

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27日	オリエンテーション
2	5月11日	眠りの現状
3	5月18日	眠りを眺める
4	5月25日	眠るのは脳
5	6月 1日	寝不足では・・・
6	6月 8日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	6月15日	サマータイム
8	6月22日	眠りと物質、様々な眠り
9	6月29日	Pros/Cons
10	7月 6日	Pros/Cons
11	7月13日	睡眠関連病態
12	7月20日	眠りの社会学 -SHT
13	7月27日	まとめと試験

Take home message 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

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27日	オリエンテーション
2	5月11日	眠りの現状
3	5月18日	眠りを眺める
4	5月25日	眠るのは脳
5	6月 1日	寝不足では・・・
6	6月 8日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	6月15日	サマータイム
8	6月22日	眠りと物質、様々な眠り
9	6月29日	Pros/Cons
10	7月 6日	Pros/Cons
11	7月13日	睡眠関連病態
12	7月20日	眠りの社会学 -SHT
13	7月27日	まとめと試験

以下の日は何の日？

- 3月10日
- 6月23日
- 8月6日
- 8月9日
- 8月15日
- 12月8日

どうして寝ない？

- 仕事、勉強、学歴社会、まじめ、娯楽、24時間営業、暇つぶしアイテム、残業、身体が求める睡眠ではなく脳にインプットされた睡眠時間に従っている、しなければならないことが多い、テレビラジオネットゲームアニメマンガパソコン、周りに流されやすい、夜ふかしに誇り、協調性、団結力、働き過ぎ、携帯電話、皆焦っている、深夜番組、勤勉、仕事とプライベートを混同、競争社会、責任感、通勤時間、受験勉強、オタク文化、男性が家事育児を手伝わない、考えすぎ、メディア、ネットカフェ、夜遊びが好き、働くのが好き、時間を守る、コンビニ、がんばっていることをアピールしたい、我慢強い、接待、忙しい、睡眠に対する意識が低い、趣味、自分も起きていないと仲間に入れたい、完璧主義、規則正しい、気を使う、几帳面、働くことに責任感、勉強熱心、電気が充分、時間に神経質、寝る間を惜しむ、毎日追われている、多種多様、社会のシステム、飲み会文化、寝ずに頑張ると評価される、朝早い、忙しすぎ、共働き、睡眠削減の健康被害情報が少ない、気遣い

