



「快」より始めよ!

時代がいかに変わっても「ヒト」は動物。
「身体にいいこと」を忘れてしまった子どもたち親たちへ。

睡眠・食事・運動・排泄など異分野・異業種の研究者・活動家・実践者が結集、
子どもの未来を考える「カッサンドラの会」メンバーによる渾身のメッセージ!

新耀社

ねむり学入門

神山潤
KOHYAMA Jun



よく眠り、
よく生きるための
16章

よく眠ることは、よき生につながる
睡眠をめぐる「脳・こころ・身体・生活」の科学

新耀社

眠る門には福来たる

Chuko Shinsho
LaClef
194

神山潤

「夜ふかし」の脳科学

子どもの心と体を壊すもの

子どもたちの 脳が危ない。

小児神経科医
からの警告

定価
本体 760円
(税別)



子どもの眠りは大切!

本気で思っていますか?

第13回子どもの療養環境研究会基調講演

2012年6月3日

公益社団法人地域医療振興協会

東京ベイ浦安市川医療センター

子どもの早起きをすすめる会発起人

日本小児科学会

こどもの生活環境改善委員会

副委員長

神山潤

Yasuniwa Y, Izumi H, Wang K-Y, Shimajiri S, Sasaguri Y, et al. (2010) Circadian Disruption Accelerates Tumor Growth and Angio/Stromagenesis through a Wnt Signaling Pathway. PLoS ONE 5(12): e15330.

HeLa 細胞 * をマウスに移植。LD環境とLL環境で飼育、LL環境飼育マウスで腫瘍が増大。

* ヒト子宮頸癌由来の細胞。増殖能は高く、他の癌細胞と比較してもなお異常に急激な増殖を示し、がん細胞としての性質を持つ。



L/D

L/L

概日リズム環境の変化が悪性腫瘍増大を招いた、と解釈

概日リズムと腫瘍増殖の関連を示したのみならず、人工光の悪影響をも示唆した。

Local sleep in awake rats

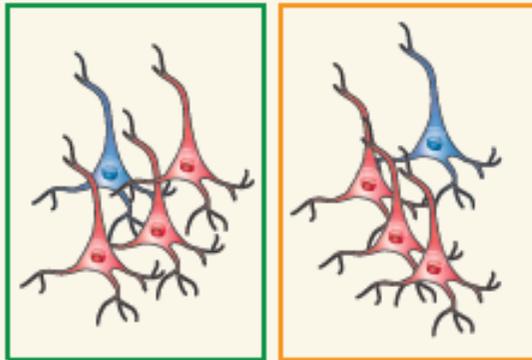
28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 443

Sleepy neurons?

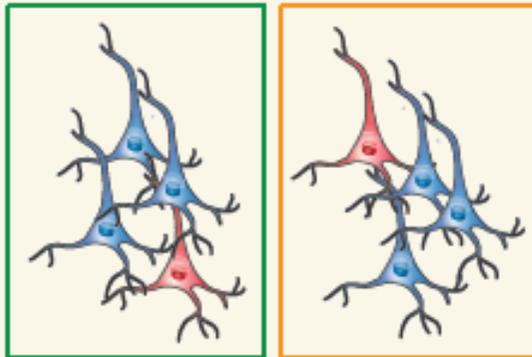
A study in rats suggests that individual neurons take a nap when the brain is forced to stay awake, and that the basic unit of sleep is the electrical activity of single cortical neurons. [SEE ARTICLE P.443](#)

28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 427

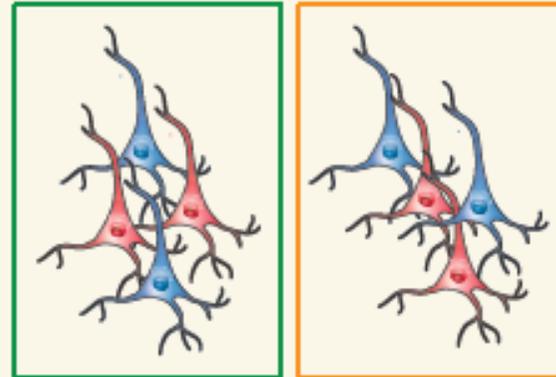
a Awake
Sleep pressure low
Performance errors low



b Asleep
Sleep pressure reducing



c Forced awake
Sleep pressure high
Performance errors high



Motor cortex

Parietal cortex

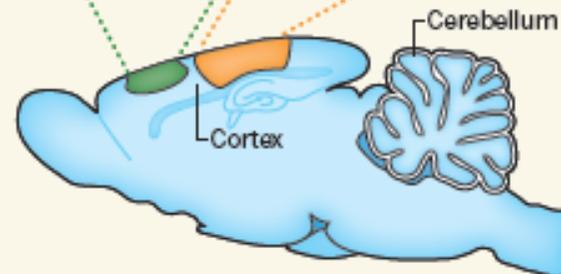


Figure 1 | Neuronal activity in the rat brain. **a**, In the awake brain, when the pressure to sleep is low, most neurons in the motor cortex and the parietal cortex are in the ON state (red), as defined by their electrical activity. Only a few are in the OFF electrical state (blue), which is associated with sleep. **b**, In the sleeping brain, the converse is true. **c**, Vyazovskiy *et al.*⁶ report that in awake, sleep-deprived rats, the number of cortical neurons in the OFF state correlates with the pressure to sleep, and that the rats make more errors than fully awake rats in performing a task associated with neurons in the motor cortex. The presence of neurons in the OFF state in the motor cortex did not correlate with the presence of such neurons in the parietal cortex, suggesting that the observed 'switching off' of individual neurons during sleep deprivation is not coordinated across the whole brain.

Local sleep in awake rats

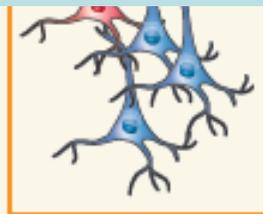
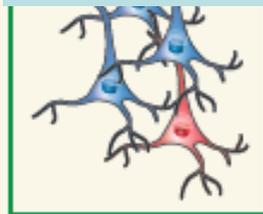
28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 443

Sleepy neurons?

A study in rats suggests that individual neurons take a nap when the brain is forced to stay awake, and that the basic unit of sleep is the electrical activity of single cortical neurons. [SEE ARTICLE P.443](#)

a
起きているように
見えるラットも

b
(脳の一部)は寝ている



the presence of such neurons in the parietal cortex, suggesting that the observed 'switching off' of individual neurons during sleep deprivation is not coordinated across the whole brain.

4 27

a, In
low,
rietal
OFF
n
neurons
to sleep,
awake
neurons
in the
te with

寝だめはきかない。借眠がまずい。

図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾

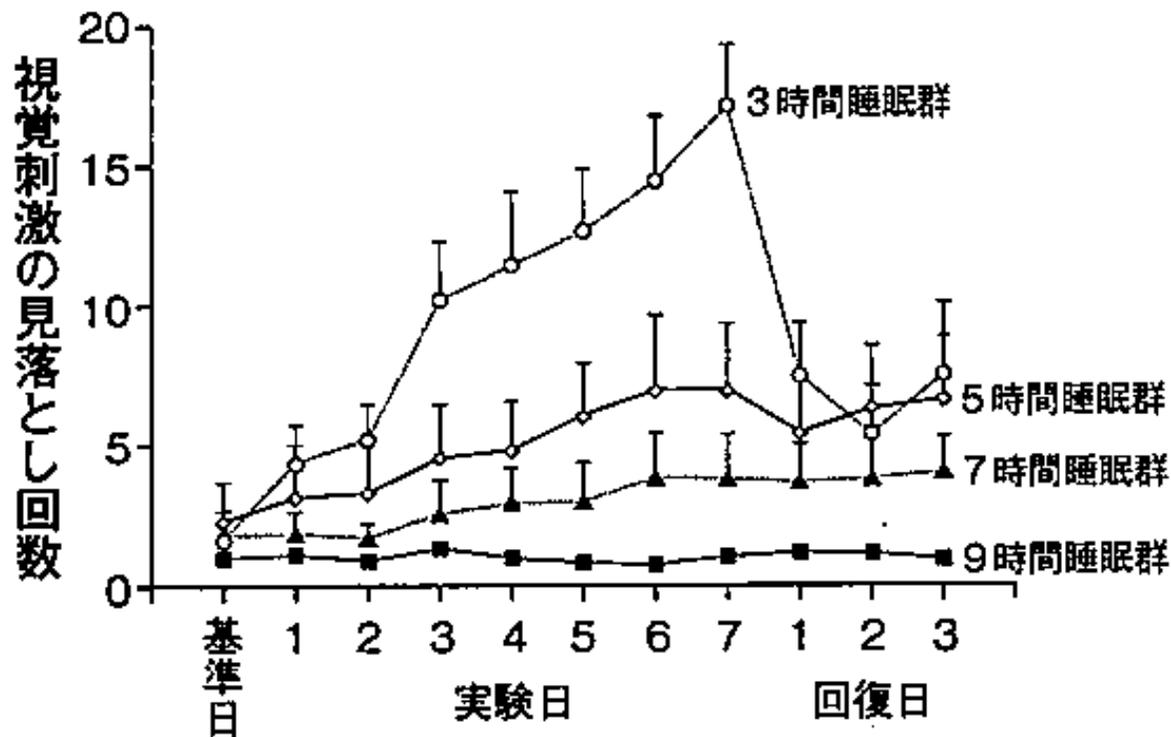
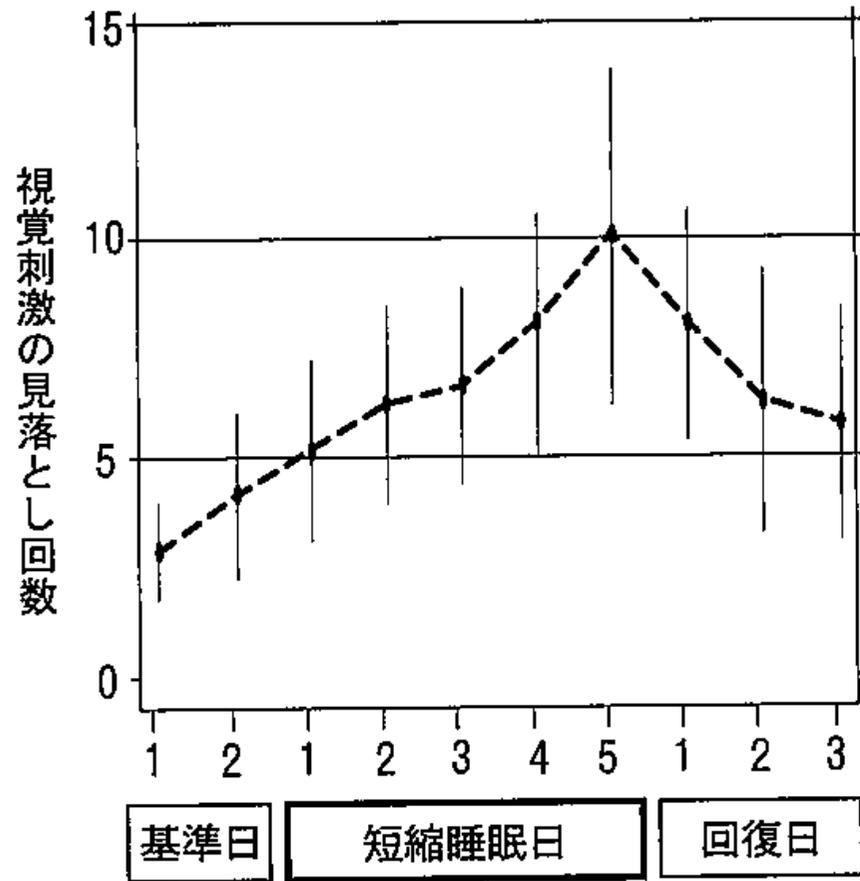


