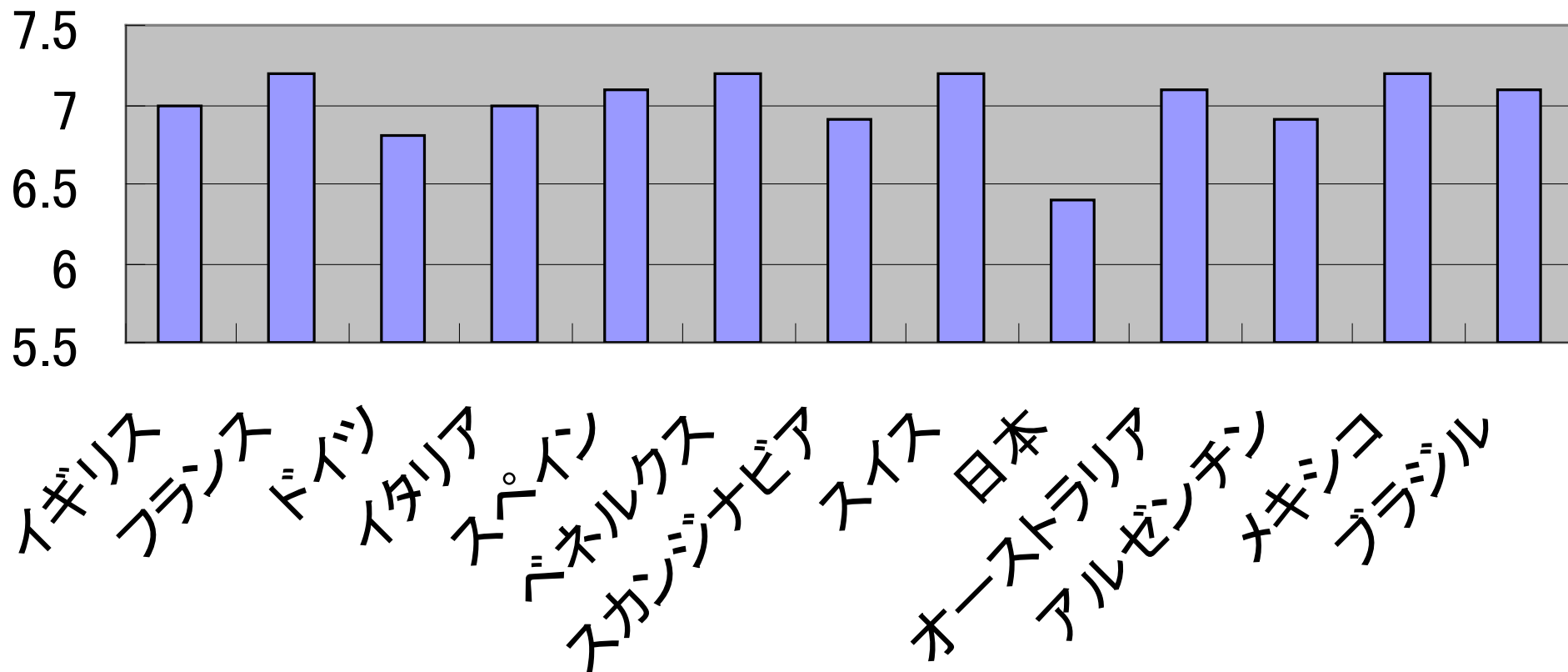
Members of the Japanese parliament doze yesterday during a speech by Tomiichi Murayama, the Prime Minister



