

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。

1	4月14日	オリエンテーション
2	4月21日	眠りの現状
3	4月28日	眠りを眺める
4	5月12日	眠るのは脳
5	5月26日	Pros/Cons
6	6月 2日	寝不足では・・・
7	6月 9日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
8	6月16日	眠りと物質
9	6月23日	様々な眠り
10	7月 7日	Pros/Cons
11	7月14日	睡眠関連病態
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験

Take home message 1

- 考えてください。

Take home message 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

自然と人間の関係について、 真実に近いと思う意見は？

- 人間が幸福になるためには、
- 自然を利用しなければならない(38%)
- >
- 自然に従わなければならない(51%)
- >
- 自然を征服していかねばならない(5%)

前回の皆さんの記載から 人間と自然

- 共生し合うべき。
- 人間は自然がないと生きていけない。
- 人間は自然の一部。人間も自然。
- 人間も自然の一部。
- 人間も自然の中の一つ。
- 人間は自然の一部、という自覚が人間になくなっている。
- 自然は人間に必要な存在。
- 切っても切れない関係。
- 切っても切れない縁。
- 人間と自然を分けることに抵抗がある。
- 人間と自然では役割が違う。
-  人間と自然。
- 人間は自然から派生したのに、自然を支配することでidentityを得た。

- 地動説的人間至上主義 という価値観。
この価値観で行くか、新たな価値観を創生するか。

- 表やグラフから読み取れることと、
- 感ずること、
- 表やグラフの限界を考慮して推測すること、
- そして更に発展的に考えること、
- 等々は明確に区別して！