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



基準日(睡眠8時間)、実験日(各条件の睡眠時間)、回復日(睡眠8時間)。縦軸は視覚刺激が示されてから0.5秒たっても反応できなかった(見落とし)回数を表す

Belenkyら、2003

基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)

Axelssonら、2008

寝だめはきかない。借眠がまずい。

図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾

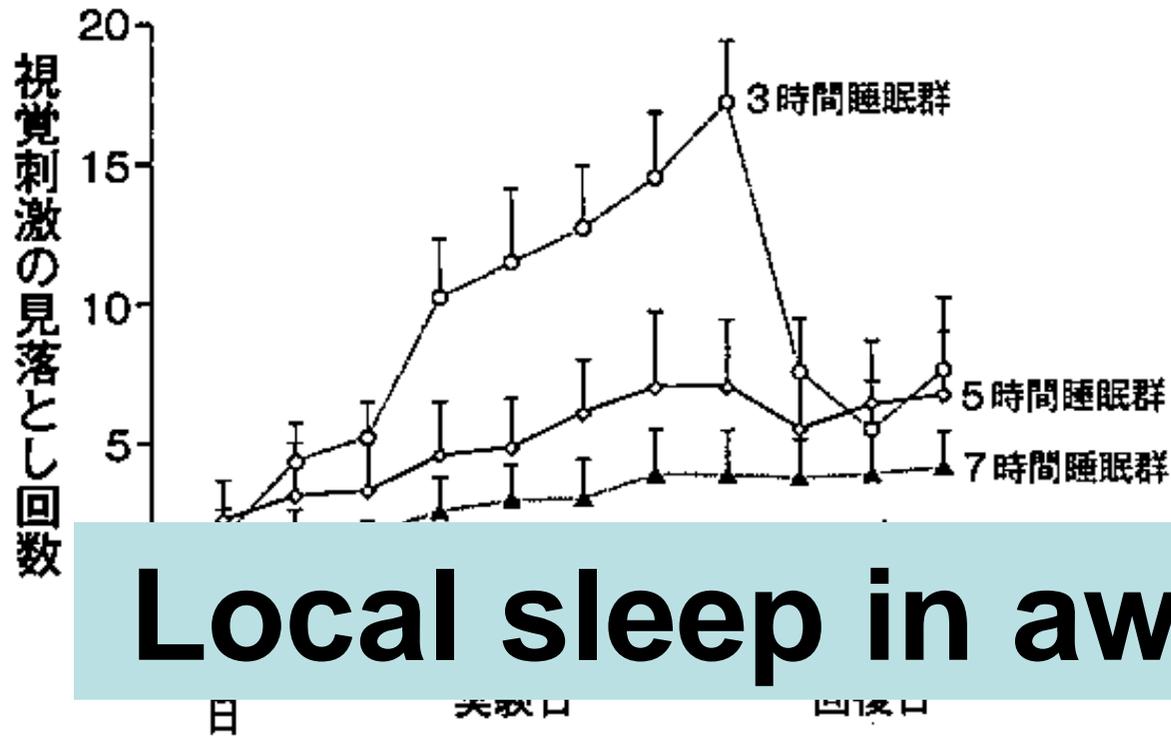
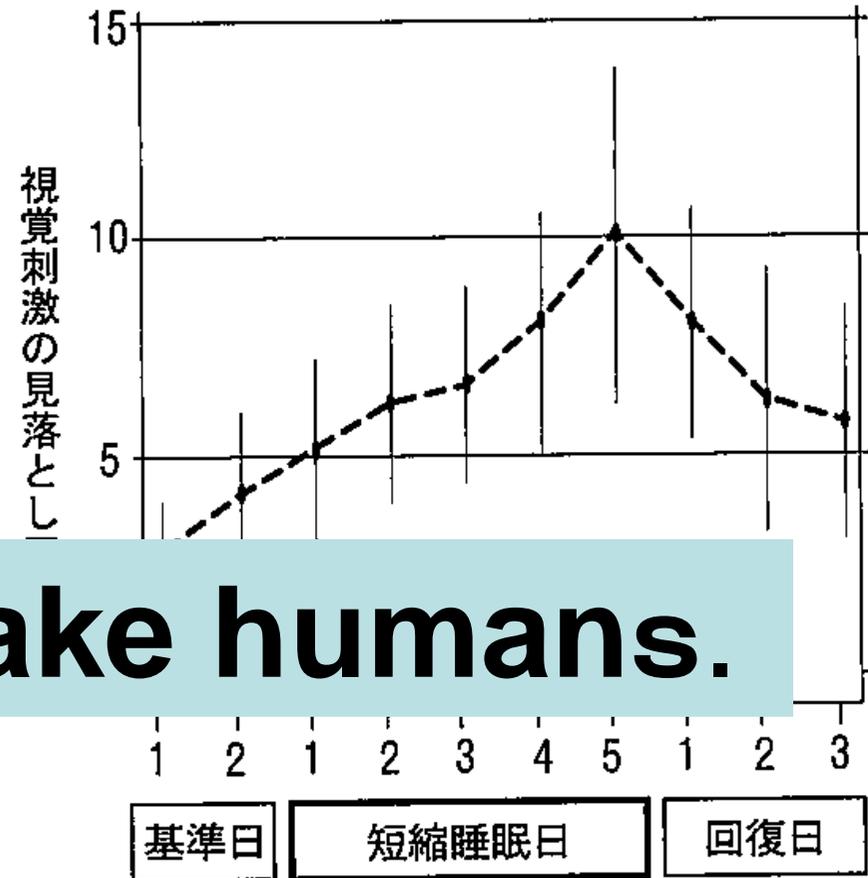


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



Local sleep in awake humans.

基準日(睡眠 8 時間)、実験日(各条件の睡眠時間)、回復日(睡眠 8 時間)。縦軸は視覚刺激が示されてから0.5秒たっても反応できなかった(見落とし)回数を表す

Belenkyら、2003

基準日(睡眠 8 時間)、短縮睡眠日(睡眠 4 時間)、回復日(睡眠 8 時間)

Axelssonら、2008

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

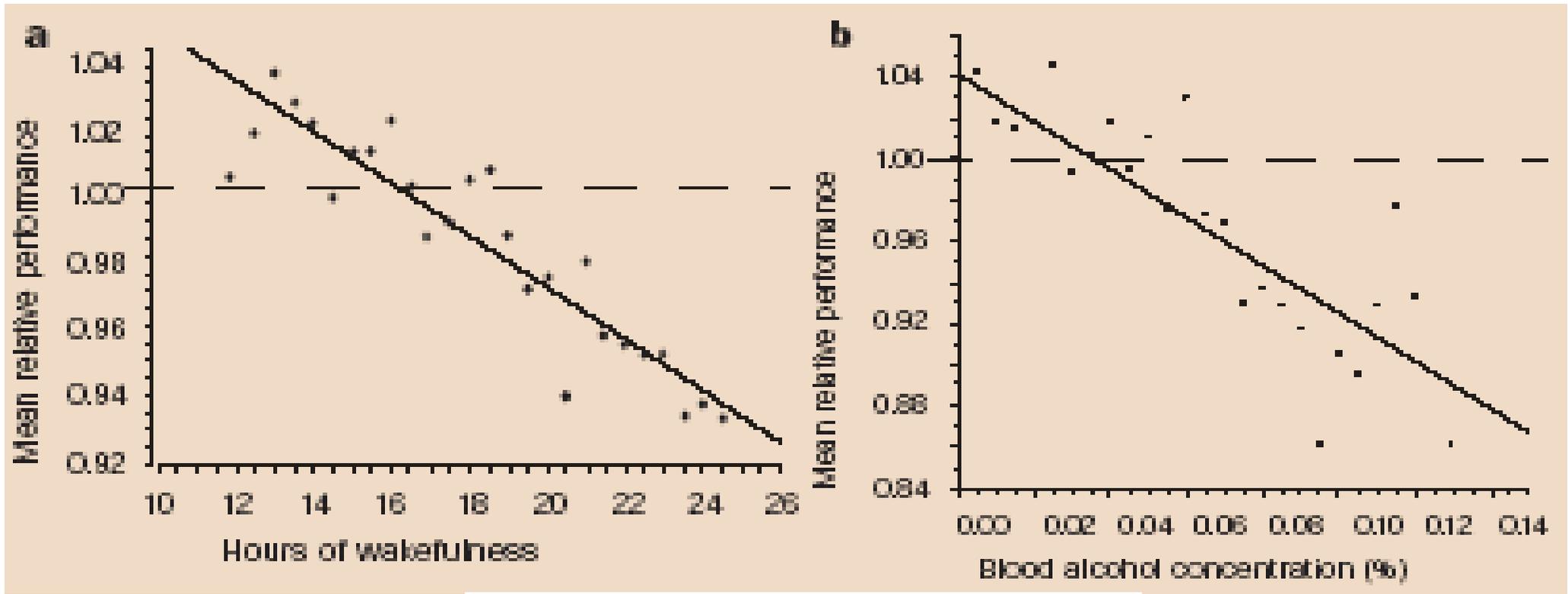
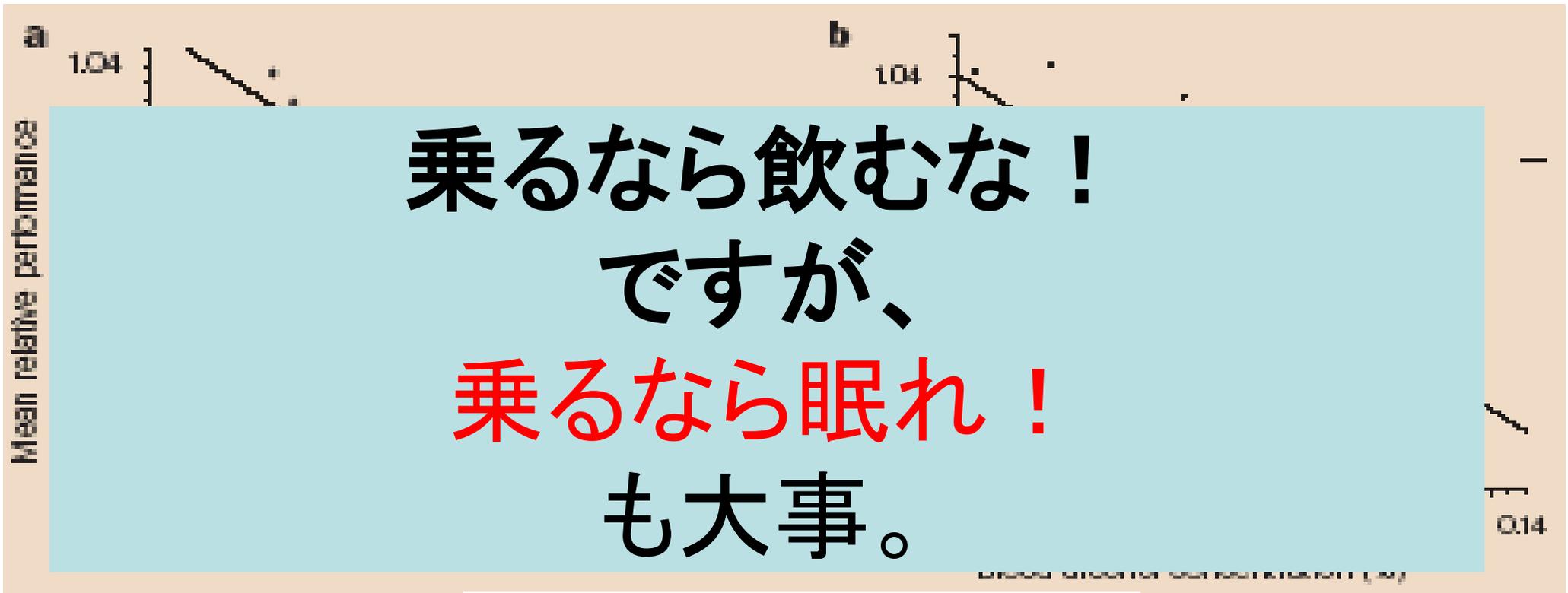