眠りを眺める

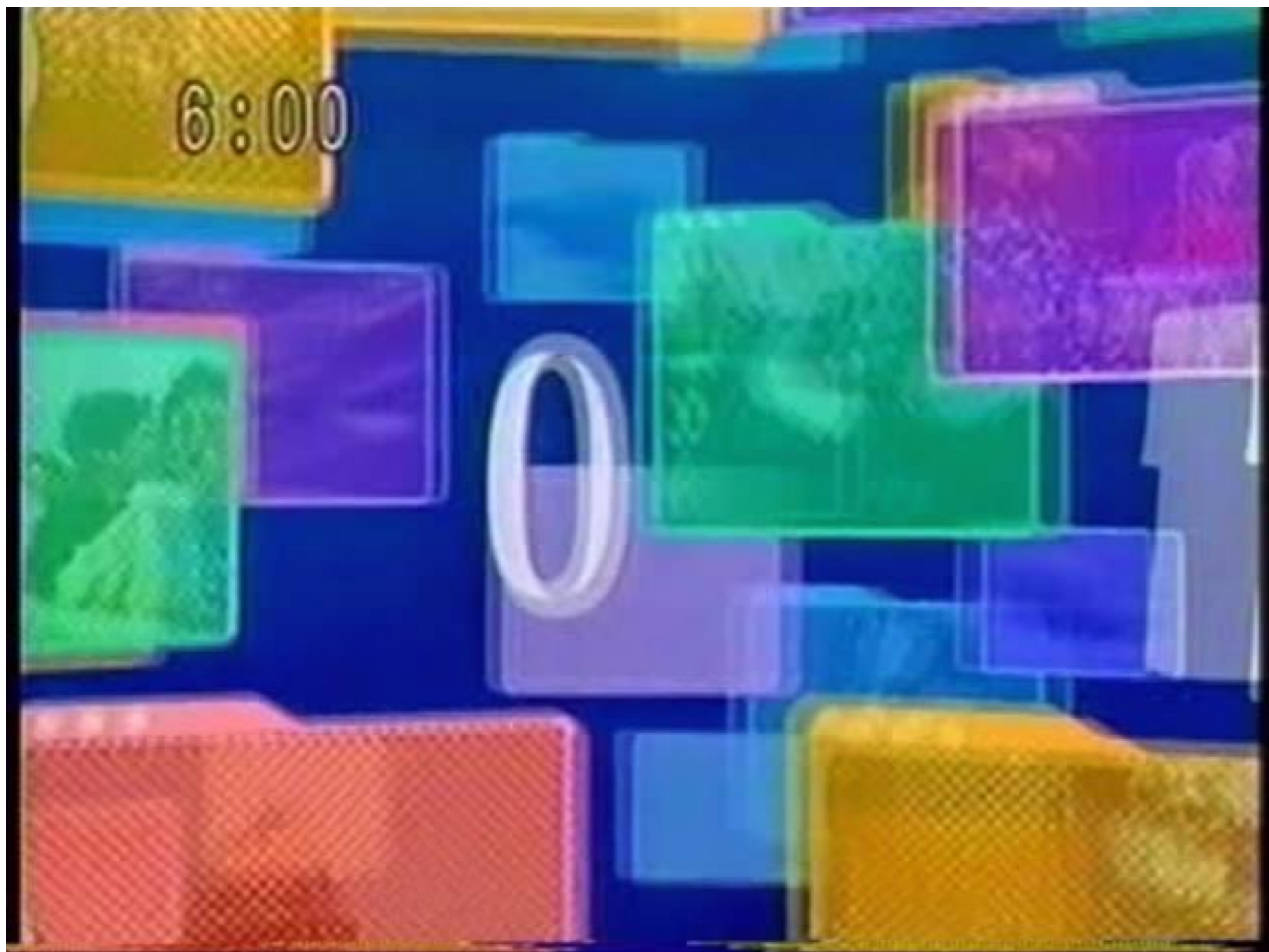
身近に赤ちゃんがいたことはありますか？



身近に赤ちゃんがいたことはありますか？

- なるべく赤ちゃんに触ってください。

6:00



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

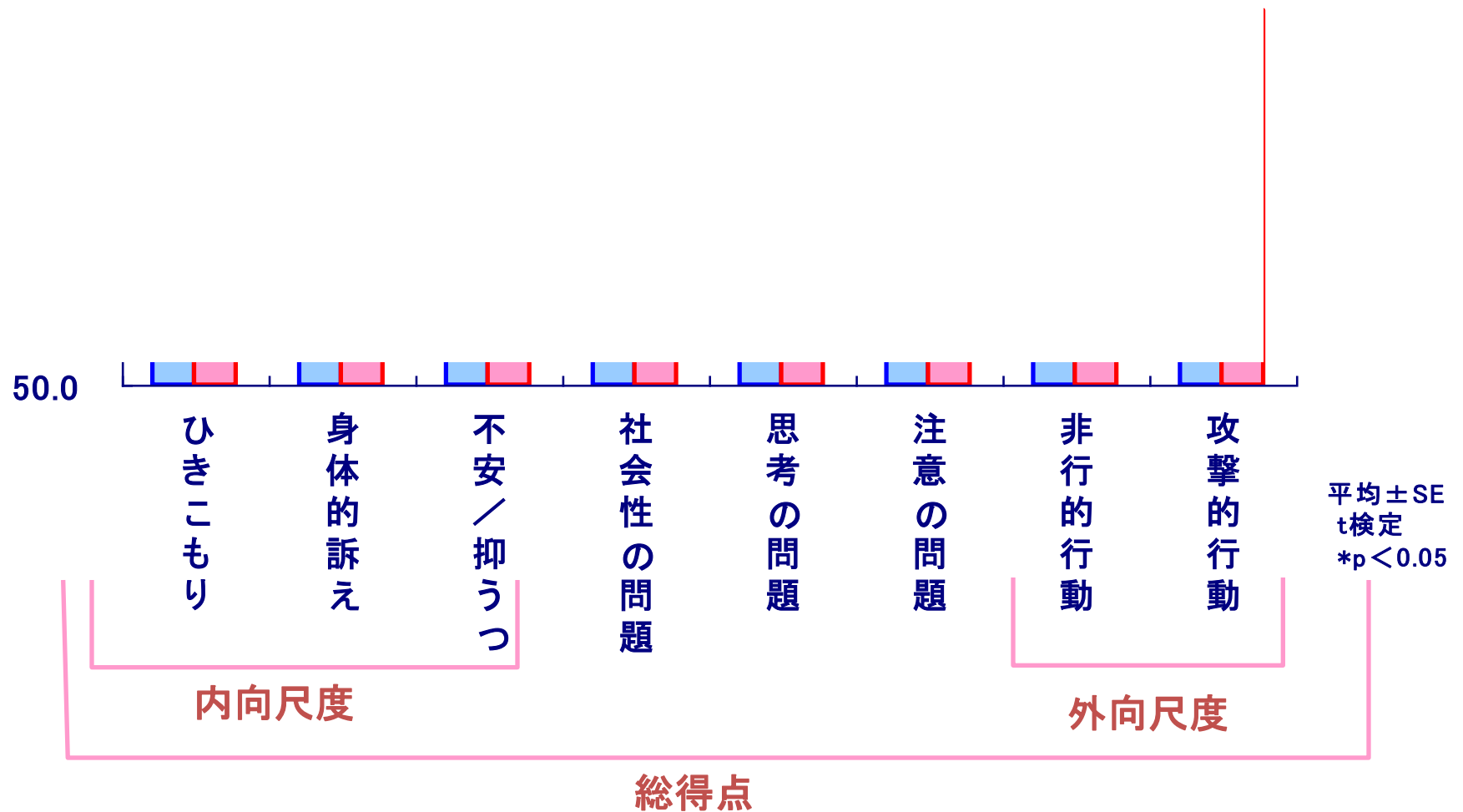
- ・T得点: 得点の分布から割り付けられた点数
- ・T得点が高いほど、問題のある可能性が高い