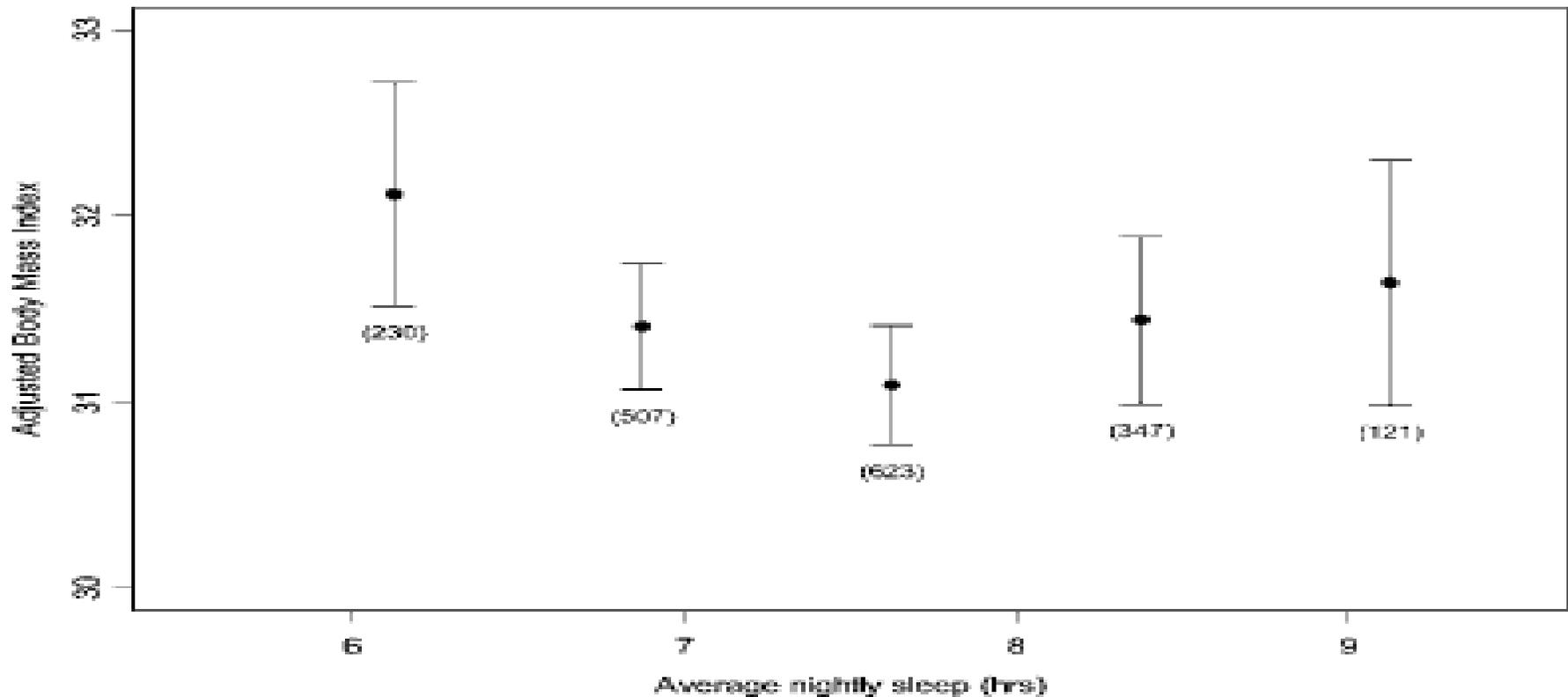


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

$$\text{BMI (body mass index)} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

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。

1	4月14日	オリエンテーション
2	4月21日	眠りの現状
3	4月28日	眠りを眺める
4	5月12日	眠るのは脳
5	5月26日	Pros/Cons
6	6月 2日	寝不足では・・・
7	6月 9日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
8	6月16日	眠りと物質
9	6月23日	様々な眠り
10	7月 7日	Pros/Cons
11	7月14日	睡眠関連病態
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験

ひろふみ君のビデオ

感想は？

睡眠覚醒リズムと小児の行動 —CBCLによる評価—

方法

対象

- ・東京近郊在住の4～6歳の男女児* 2群、各70名
(* 自己申告で重篤な疾病等により入院、通院をしていない)
- ・民間市場調査会社の専属調査員22名が、調査員居住エリアを中心に、下記条件に該当する児を募った。

A群 規則的生活児

B群の行動には1つもあてはまらない
ほぼ毎日9時までには寝付いて、規則正しい生活をしている

B群 夜型・不規則生活児

次の行動のいずれか1つ以上にあてはまる

- ①大人と一緒に21時以降に外出することが週2回以上ある
 - ②週4日以上、布団に入るのが23時以降になる
 - ③外出先からの帰宅が週3日以上は21時以降になる
- ・保護者のインフォームドコンセントを得た。
 - ・謝礼を支払って協力を得た。

調査方法

2週間の子供の生活習慣(特に睡眠)に関する日誌
子供と保護者の生活習慣等に関するアンケート
CBCL日本語版／4-18

CBCL (Child Behavior Checklist: 子供の行動チェックリスト)

- ・行動の問題を数値化し、統計的に解析できる。
- ・64ヶ国語に翻訳され、世界的にオーソライズされている。
- ・広範囲な問題や症状を捉えることができる、日本で唯一の標準化された行動評価尺度。

アンケート内容: 過去6ヶ月以内もしくは現在の子供の状況について、
113項目の質問に3段階で保護者が回答する。

0=あてはまらない			1=ややまたはときどきあてはまる			2=よくあてはまる		
0	1	2	1. 行動が年齢より幼すぎる	0	1	2	31. 悪いことを考えたり、したりするかもしれないと心配する	
0	1	2	2. アレルギー(具体的に書いて下さい): _____	0	1	2	32. 完璧でなければいけないと思う	
			_____	0	1	2	33. 誰も大切に思ってくれないと感じたり、こぼしたりする	
0	1	2	3. よく言い争いをする	0	1	2	34. 他人にねらわれていると感じる	
0	1	2	4. ぜんそく	0	1	2	35. 自分には価値がないか、劣っているように感じる	
0	1	2	5. 男(女)子だが、女(男)子のようにふるまう	0	1	2	36. よくケガをし、事故にあいやすい	
0	1	2	6. トイレ以外で大便をする					

因子別に集計

- ・上位尺度
(内向尺度、外向尺度、総得点)
- ・8つの症状群尺度
(ひきこもり、身体的訴え、不安/抑うつ...)