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

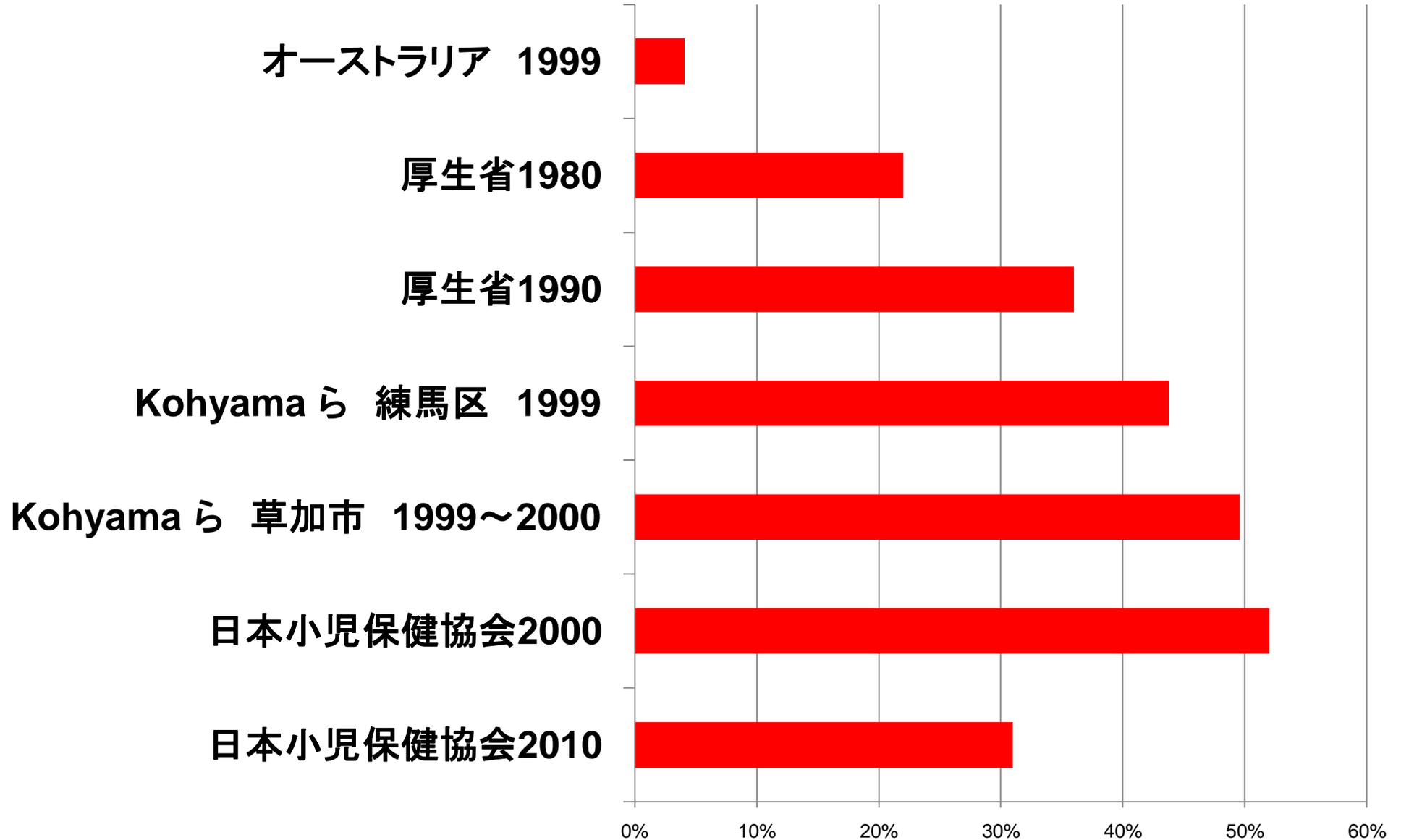
Dawson A, & Reid K. p.235



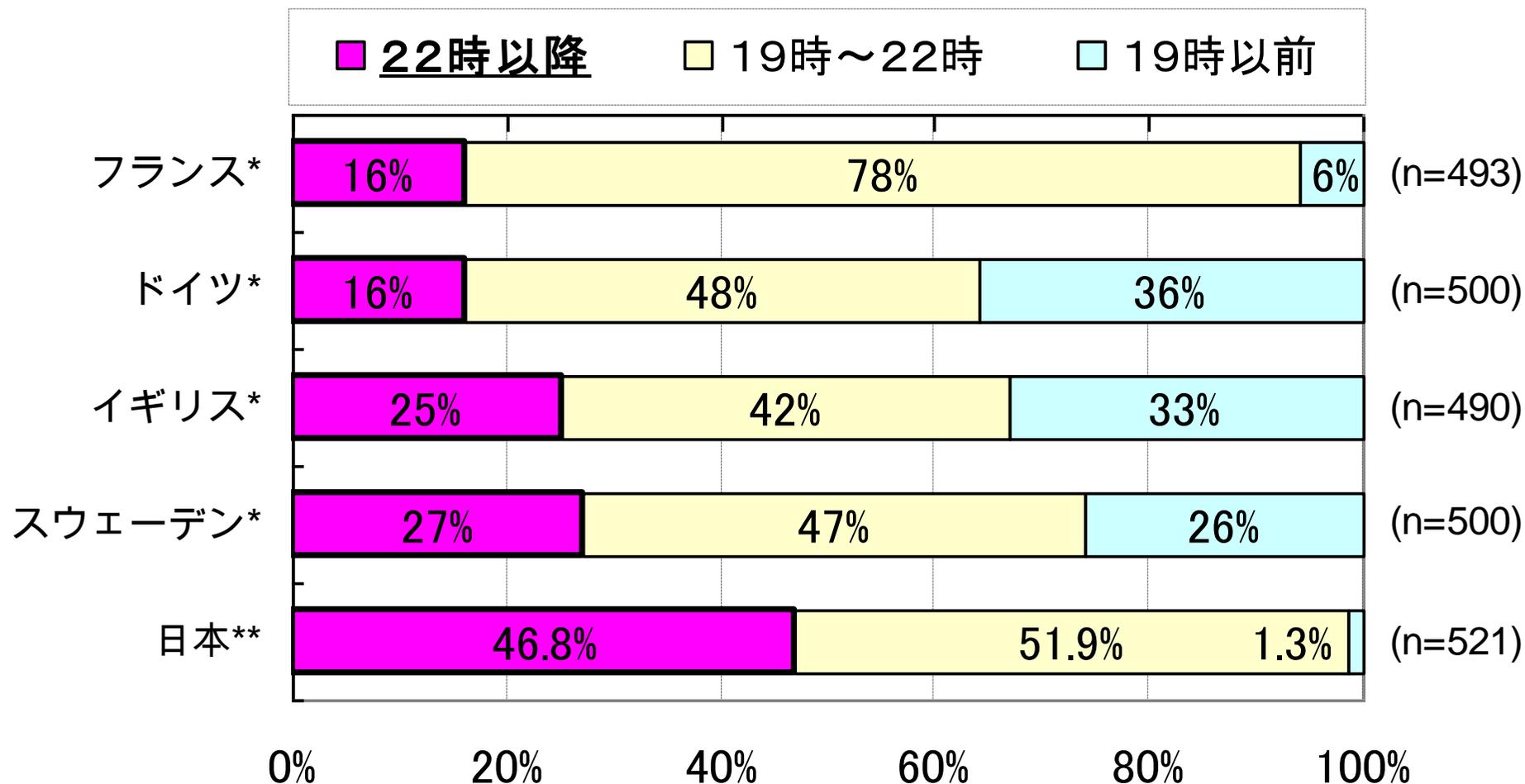
乗るなら飲むな！
ですが、
乗るなら眠れ！
も大事。

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%, ($F_{1,24}=64.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

夜10時以降に就床する3歳児の割合



＜赤ちゃんが寝る時間の国際比較＞



* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子供)

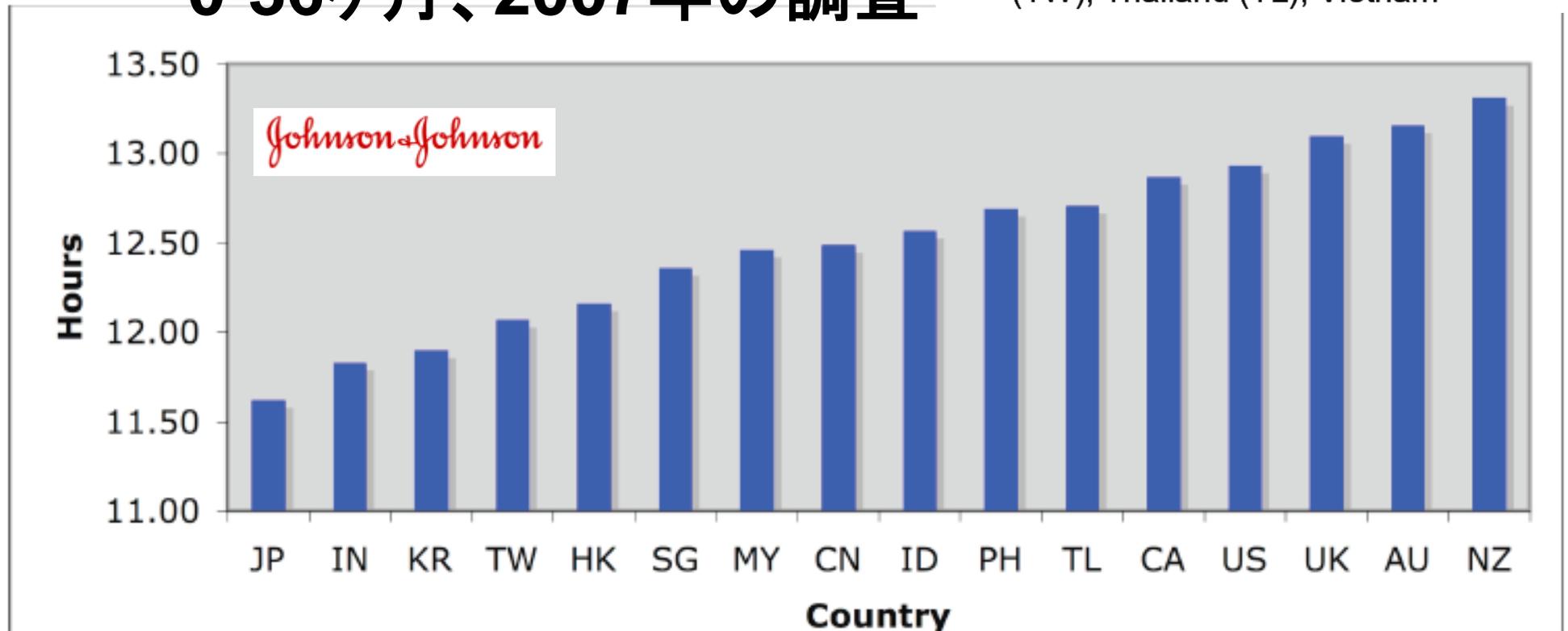
** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Vietnam

0-36ヶ月、2007年の調査



調査参加17か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

日本の赤ちゃんの睡眠時間は短いがその原因は昼寝の短さ！？
日本よりも長い昼寝をとっても、日本よりも早寝の国がある。

Table 2 Sleep duration and sleep onset time among 17 countries/regions

	Nap duration	Total sleep duration (nap + night sleep)	Sleep onset time
Australia	2.99	13.16	19:43 ←
Canada	2.90	12.87	20:44 ←
China	3.00	12.49	20:57 ←
Hong Kong	3.14	12.16	22:17
Indonesia	3.36	12.57	20:27 ←
India	3.41	11.83	22:11
Japan	2.19	11.62	21:17
Korea	2.49	11.90	22:06
Malaysia	3.27	12.46	21:47
New Zealand	2.70	13.31	19:28 ←
Philippine	3.53	12.69	20:51 ←
Singapore	3.11	12.36	21:38
Thai	2.81	12.71	20:53 ←
Taiwan	3.34	12.07	22:09
UK	2.61	13.10	19:55 ←
USA	3.18	12.93	20:52 ←
Vietnam	3.67	12.99	21:44

Made from Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, et al. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Med 2010;11:274-280.