カンボジア アンコールトム バイヨン 第一回廊レリーフ 12世紀末

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

1995年以降、睡眠時間は
これ以上減らせない下限に達した。

8.5

8.0

7.5

7.0

0.0

1960

1965

1970

1975

1980

1985

1990

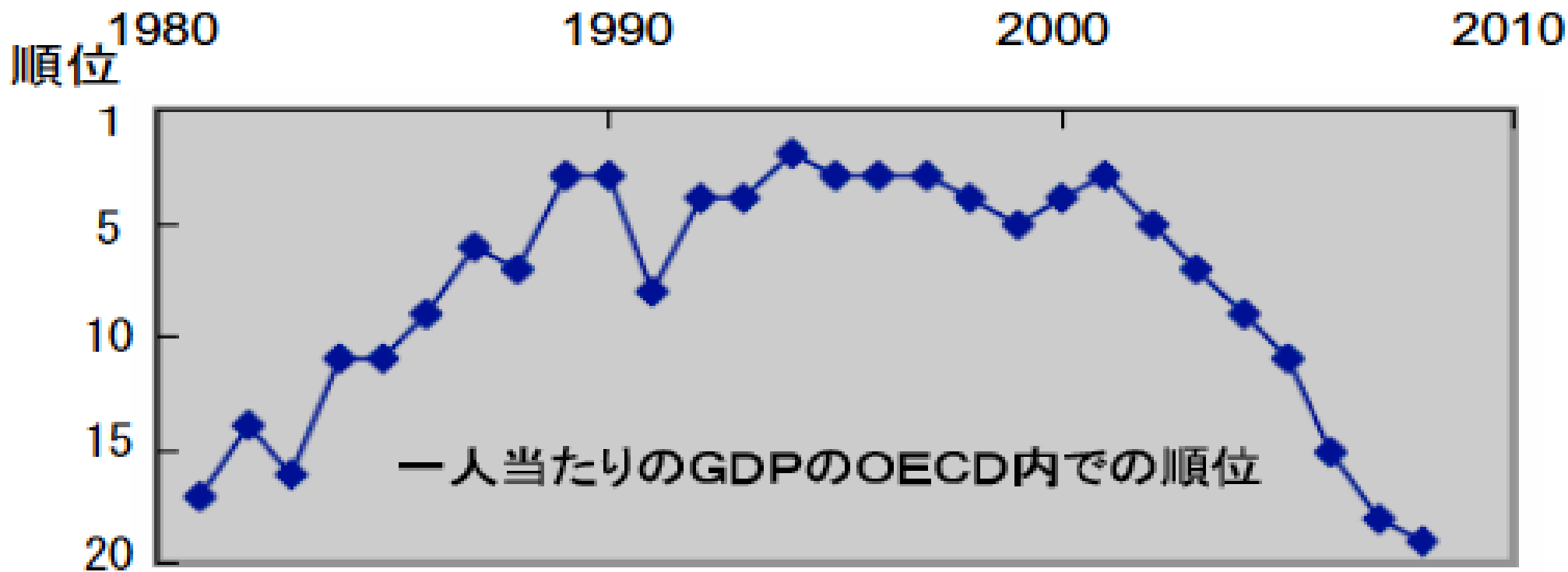
1995

2000

2005

(年)