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

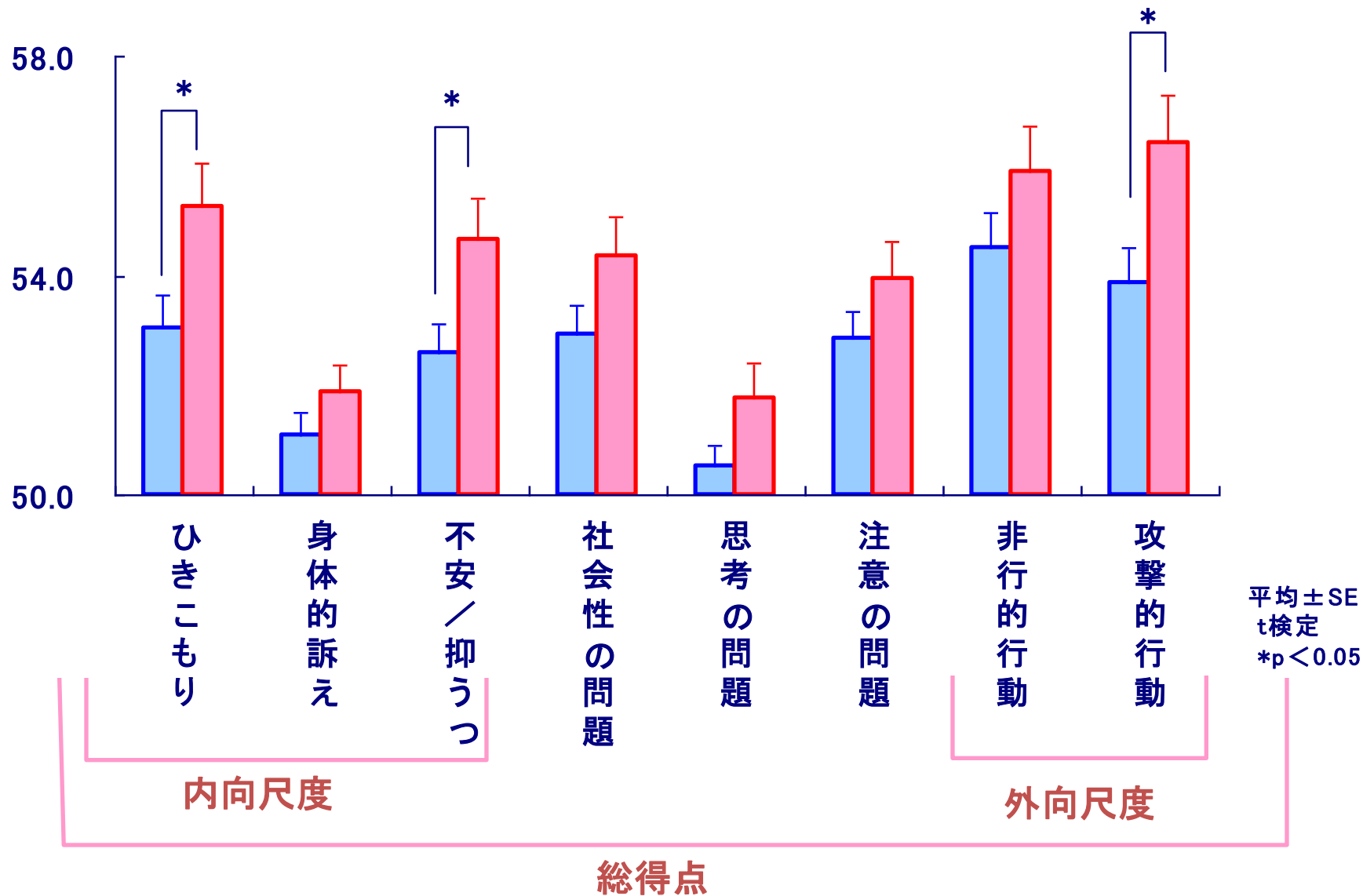


各群のCBCLのT得点(症状群尺度)