真〇小学校児童の就床時刻(2011年10月)

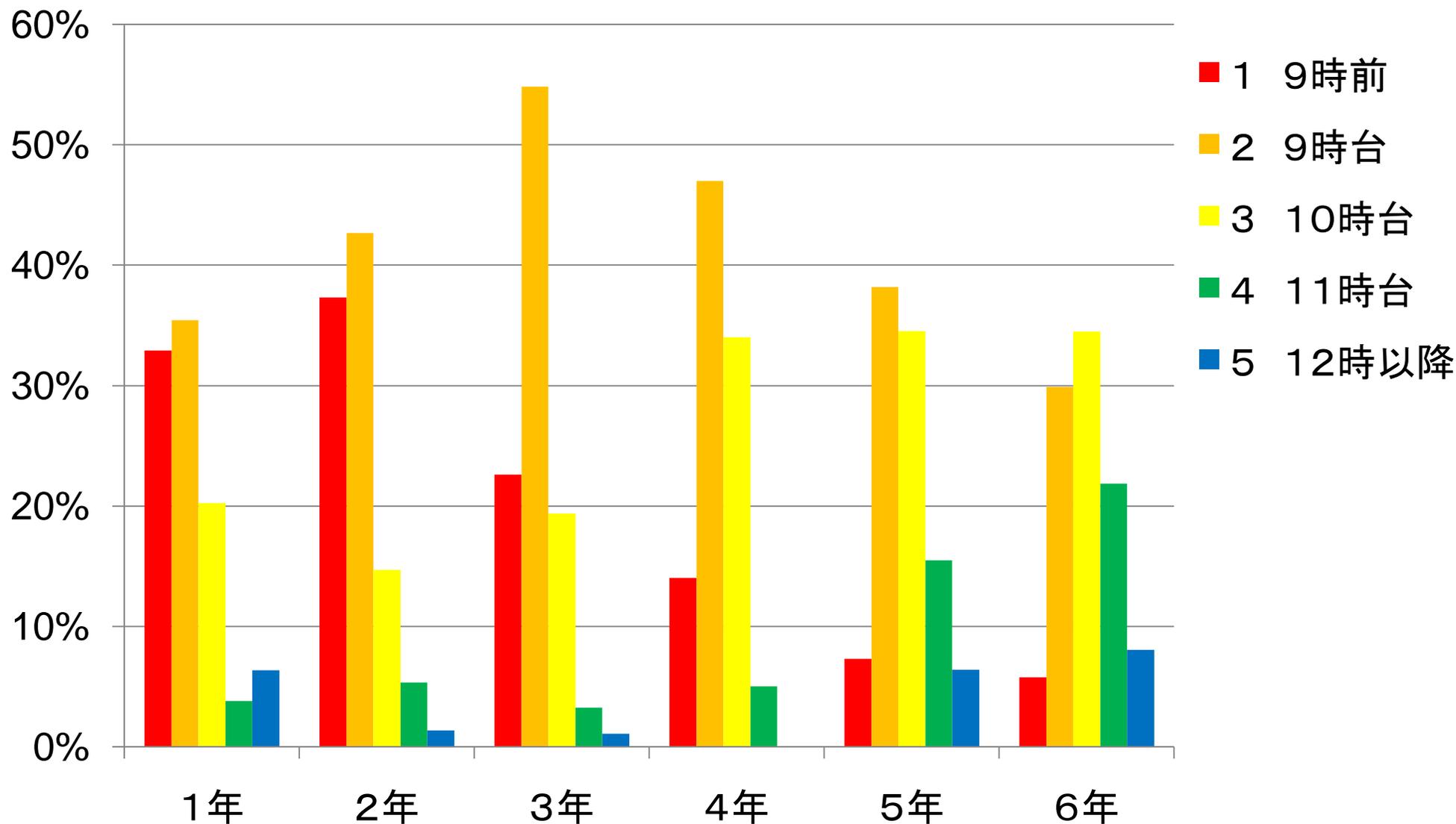
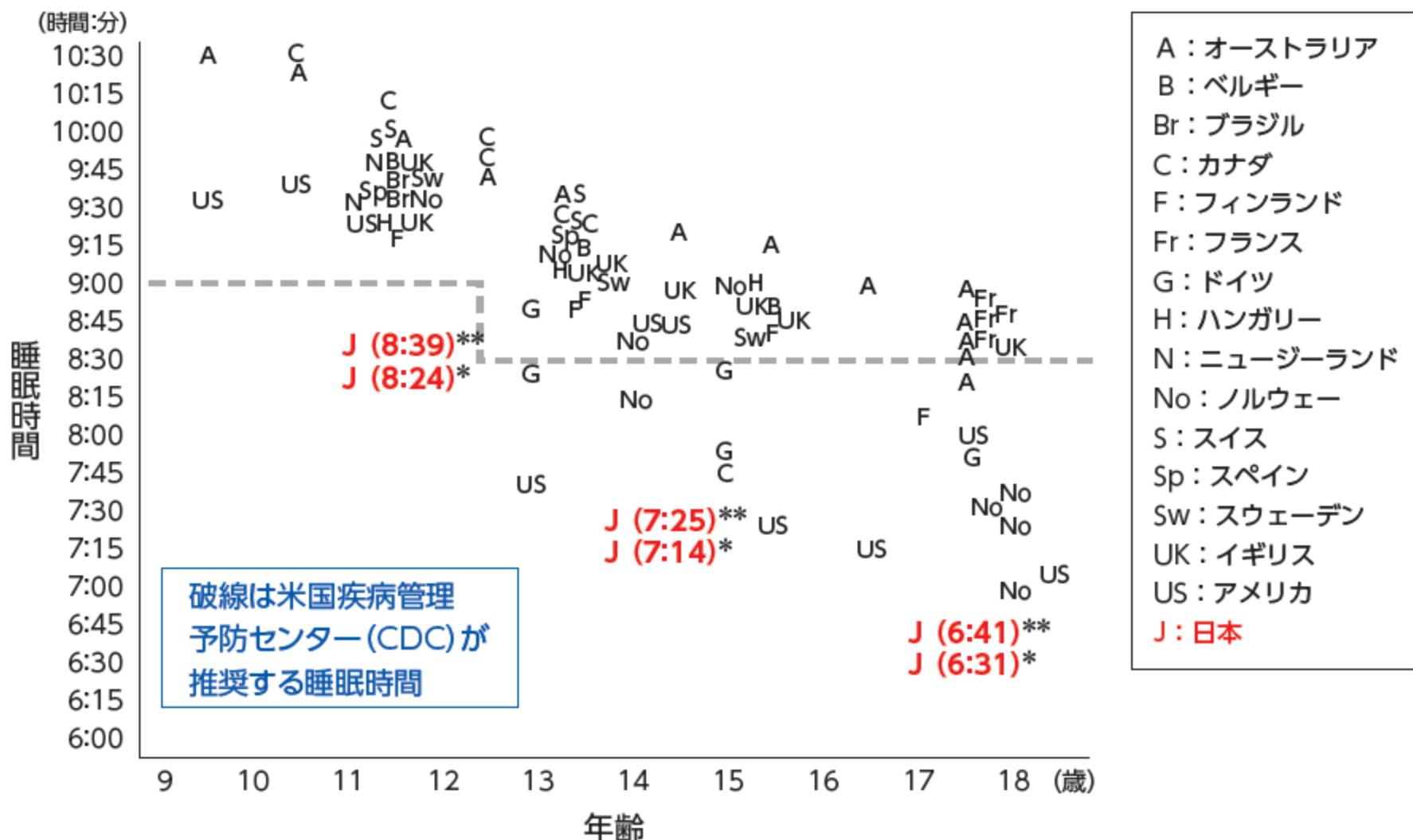


図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



Olds T, et, al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

*全国養護教員会「平成18年度 児童・生徒の生活と睡眠に関する調査」より

**財団法人 日本学校保健会「平成20年度 児童生徒の健康状態サーベイランス調査報告書」より

身体は自分の意志では どうにもコントロールできません。

徒競走のスタートラインに並ぶと
心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから
心臓がドキドキしたのではありません。

ほかにどんな例がありますか？

自律神経が心と身体の状態を調べて、
うまい具合に調整するからです。

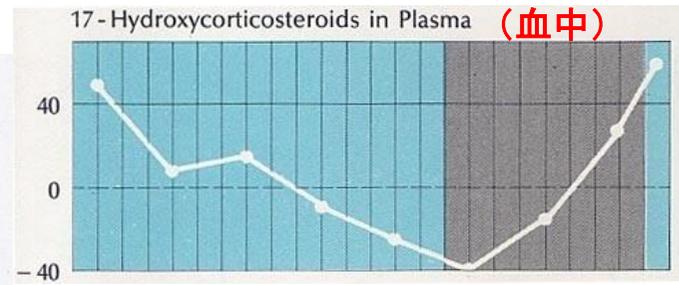
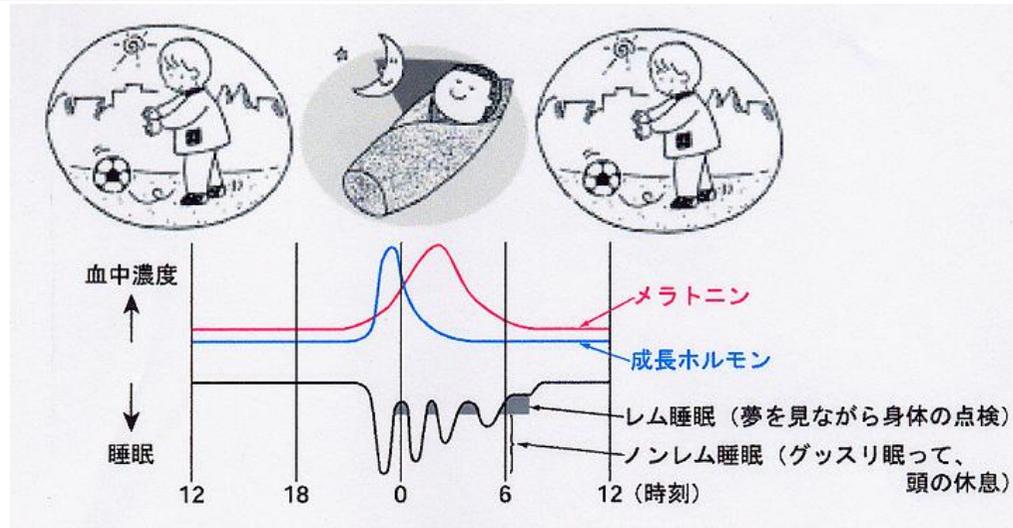
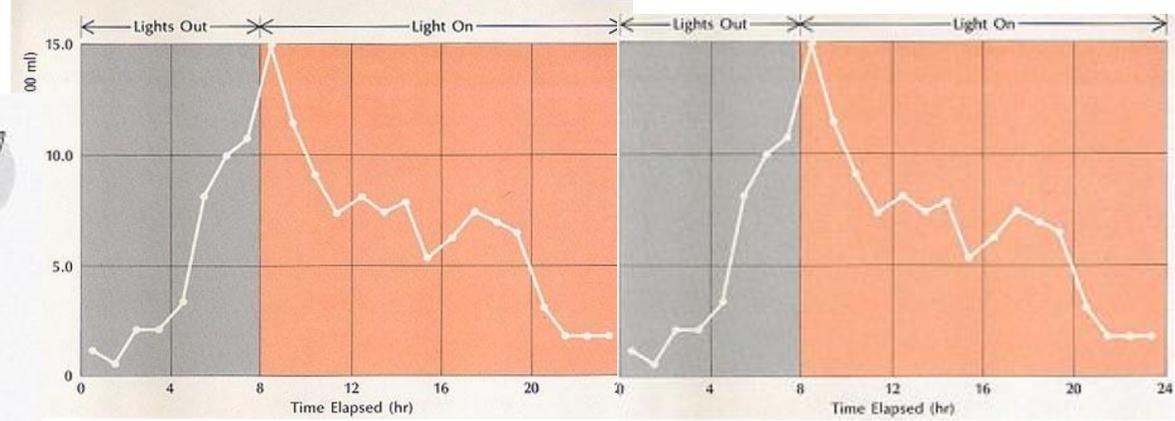
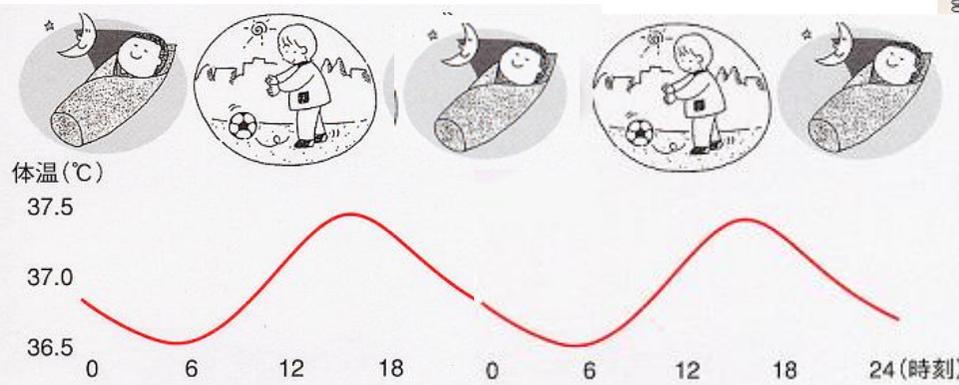
ヒトは24時間いつでも同じに動いているロボットではない。