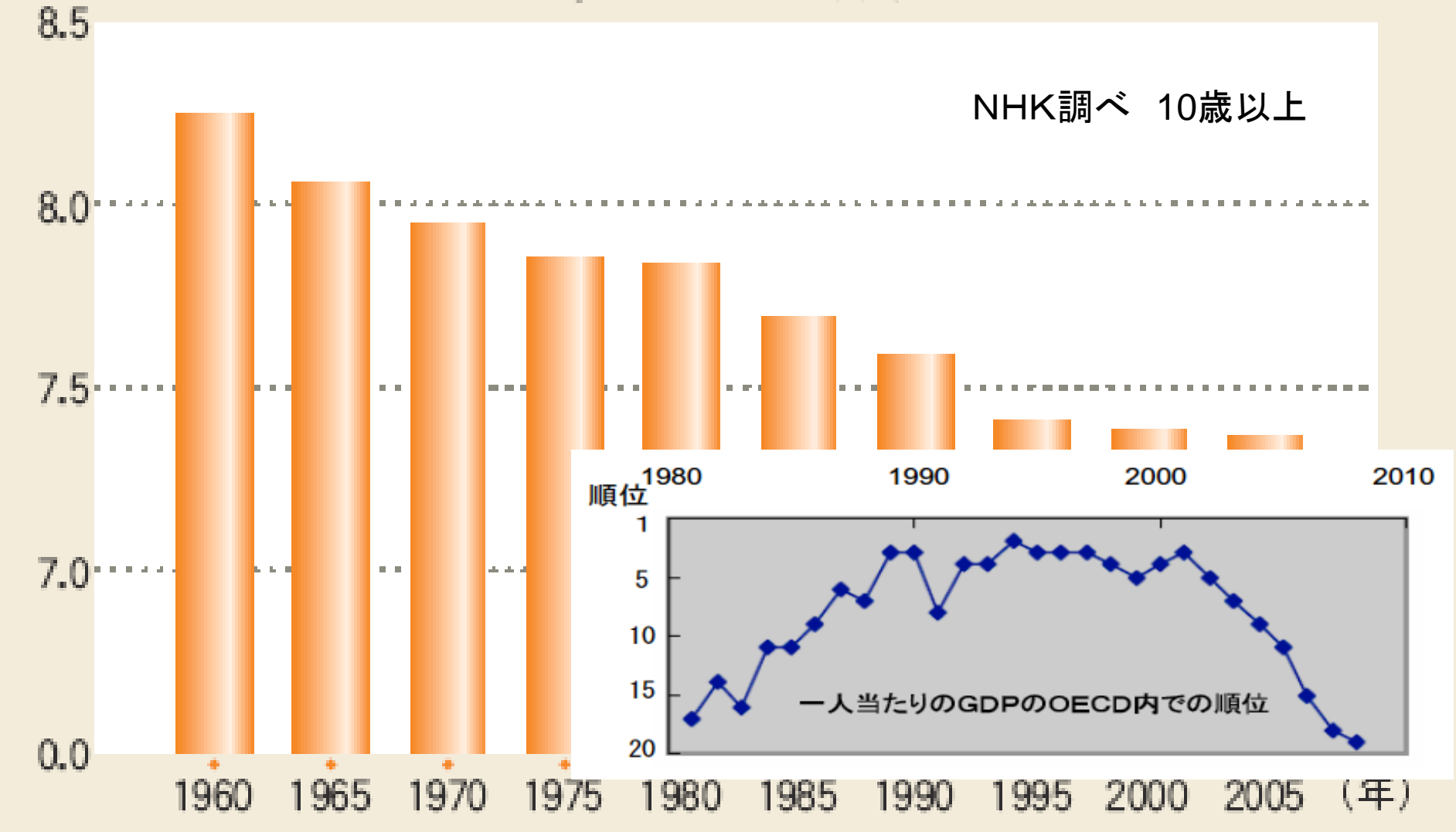
出典：国民生活時間調査より



(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

睡眠時間が7.5時間を切った1995年の7年後、2002年以降順位は続落。

(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

(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	68,800	33	エストニア	39,972
9	英	68,000	34	リトアニア	39,351
10	フィンランド	67,000	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)

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
仕事は捗る
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。2004年度の結果(米国を100)にトスレユーロ圏は70%、英は20%、