□ 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



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

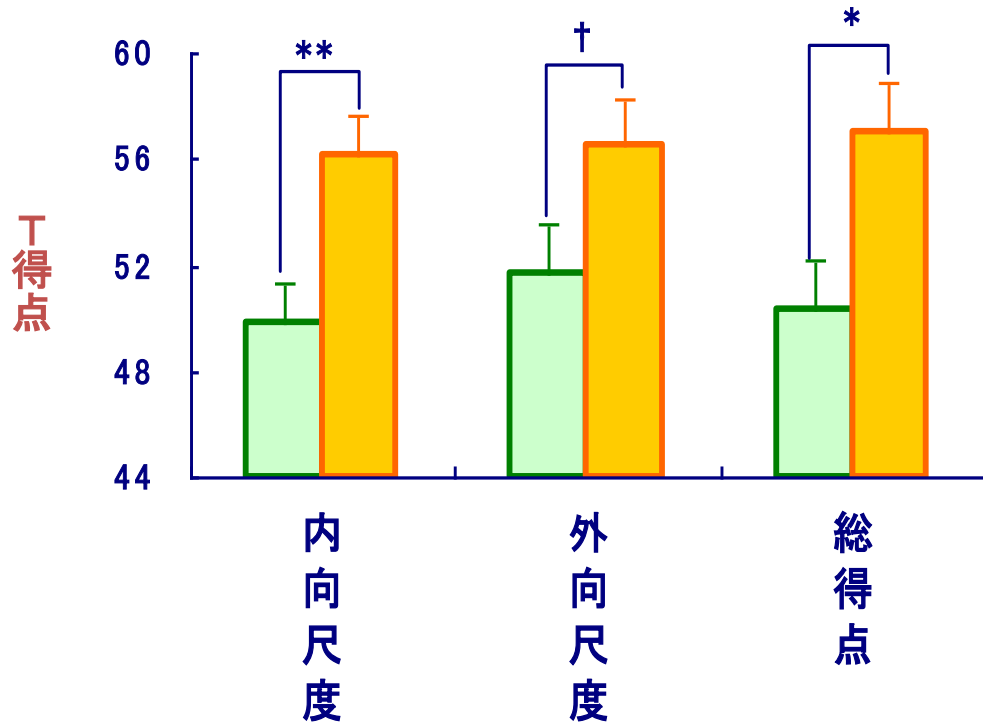
- I : 夜間睡眠時間 / 総睡眠時間
- II : 就床時刻 / 起床時刻
- III : 就床時刻の変動幅 / 起床時刻の変動幅

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

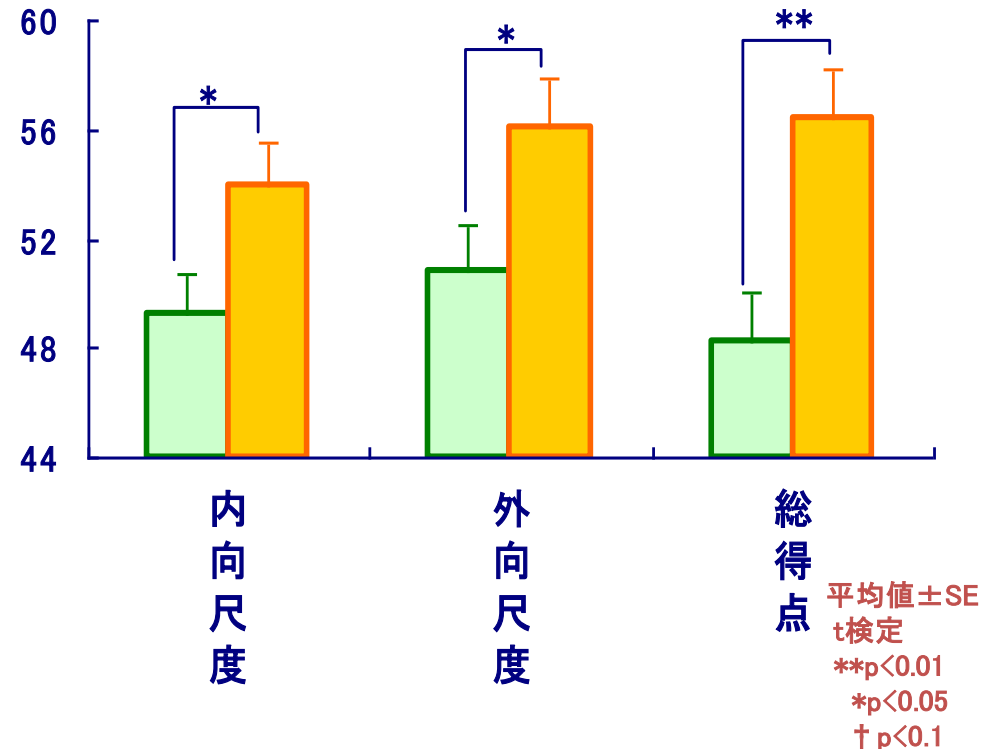
■早寝群：平均20時45分以前に就床 30名
■遅寝群：平均23時以降に就床 30名