自律神経には
昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経とがあります。

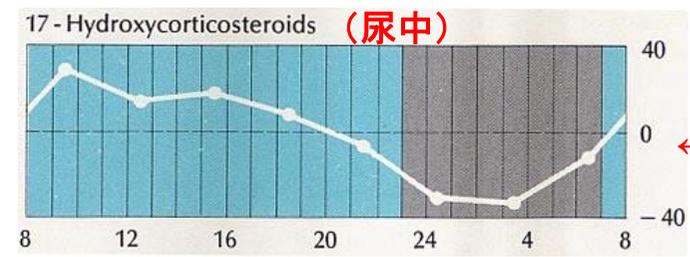
	昼間働く 交感神経	夜働く 副交感神経
心臓	どきどき	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは24時間いつでも同じに動いているロボットではないのです。

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



←24h平均値

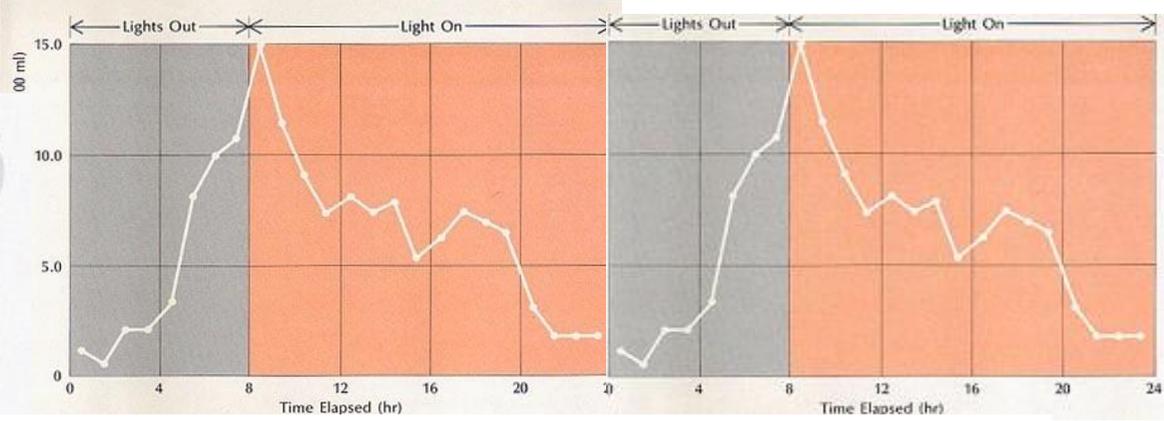
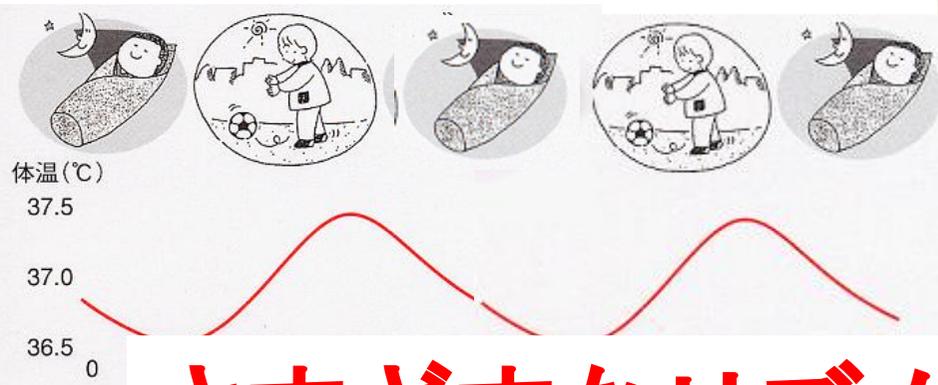


←24h平均値

朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

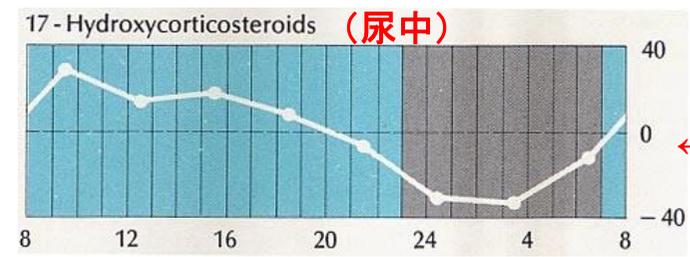
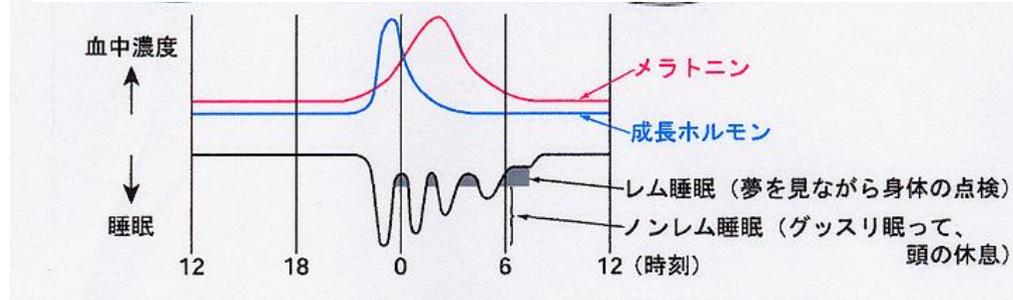
コルチコステロイドの日内変動
↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが
生体時計 です。