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%。

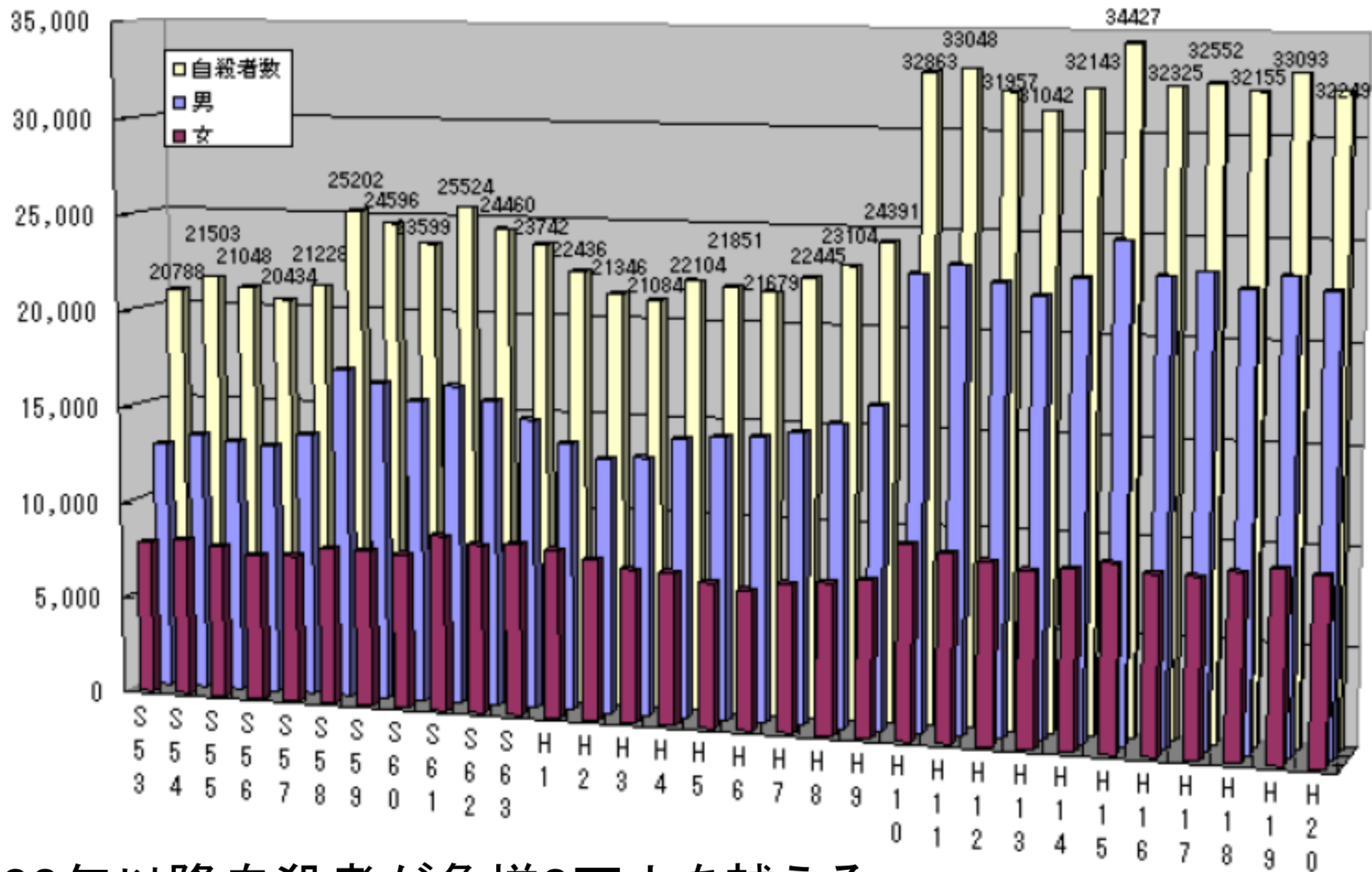
これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)

⇔ 低い労働生産性

Take home message 4-2.