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。

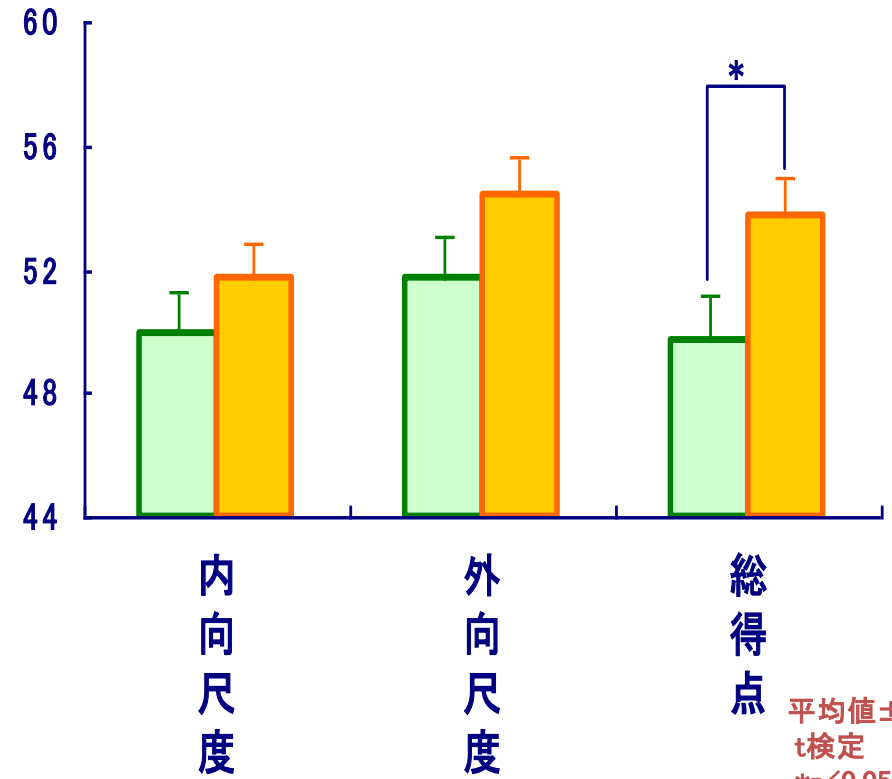
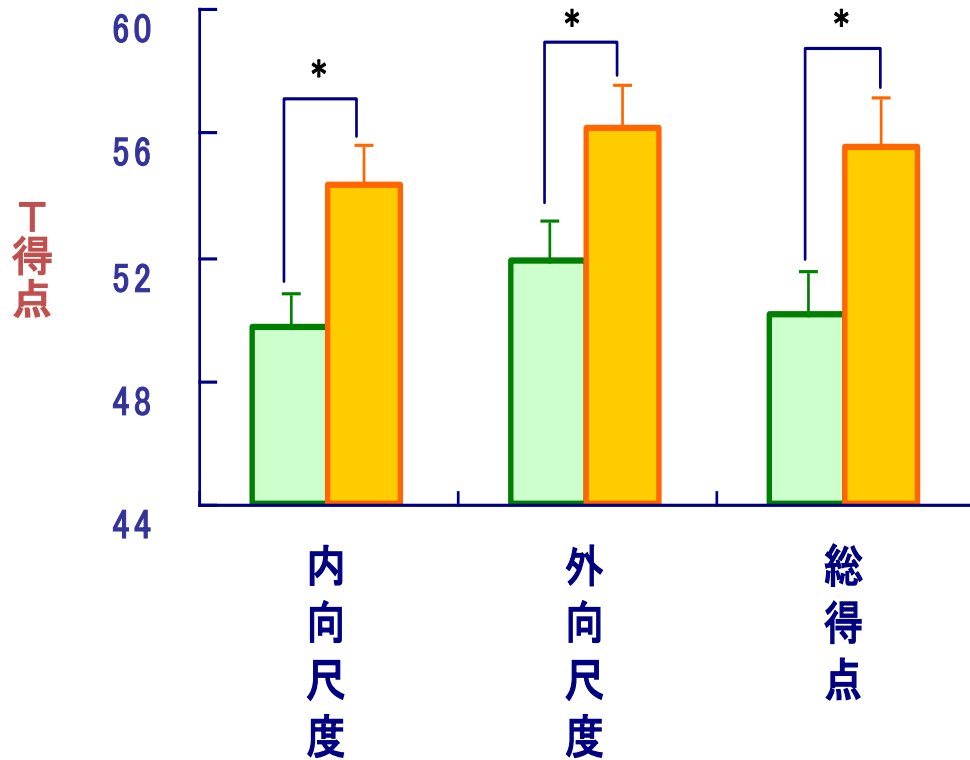
就床・起床時刻の変動幅の影響

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)