T得点に換算

- ・T得点: 得点の分布から割り付けられた点数
- ・T得点が高いほど、問題のある可能性が高い

各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群: 規則的生活児
(n=67)

□ B群: 夜型・不規則
生活児(n=68)

T得点

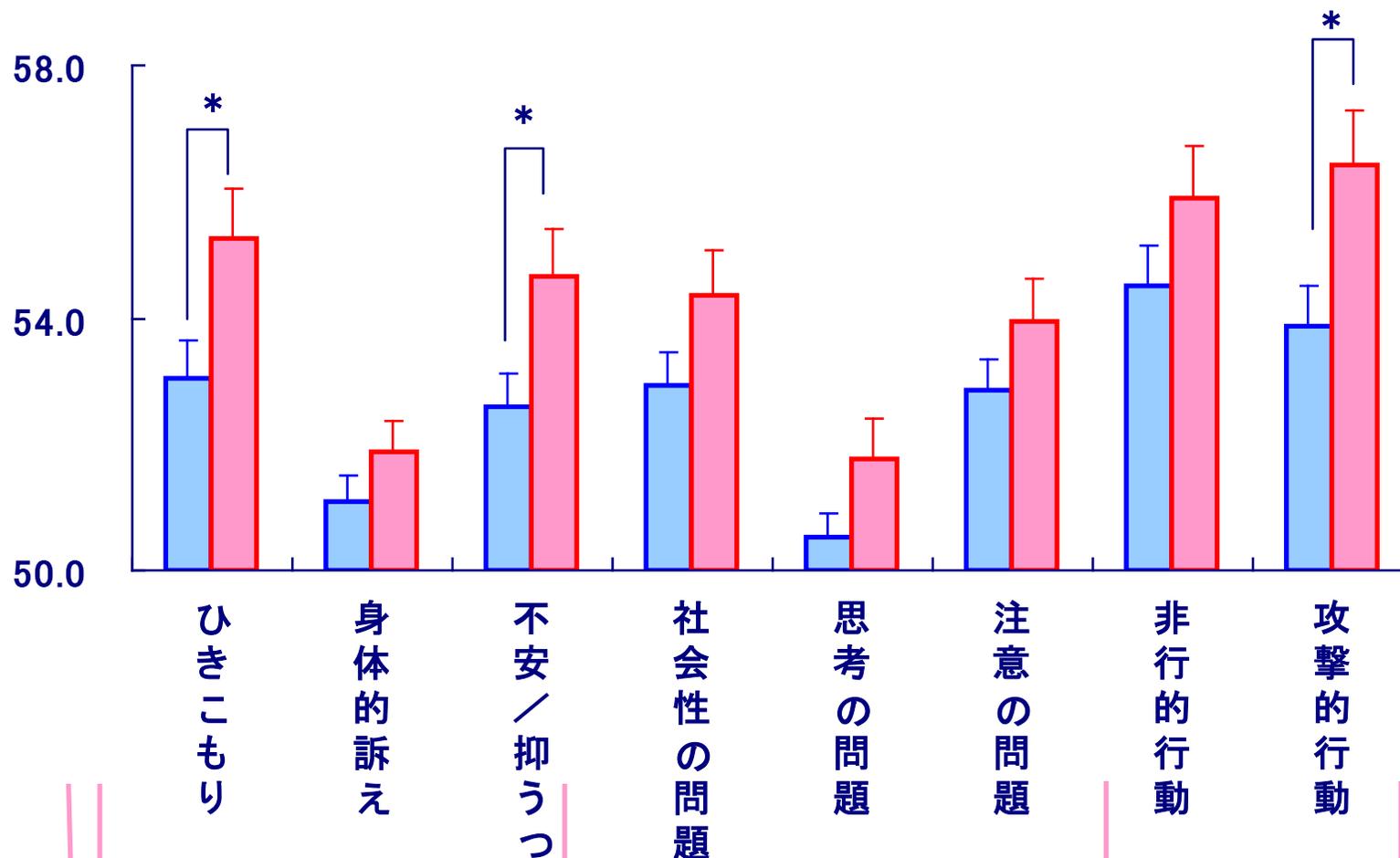


各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ A群: 規則的生活児
(n=67)

□ B群: 夜型・不規則
生活児(n=68)