睡眠不足は社会のリスク。

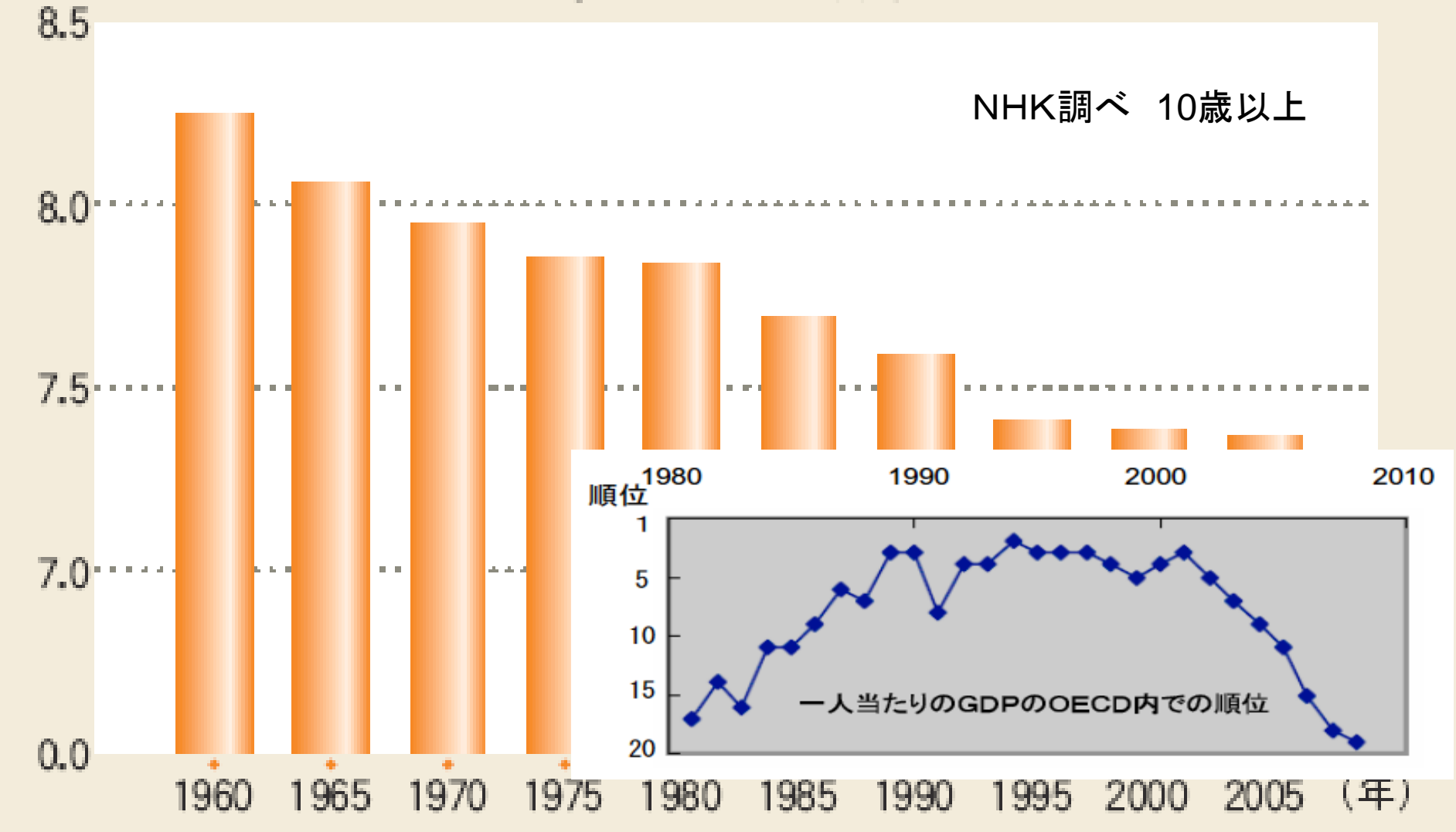


1998年以降自殺者が急増3万人を越える

(時間)