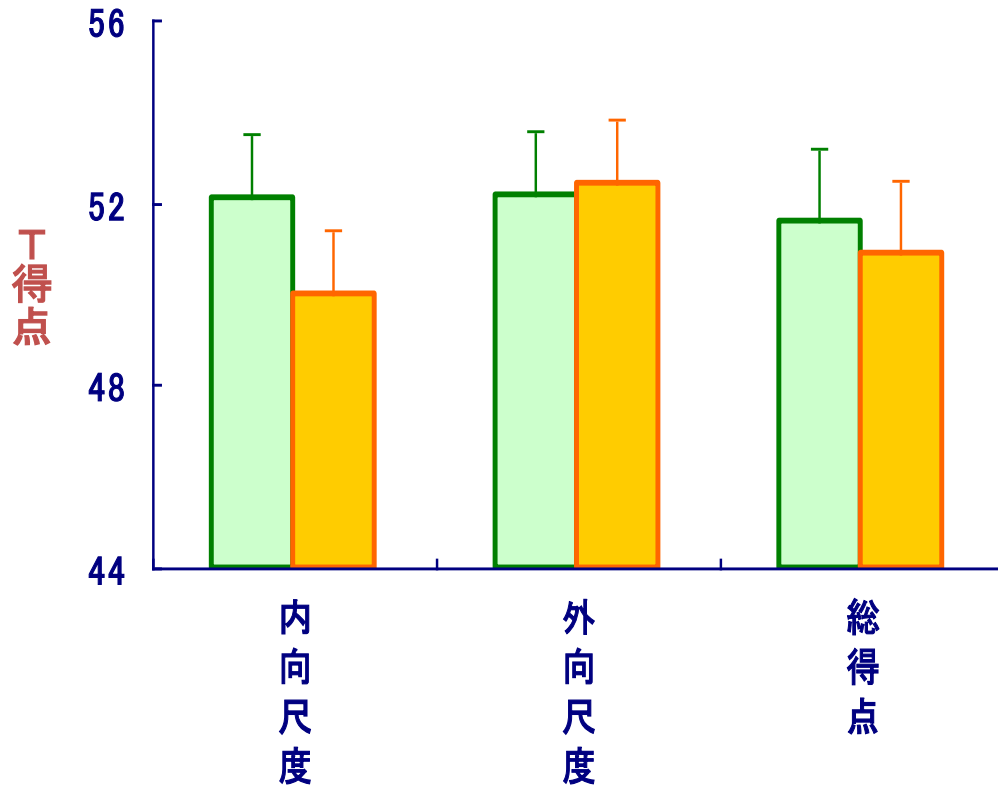


平均値±SE
t検定
*p<0.05

睡眠時間の影響

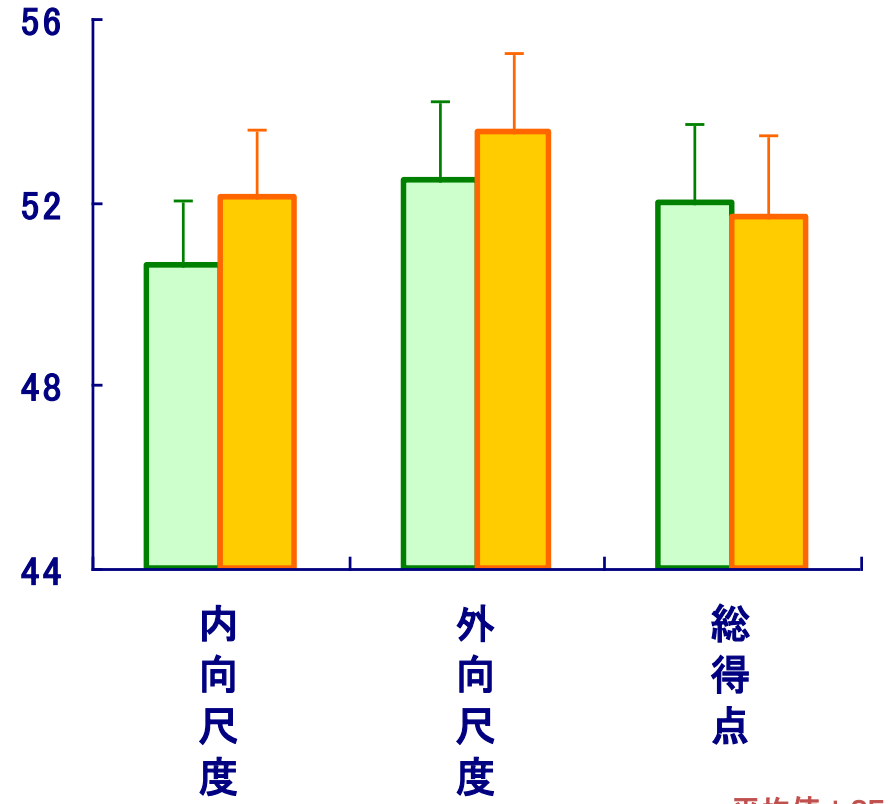
夜間睡眠時間

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



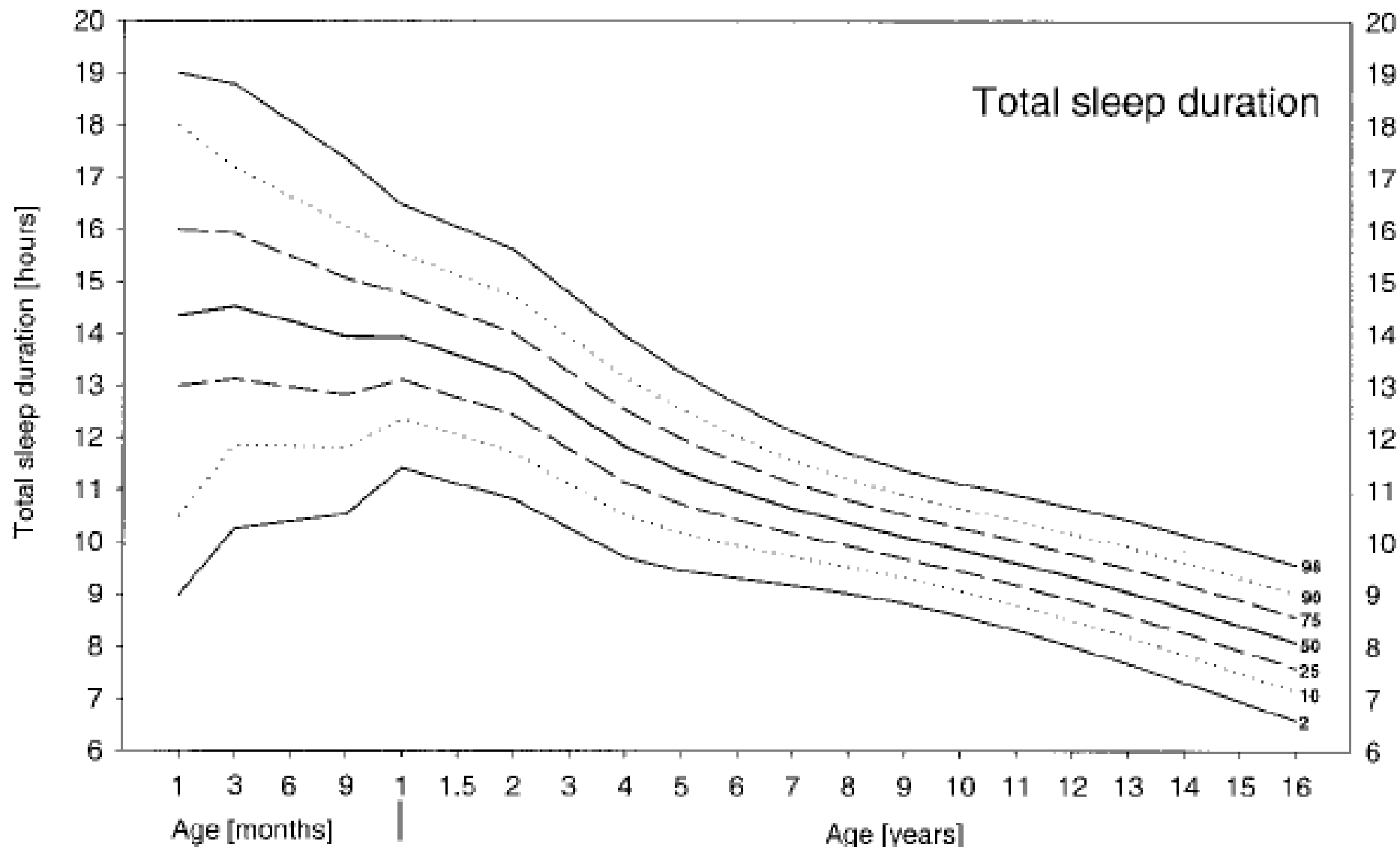
総睡眠時間 (夜間+午睡)

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



Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends

Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari and Remo H. Largo
Pediatrics 2003;111;302-307

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？