均値

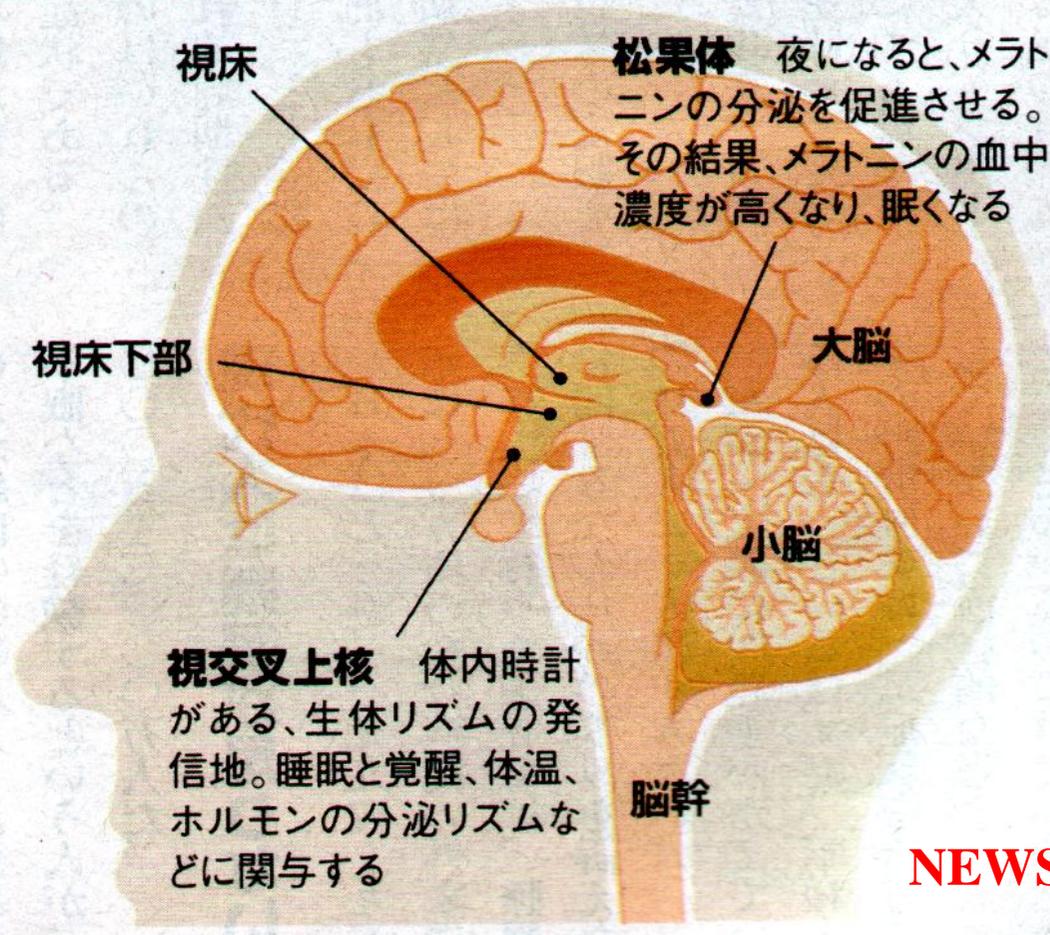


朝の光で周期24.5時間の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

コルチコステロイドの日内変動
↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

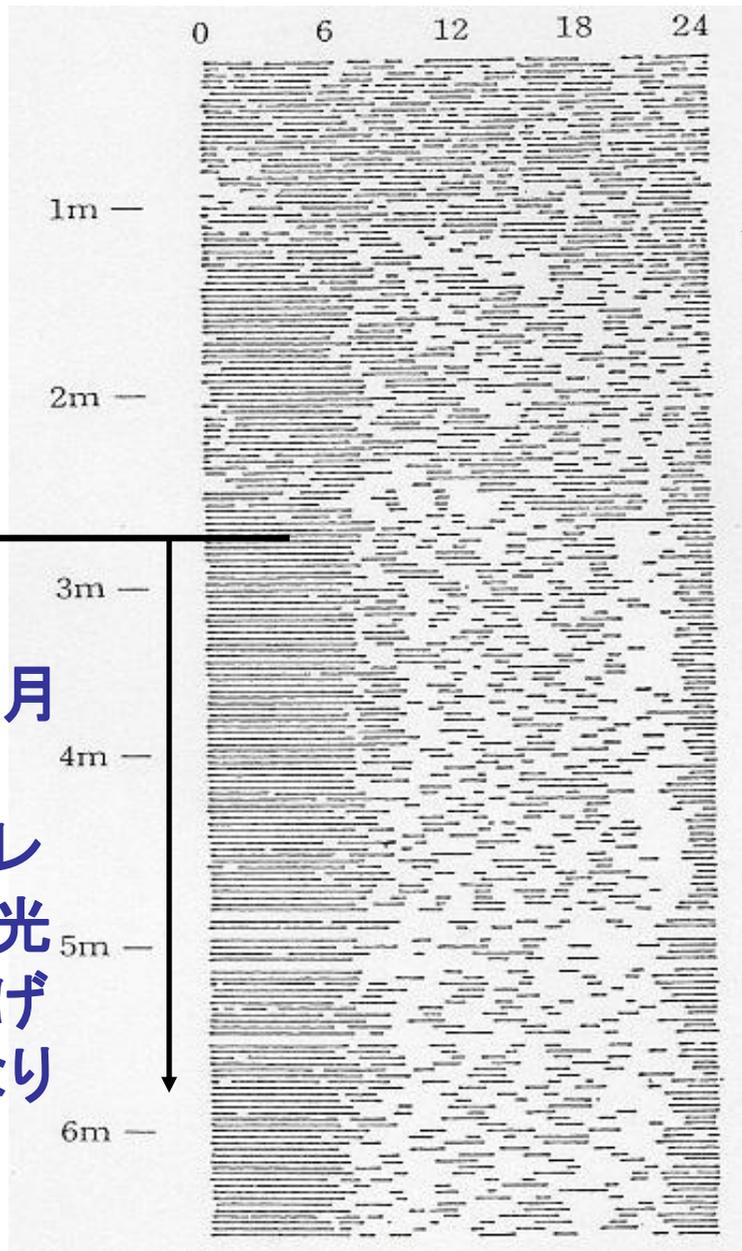
「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約**24.5時間**のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30

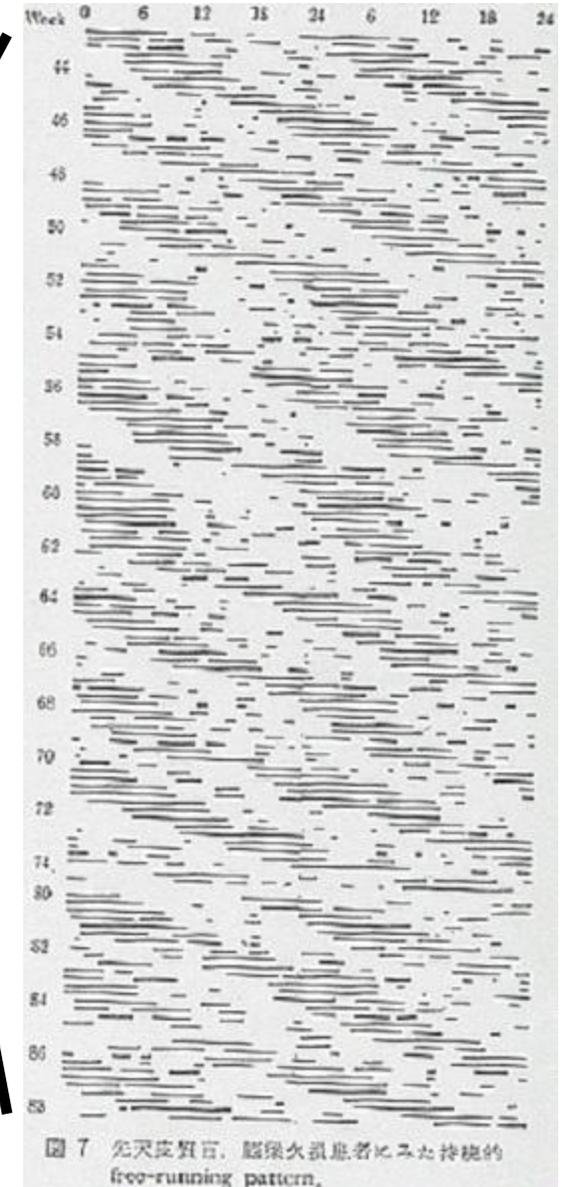
生後
3-4ヶ月
以降
このズレ
は朝の光
のおかげ
でなくなり
ます。



生体
リズムが
毎日
少しずつ
遅く
ずれます
(フリーラン)。

生体時計が自由
(フリー)に
活動(ラン)する。

このズレは
生体時計
と
地球の周期
との差です。



瀬川昌也。小児医学、1987、No.5。

瀬川昌也。神経進歩、1985、No.1

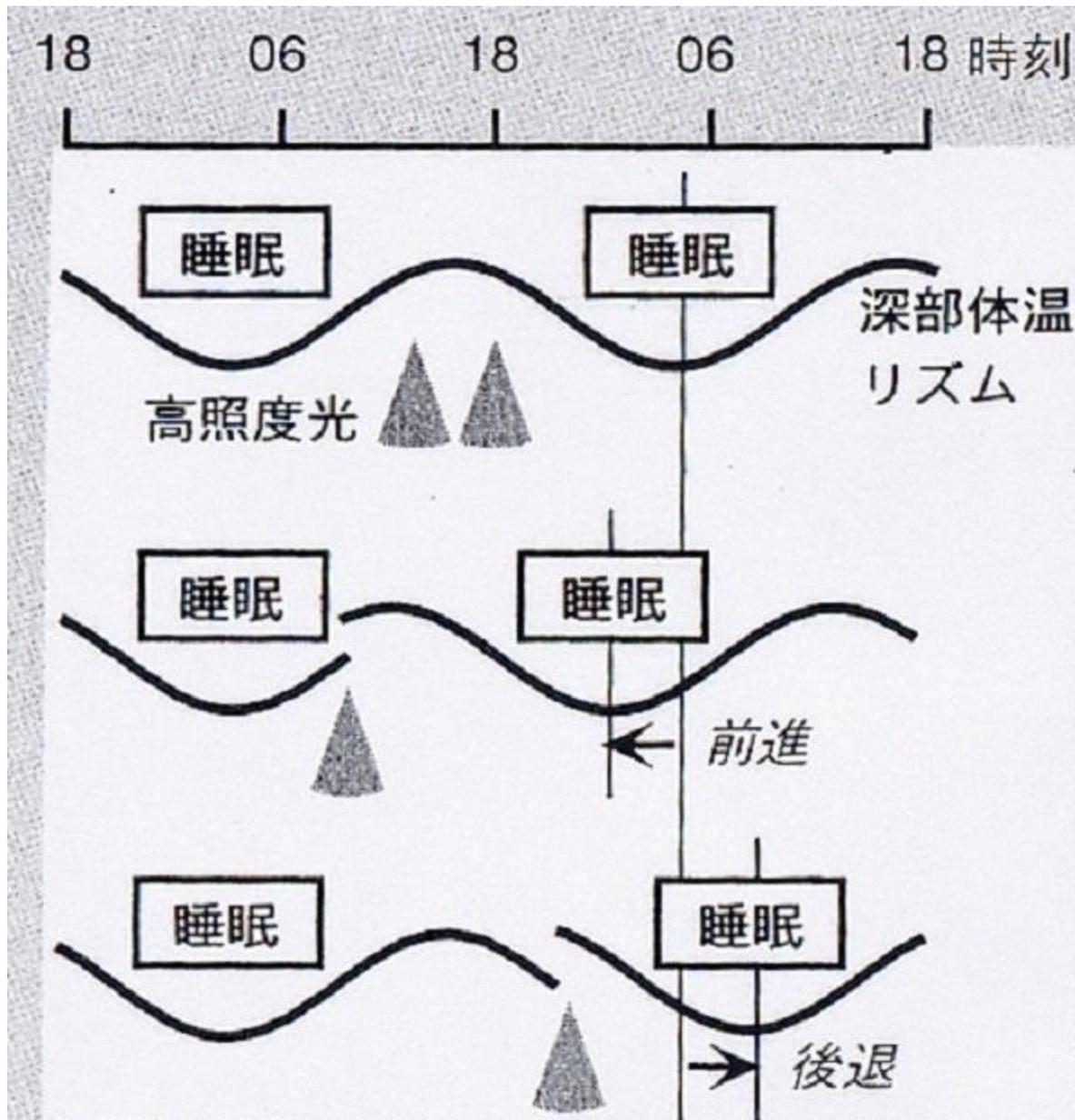
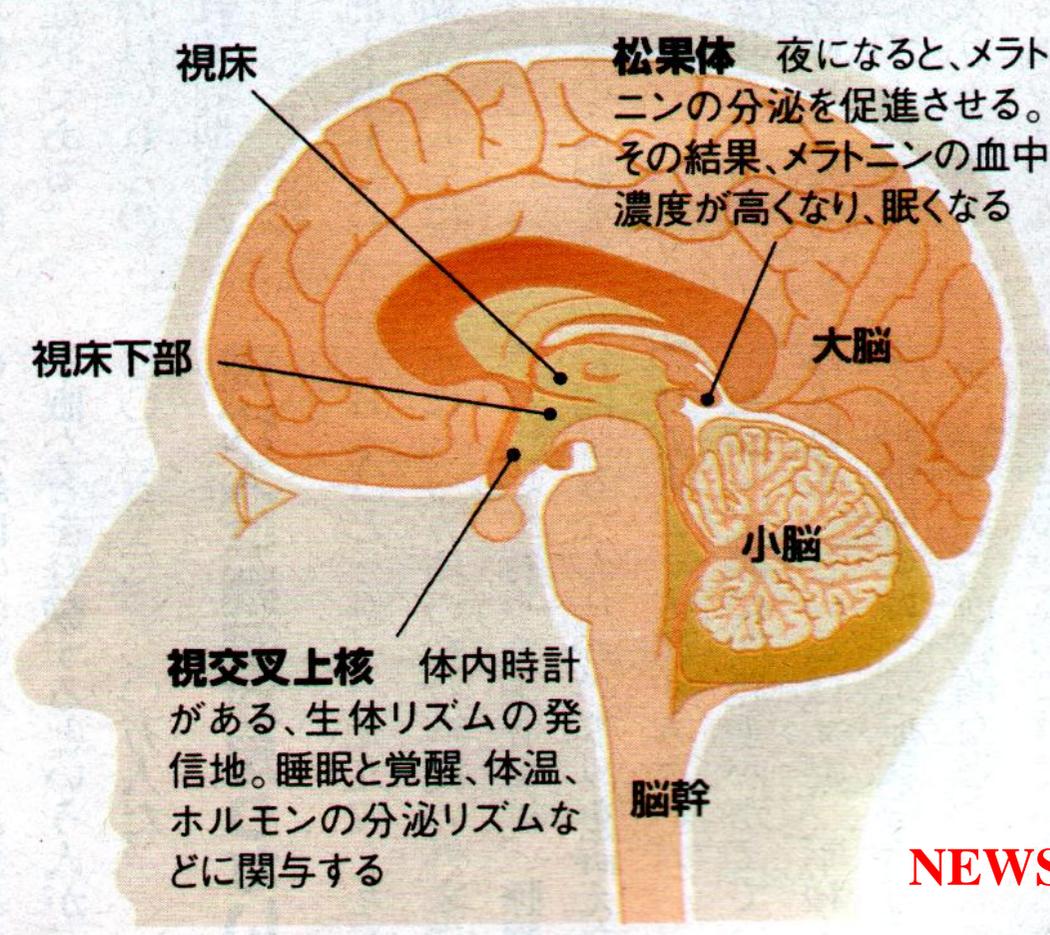