日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



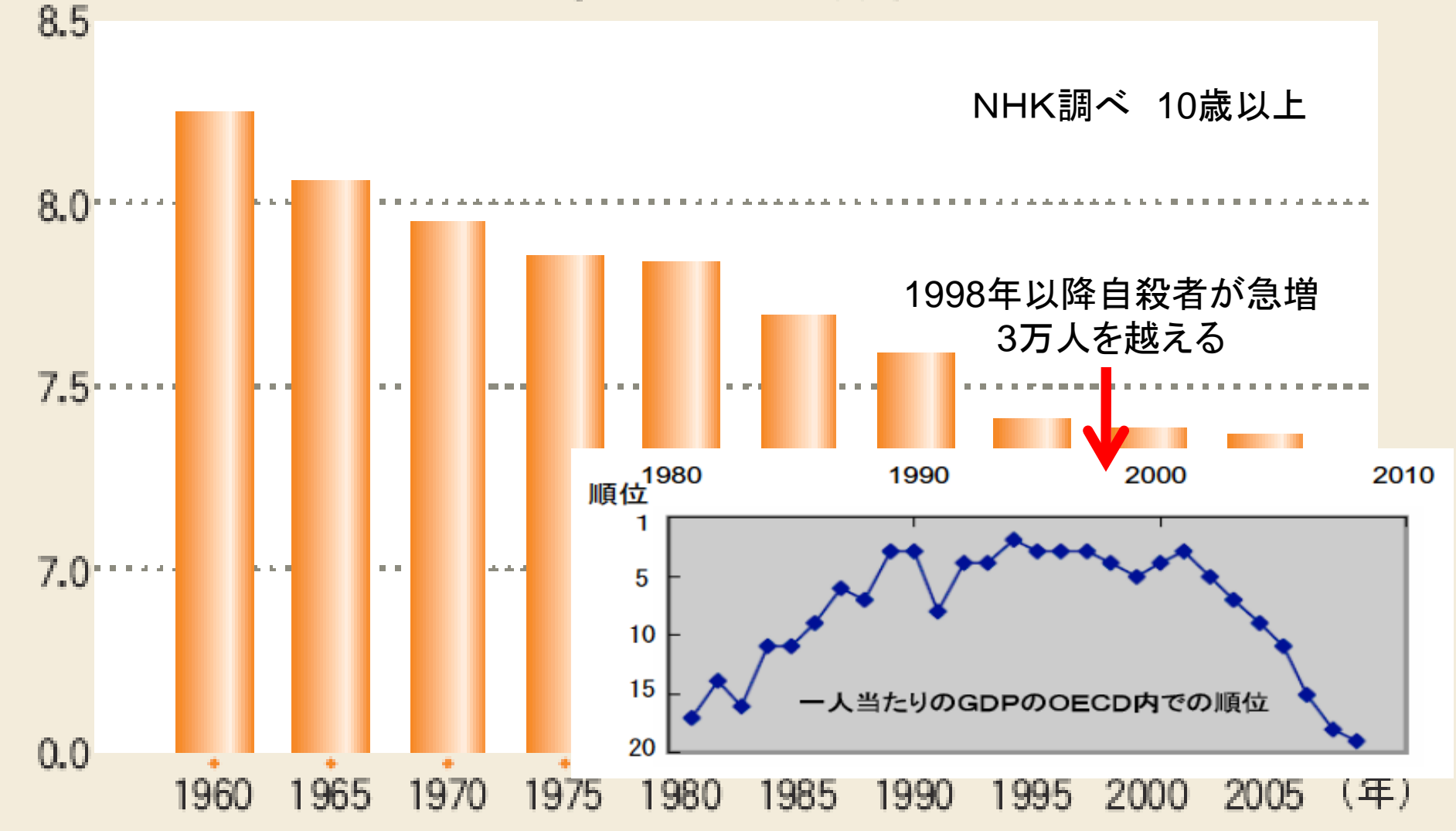
出典：国民生活時間調査より

睡眠時間が7.5時間を切った1995年の7年後、2002年以降順位は続落。

(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

睡眠時間が7.5時間を切った1995年の7年後、2002年以降順位は続落。

平成18年中の自殺者数は32155人となり交通事故による死者の実に5.0倍(平成17年は4.7倍)です。平成19年も33093人(交通事故による死者数の5.8倍)と10年連続の3万人突破しています。

誰からも眠れ、休めとは言われず、
残業をしても仕事は終わらず、
さらにストレスは増し、眠れず、
朝の光を浴びたり身体を動かすこともままならず、
セロトニンは枯渇し心はゆとりを失い、攻撃的になり、
この攻撃性がしばしば自分に向けられ、
不幸な結果を迎えているのでは。

自殺した方の脳では、特に前頭前野という部位でセロトニンが減っていることが報告されているのです。前頭前野には行動の判断をする役割があり、衝動性を抑えて心の平静を保つ働きをするのですが、セロトニンがないとこの機能が発揮されず、自殺に発展してしまう、という仮説です。

鬱病の予防には睡眠

不眠が鬱病うつ病の初期症状となるケースが多いことから、静岡県の「うつ自殺予防対策モデル地区」に指定されている同県富士市で31日、不眠をチェックし、鬱病の早期発見につなげる「睡眠キャンペーン」が行われ、30人が参加。40〜60代の働き盛りの世代の鬱病の減少を目的にチラシを配布した。

キャンペーンに協力している静岡県精神保健福祉センターによると、県内で自殺が最も多いのは50代で、それに次ぐ40代と60代を合わせると、全体の約6割に及ぶ。

同センターの中垣真通主査は、不眠が2週間続くと鬱病の疑いが高いとし、「男性のメタボリック症候群の目安がウエスト85センチであるように、『不眠2週間』が鬱病の代名詞になるように周知を続けたい」と話している。



睡眠不足は命のリスク

大阪バス事故、運転手は連続徹夜「最近は毎日運転」

2007年2月20日(火)03:00

過重労働が居眠り？

違うでしょう

寝不足だから居眠りなんです

- 大阪府吹田市で18日早朝、スキー客を乗せた「あずみ野観光バス」(長野県松川村)の大型バスがモノレールの橋脚に衝突し、27人が死傷した事故で、小池勇輝運転手(21)が、事故当日までの少なくとも2夜にわたり、1人で連続乗務していたことが府警交通捜査課と吹田署の調べでわかった。
- いずれの乗務でも途中交代なしに徹夜で運転していたという。
- 府警は、連夜の過重労働が居眠りにつながった可能性が高いとみており、下総建司社長(39)についても道路交通法違反(過労運転下命など)容疑での立件を視野に捜査している。