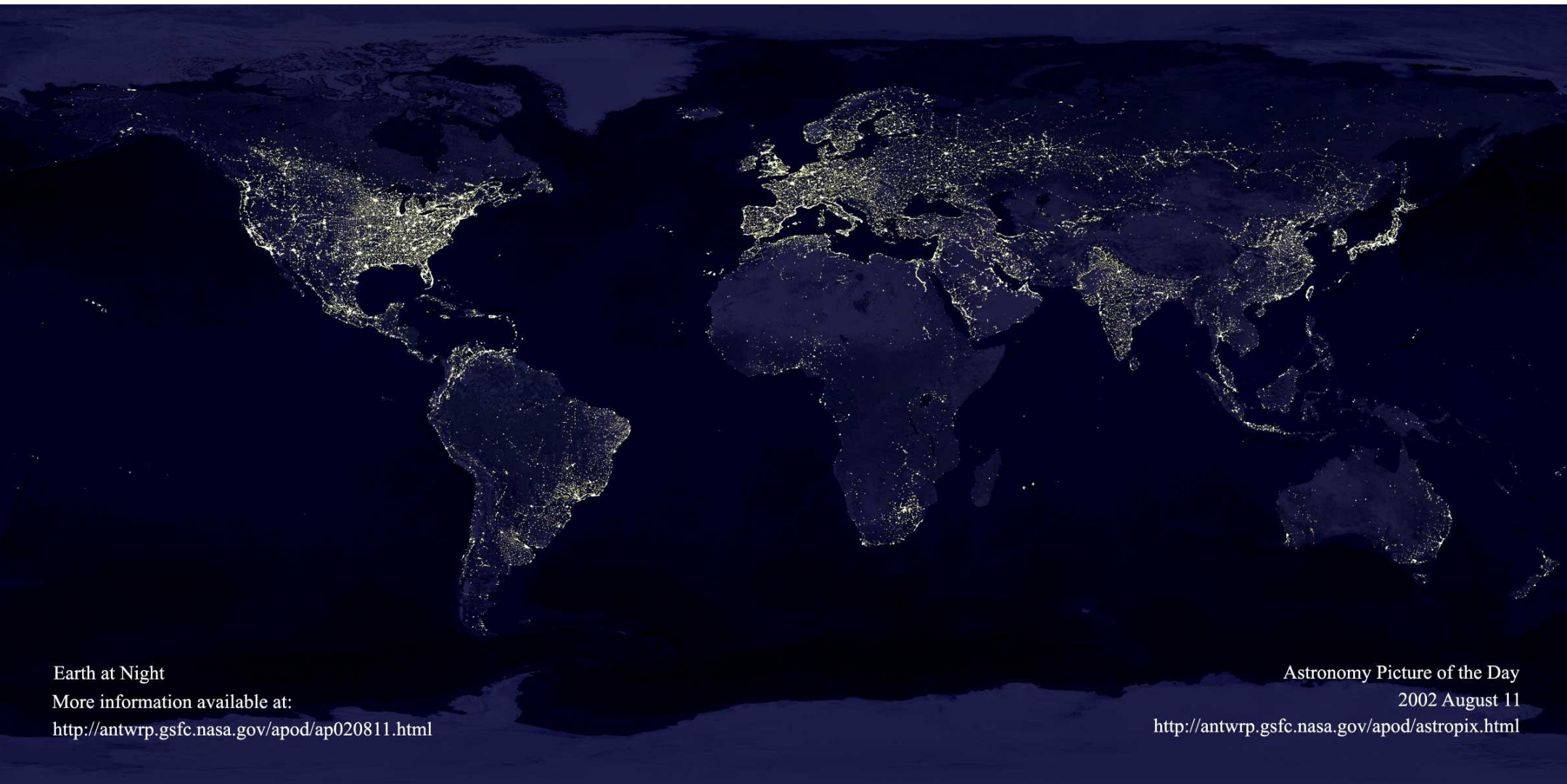
報告者(報告年)	対象	夜型では……
Yokomakuら (2008)	東京近郊の4-6歳 138名	問題行動が高まる可能性
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で 学力低下 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌) との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 落ち込む 」と「 イライラ 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど 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、女児は 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