T得点



平均±SE
t検定
*p<0.05

内向尺度

外向尺度

総得点

再解析方法

A群

B群

```
graph TD; A[A群] --> C(全データを再解析); B[B群] --> C; C --> D[再解析項目];
```

全データを再解析

再解析項目

- I : 夜間睡眠時間 / 総睡眠時間
- II : 就床時刻 / 起床時刻
- III : 就床時刻の変動幅 / 起床時刻の変動幅

方法: 各項目の分布の上下1/4を取り出して比較

就床・起床時刻の影響

就床時刻

■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名

起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名

T
得点

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

総得点

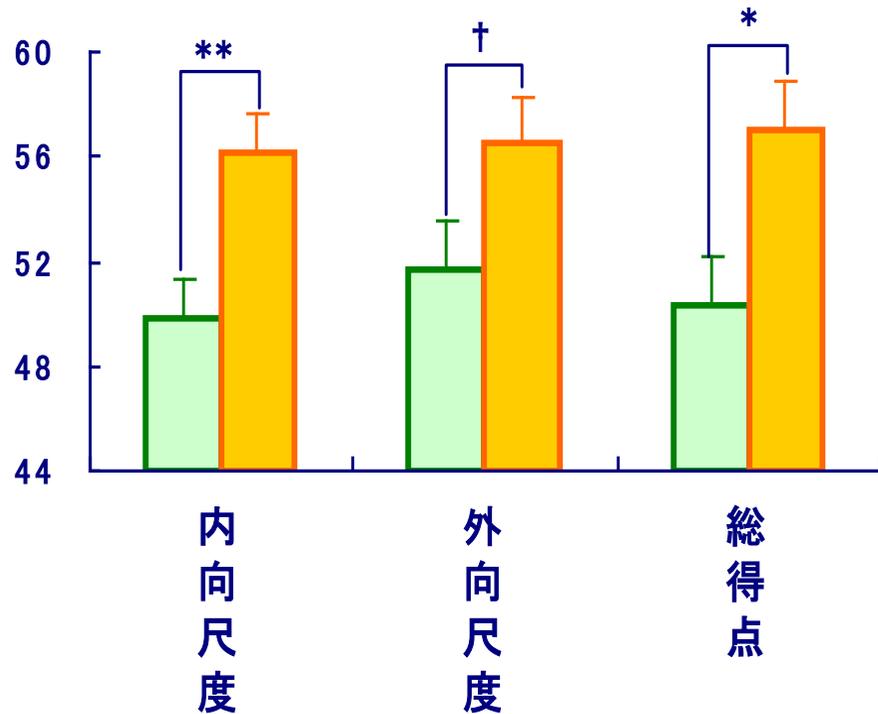
平均値±SE
t検定
**p<0.01
*p<0.05
† p<0.1

就床・起床時刻の影響

就床時刻

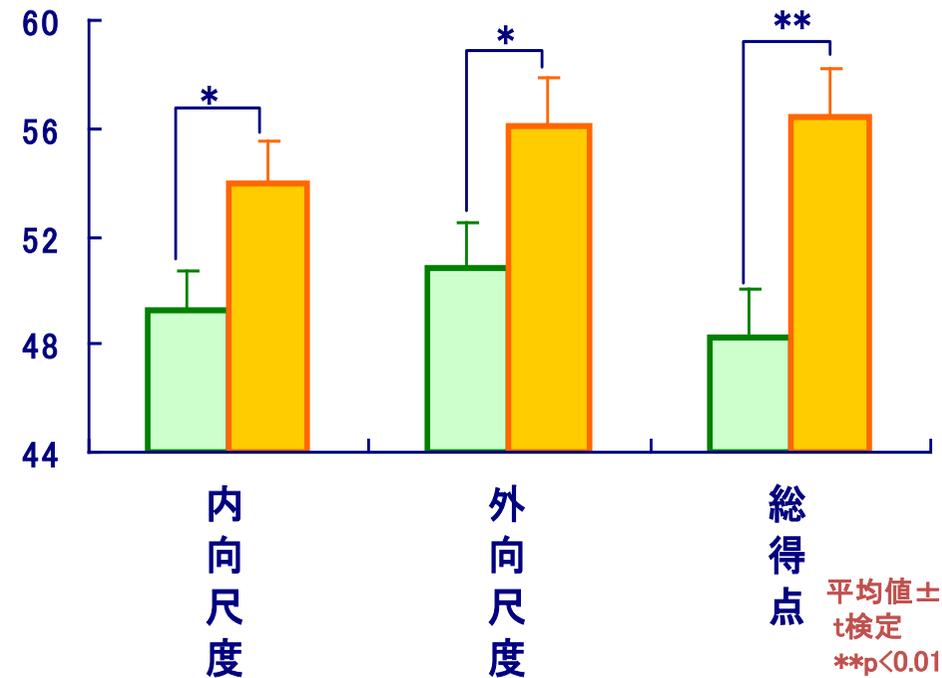
■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名