図 1 光によるヒト生物リズムの位相反応

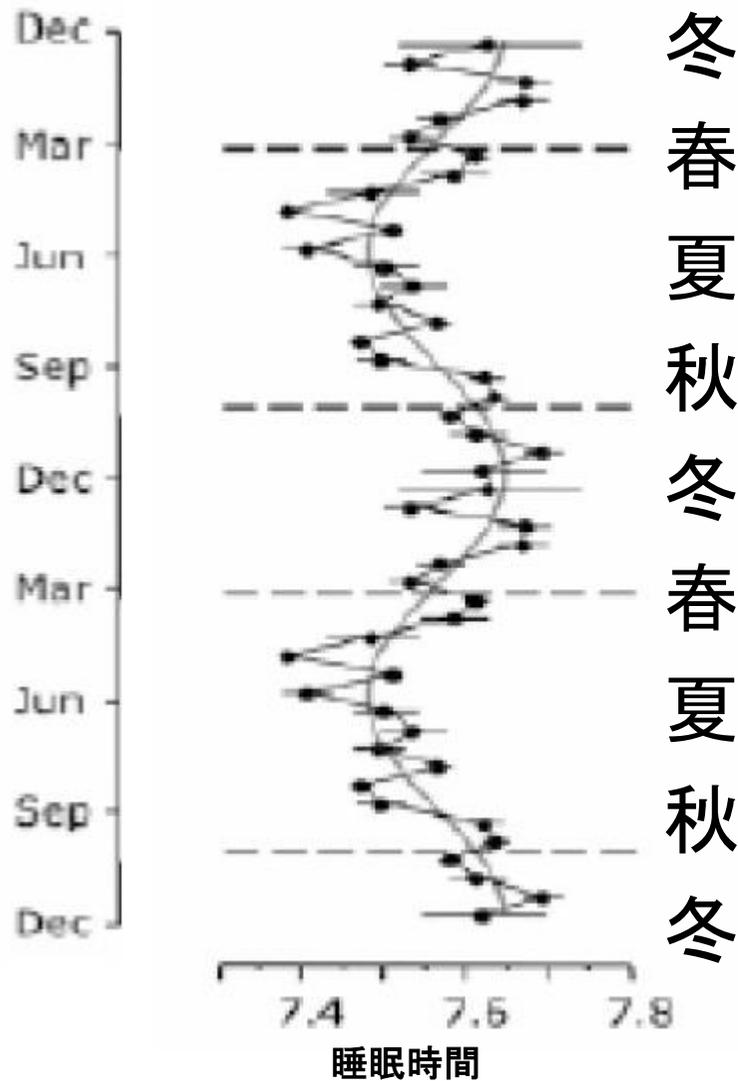
日中の時間帯の高照度光は位相反応をおこさない(上段)。早朝の時間帯に高照度光を照射すると、深部体温および睡眠相が早まる(中段)。前夜の就寝時刻前後に高照度光を照射すると深部体温および睡眠相が遅れる(下段)。

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約**24.5時間**のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



NEWSWEEK 1998. 9. 30



冬
春
夏
秋
冬
春
夏
秋
冬

**実際
睡眠時間は
冬に長く、夏に短い。
冬は朝寝坊で、
夏は早起き。**

Current Biology 17, 1996-2000, 2007 Report

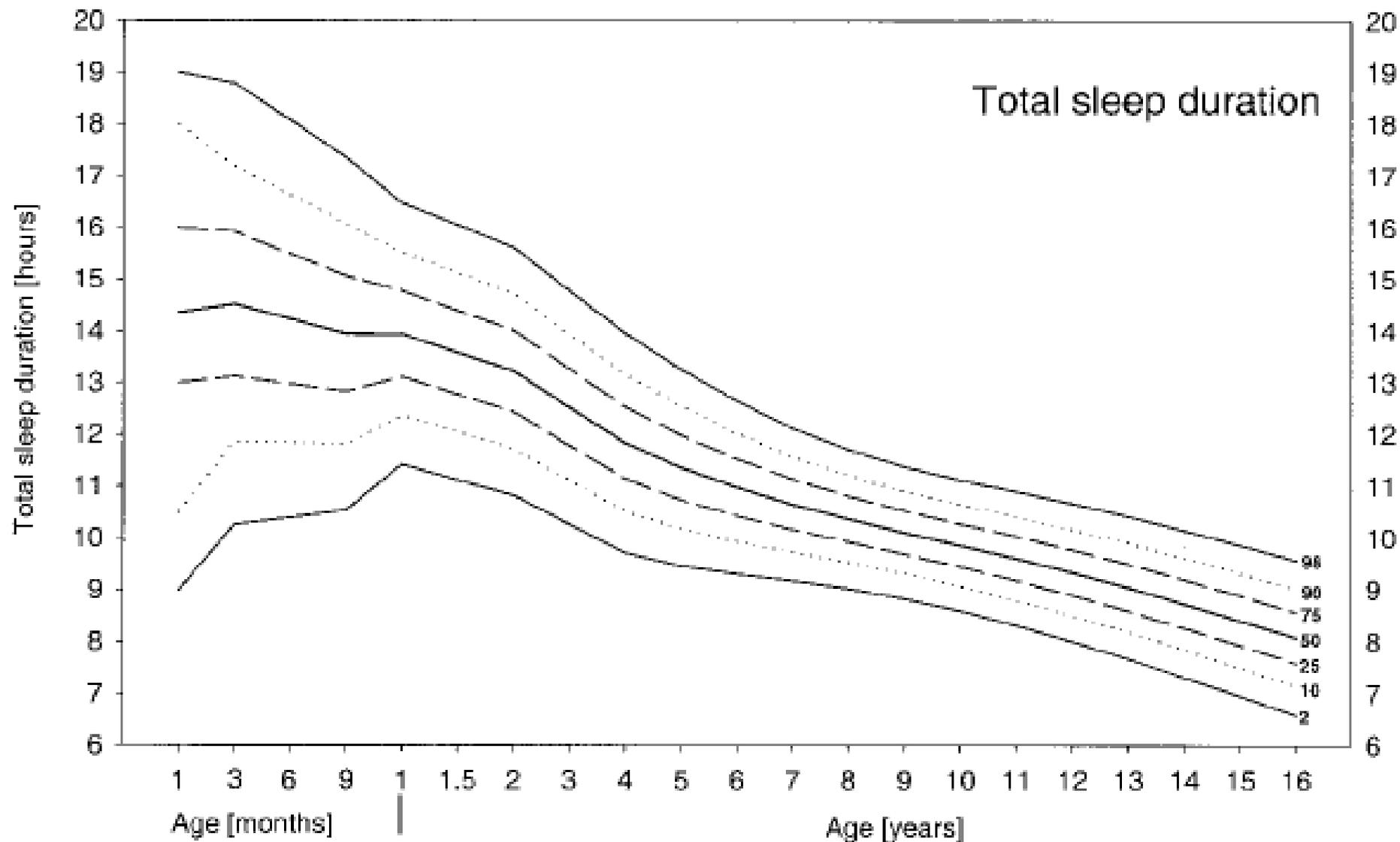
The Human Circadian Clock's
Seasonal Adjustment Is Disrupted
by Daylight Saving Time

Thomas Kantermann,¹ Myriam Juda,¹ Martha Merrow,²
and Till Roenneberg^{1,*}

¹Ludwig-Maximilian-University
Goethestrasse 31
D-80336 Munich
Germany

²Department of Chronobiology
University of Groningen
9750AA Haren
The Netherlands

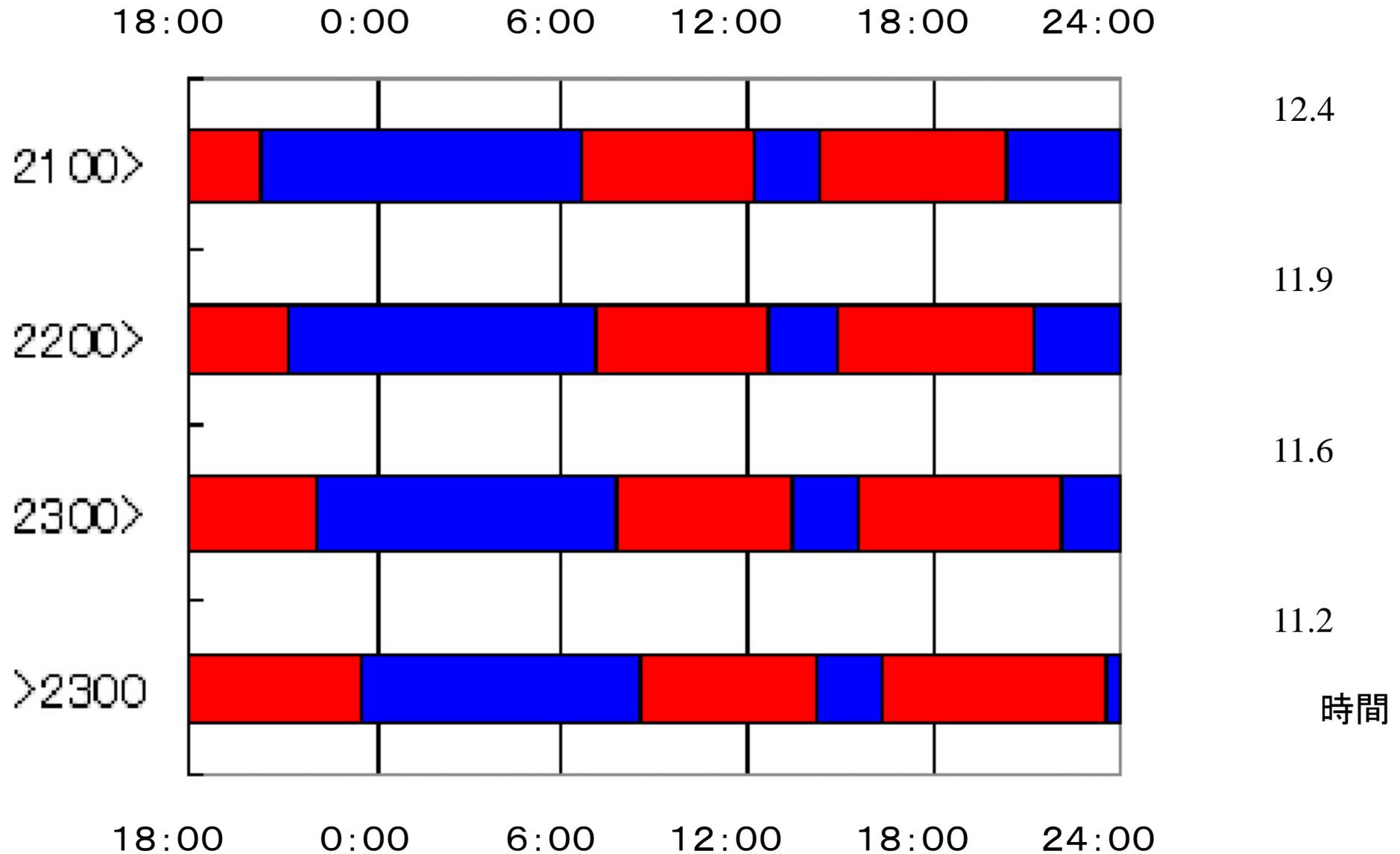
報告者(報告年)	対象	夜型では……
Yokomakuら (2008)	東京近郊の4-6歳 138名	問題行動が高まる可能性
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で 学力低下 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌) との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 落ち込む 」と「 イライラ 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高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