Take home message 3

夜ふかしでは心も身体も調子はよくない。

人間と自然

自然がないと人間は生きていけない、人間は小さい、自然があるから人間は生まれた、切っても切れない関係、人間にとってなくてはならない、人は自然を下と見る、人間は自然にかなわない、共生、人間は自然に依存、人間は本来自然の中だが今は人間の中に自然、自然をコントロールするのは不可能、共存すべき、自然は母で人間は子ども、自然に生かしてもらってる、人間は自然を支配、人間は自然に従うべき、自然には勝てない、人間は自然を征服できない、うまくつきあうべき、自然は人間が生きていくための糧、対等な存在、自然は人間がいなくても生きていけるが人間は自然がないと生きていけない、地球の中心は人間ではなく自然、人間は自然の中の一部、人間は自然に支配されている、自然は人間にとってかけがえがない、人間は自然の中で生かされている、人間は自然に生かされており逆らうことはできない、自然から人間は生まれた、自然を守るのが人間の役割、人間は自然の恵みで生きている、人間は自然に感謝すべき、密接に繋がっている、相互関係、自然も人間に生かされている、時に助け合いと身に戦う、人間は自然の恩恵を受けている、人間は自然に手を加えて生きている、命さえも人間が左右できると考えている、自然の脅威から人間を守るべき、持ちつ持たれつ、自然には従うしかない、お互いに生かし合う、自然なつての人間、人間は自然を受け入れるべき、地球の歴史の中で人間はごく一部、自然には敵わない、人間は無力、人間は自然に従うしかない、人間は自然まだ勝てない、圧倒的に自然が強い



Earth at Night

More information available at:

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>



この写真をみて

- 50年後はどうなっていると思うか？
- 50年後はどうなっていて欲しいと思うか？
- 50年後はどうするつもりですか？

○か×かで答えてください。

- ほぼ毎日、新聞を読む。 10.6%
- 以下の誤答率は毎日新聞を読もう(8.3%)が、読むまい(8.9%)が差なし。

- 日本は朝鮮半島で戦争をしたことがある。 誤答14.1 %
白村江の戦い(663)、秀吉の朝鮮出兵(1592~98)
- 日本は中国と戦争をしたことがある。 誤答 5.9%
日清戦争1894~95年
- 日本はロシアと戦争をしたことがある。 誤答 5.9%
日露戦争1904~05年
- 日本はアメリカと戦争をしたことがある。 誤答 9.4%
日本の宣戦布告1941年12月8日。真珠湾攻撃。
1945年3月10日 東京大空襲
1945年6月23日 沖縄戦終結
1945年8月広島(6日)長崎(9日)原爆投下。
1945年8月15日日本はポツダム宣言受諾。敗戦

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27日	オリエンテーション
2	5月11日	眠りの現状
3	5月18日	眠りを眺める
4	5月25日	眠るのは脳
5	6月 1日	寝不足では・・・
6	6月 8日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	6月15日	サマータイム
8	6月22日	眠りと物質、様々な眠り
9	6月29日	Pros/Cons
10	7月 6日	Pros/Cons
11	7月13日	睡眠関連病態
12	7月20日	眠りの社会学 -SHT
13	7月27日	まとめと試験