T
得点



起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名

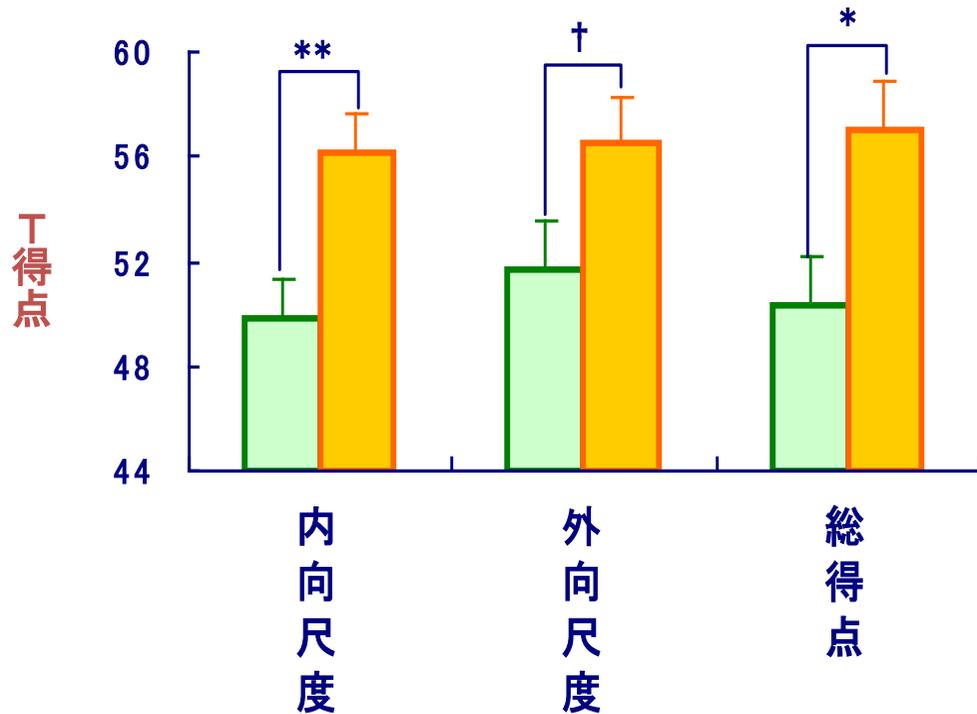


平均値±SE
t検定
**p<0.01
*p<0.05
† p<0.1

就床・起床時刻の影響

就床時刻

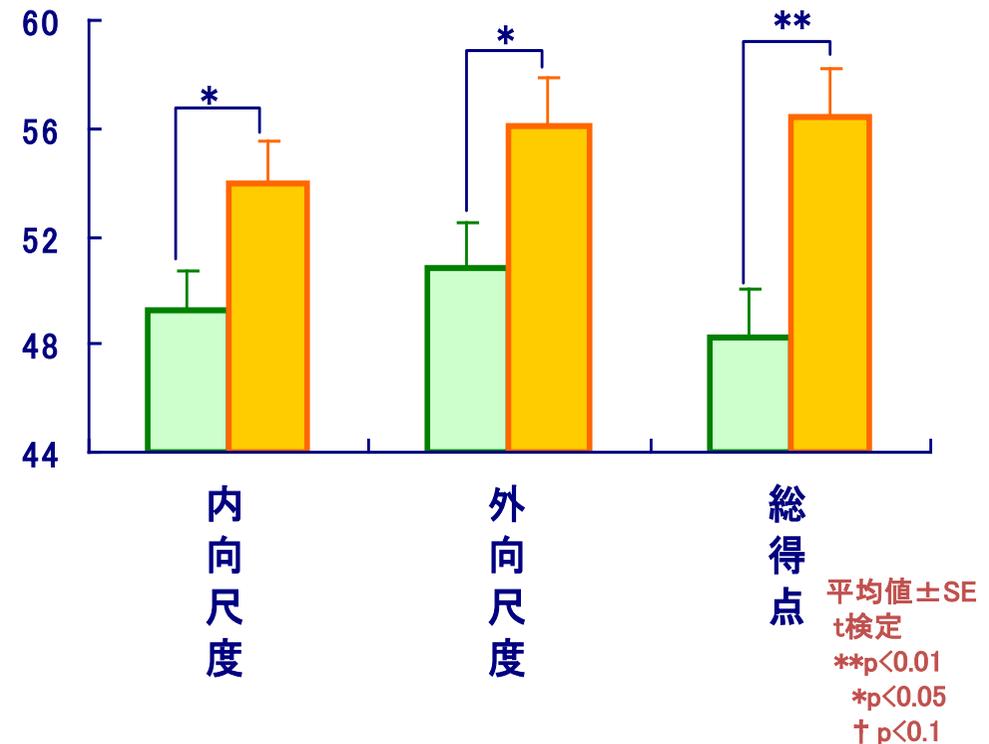
■早寝群: 平均20時45分以前に就床 30名
■遅寝群: 平均23時以降に就床 30名