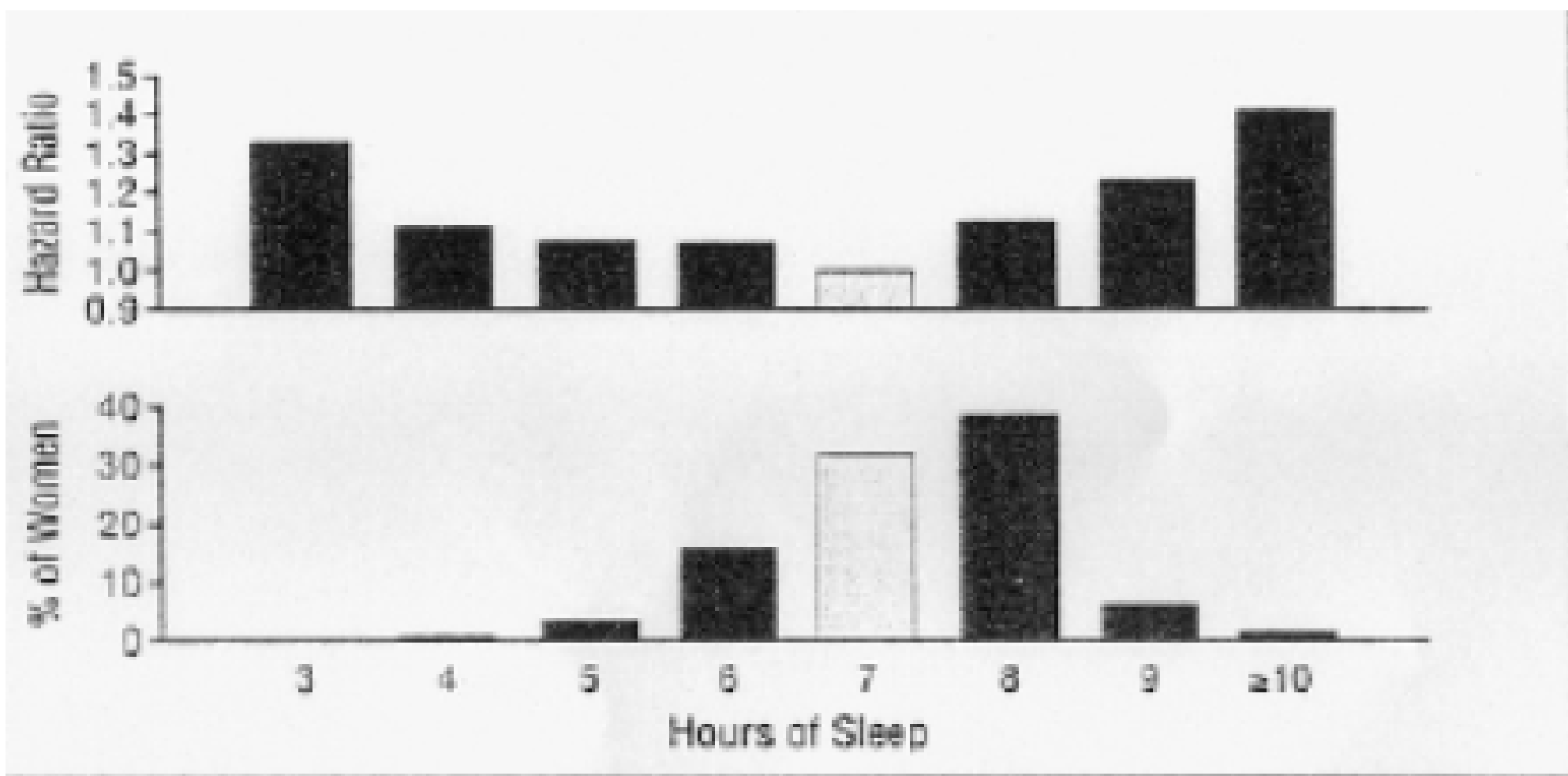


Figure 1. For 636095 women, the average reported frequency of insomnia,

Take home message 4-3.

睡眠不足は命のリスク。

Take home message 4.

睡眠不足は脳のリスク。
睡眠不足は社会のリスク
睡眠不足は命のリスク。

あなたにとって、〇〇不足は〇〇のリスク。