特に、「ひきこもり」「不安／抑うつ」で遅寝群のT得点が有意に高かった。

起床時刻

■早起き群: 平均7時以前に起床 31名
■遅起き群: 平均8時以降に起床 29名



「身体的訴え」以外の尺度で、遅起き群のT得点が有意に高かった。

就床・起床時刻の変動幅の影響

就床時刻の変動幅

起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下 (39名)
■ 変動幅大群: " 3時間以上 (31名)

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下 (42名)
■ 変動幅大群: " 2時間以上 (48名)

44

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

総得点

平均値±SE
t検定
*p<0.05

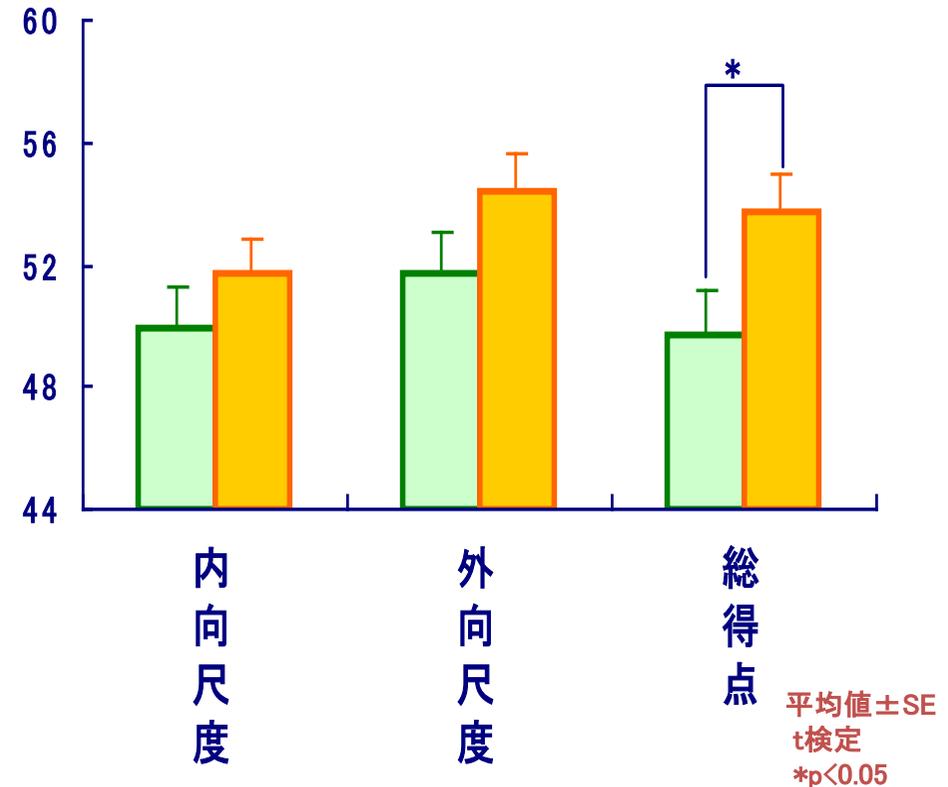
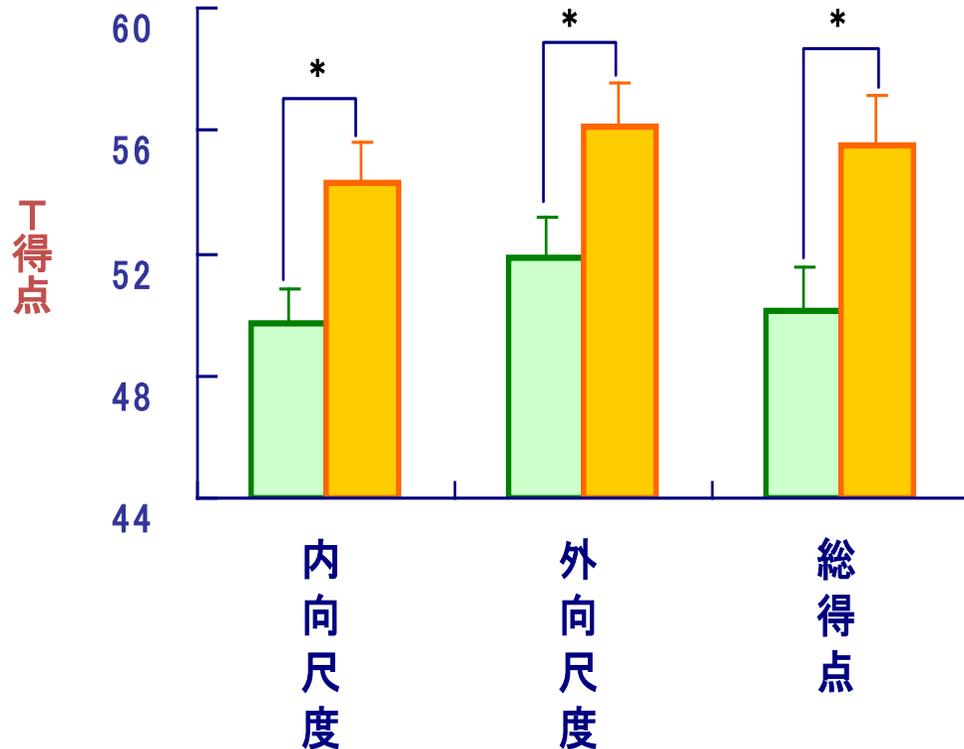
就床・起床時刻の変動幅の影響

就床時刻の変動幅

起床時刻の変動幅

■ 変動幅小群: 就床時刻の変動幅が1時間15分以下(39名)
■ 変動幅大群: " 3時間以上(31名)

■ 変動幅小群: 起床時刻の変動幅が1時間以下(42名)
■ 変動幅大群: " 2時間以上(48名)



睡眠時間の影響

夜間睡眠時間

□ 長い群: 平均10時間半以上 31名
□ 短い群: 平均 9時間以下 32名

総睡眠時間(夜間+午睡)

□ 長い群: 平均10時間52分以上 32名
□ 短い群: 平均 9時間40分以下 36名

T
得点

内向尺度

外向尺度

総得点

内向尺度

外向尺度

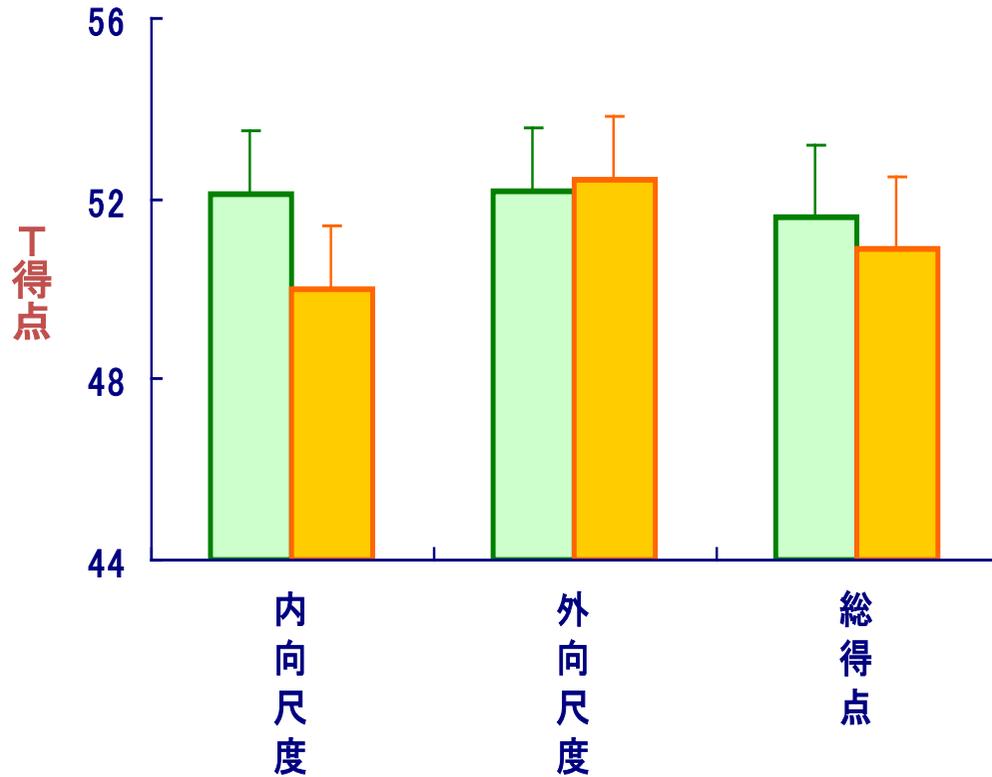
総得点

平均値±SE
t検定
すべてNS

睡眠時間の影響

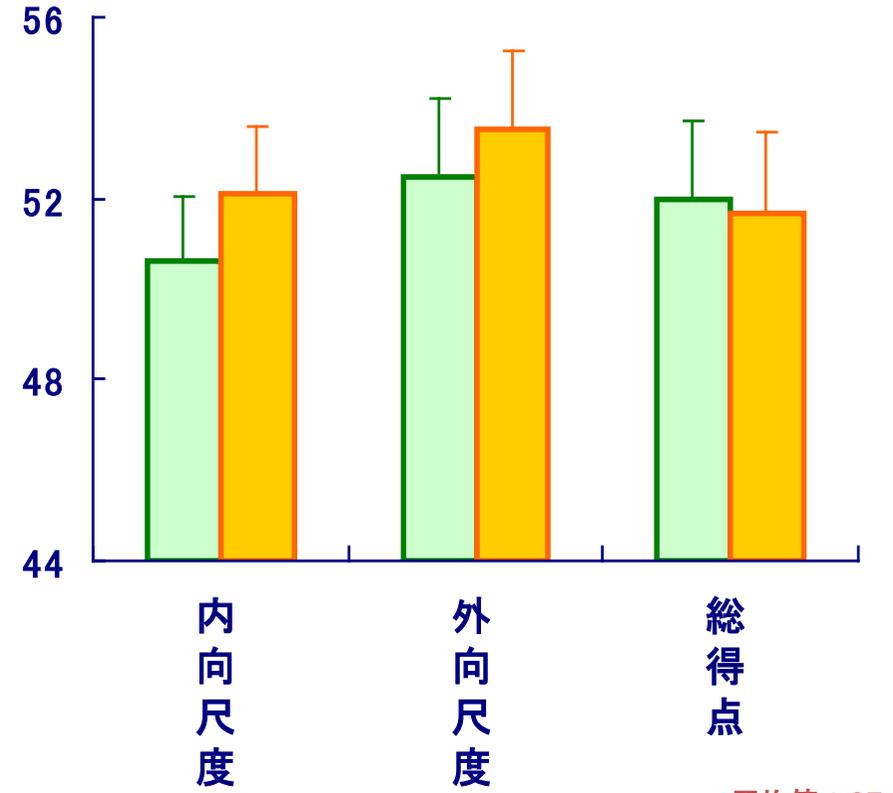
夜間睡眠時間

長い群: 平均10時間半以上 31名
短い群: 平均 9時間以下 32名



総睡眠時間(夜間+午睡)

長い群: 平均10時間52分以上 32名
短い群: 平均 9時間40分以下 36名



平均値±SE
t検定
すべてNS

症状群尺度にも有意な差はなし

結果をまとめると……

結果をまとめると……

- 「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ことが
小児の問題行動減少に寄与する。

昼間は活動し、夜は休むがよい？

夜に光は体に悪く、昼の光は体に良い？

報告者(報告年)	対象	夜型では……
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、短い睡眠時間、 朝の気分の悪さ、日中の眠気 と関連。
Gauら (2007)	台湾の12, 13年生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、女児は 攻撃性 と関連する。

- あなたに必要な睡眠時間はどうやってわかる？
- なぜ夜型はよくなさそう？

Take home message 3

夜ふかしでは心も身体も調子はよくない。

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。

1	4月14日	オリエンテーション
2	4月21日	眠りの現状
3	4月28日	眠りを眺める
4	5月12日	眠るのは脳
5	5月26日	Pros/Cons
6	6月 2日	寝不足では・・・
7	6月 9日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
8	6月16日	眠りと物質
9	6月23日	様々な眠り
10	7月 7日	Pros/Cons
11	7月14日	睡眠関連病態
12	7月21日	眠りの社会学 -SHT
13	7月28日	まとめと試験