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

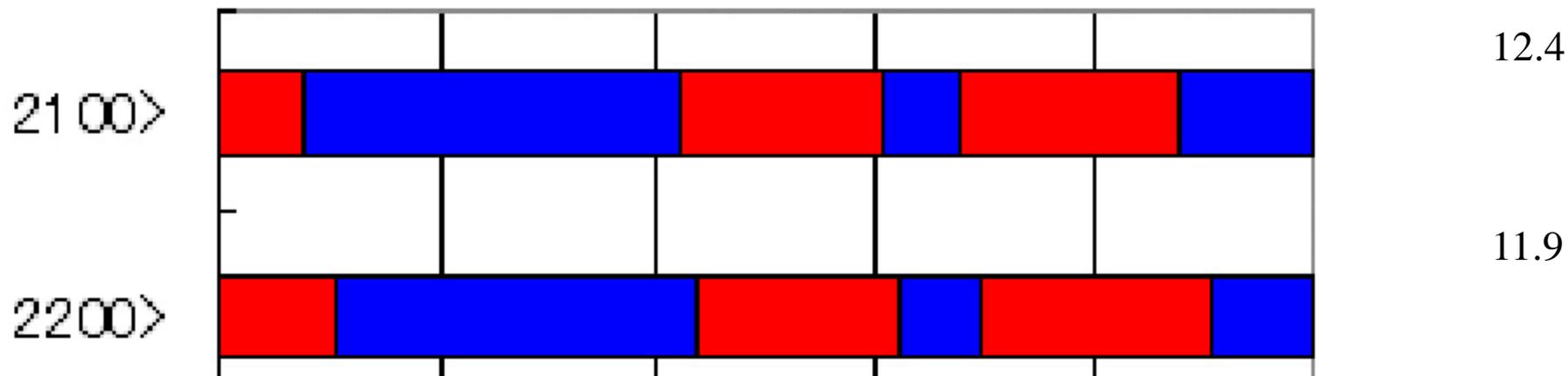
Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari and Remo H. Largo
Pediatrics 2003;111;302-307

1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

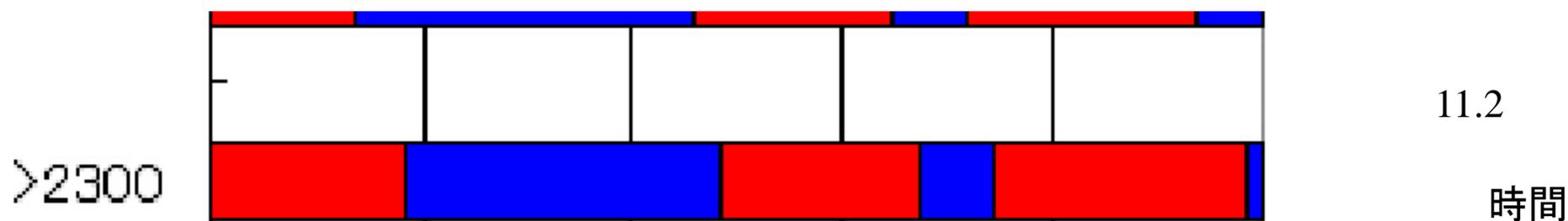


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

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

時間

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

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)

Science. 2009 Sep 24. [Epub ahead of print] Amyloid- β Dynamics Are Regulated by Orexin and the Sleep-Wake Cycle. Kang JE, Lim MM, Bateman RJ, Lee JJ, Smyth LP, Cirrito JR, Fujiki N, Nishino S, Holtzman DM.

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？

かがわせた。研究チームは「風

未済の人では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へる。

ッドで就寝している人に比べて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

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.

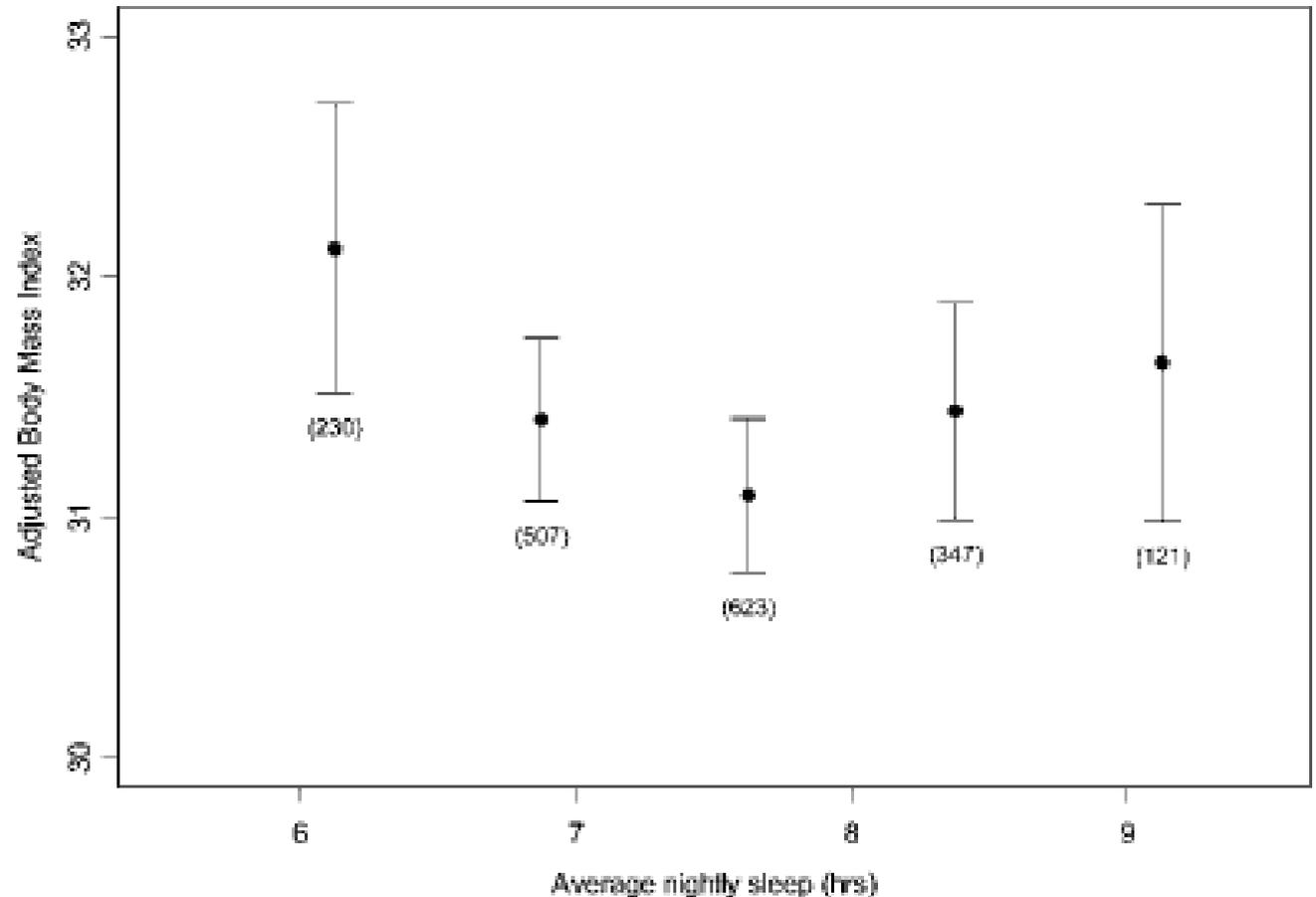
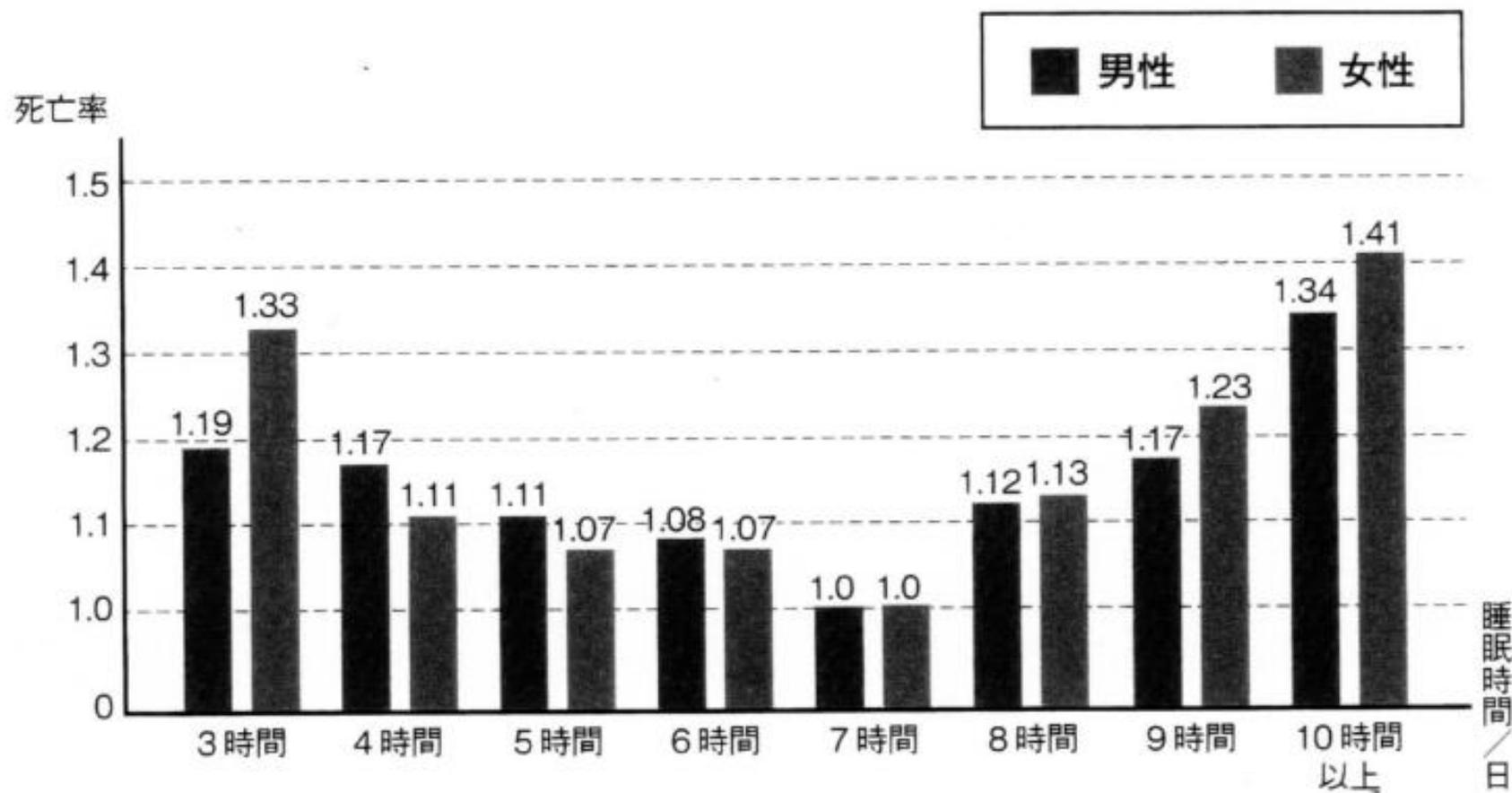


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

■図1 睡眠時間と死亡率の関係



米国で男性48万841人、女性63万6095人を6年間前向きに追跡。
7時間を1とした場合の各時間のハザード比（死亡の相対リスク）

メタボリックシンドローム対策について

- メタボリックシンドロームの診断規準は現在、腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)が必須条件。
- おかみが「あなたのことはおかみが一番よく分かっている。自分の腹囲は何cmがベストだなんてあなたはぜんぜん考えなくてよい。おかみに任せろ。85だ。」
- エビデンスを振りかざして国民から自らの身体について考えることを奪った最低最悪の施策！
- 腹囲が基準値未満でも、検査値の異常が重なると、メタボリックシンドロームと同じようにリスクが高くなることがわかりました(<http://naisousibou.com/54/83/000792.html>)。

考えることを知らない君たちへのヒント

- 20世紀(2000年)まで
- 成長社会
- 正解主義
- 暗記
- フランス革命は1789年
- ジグソーパズル
- ゲームをする
- ジャガランダの花は何色？
- 21世紀(2001年)から
- 成熟社会
- アイデア主義
- 創意工夫・発想
- フランス革命の意義は？
- レゴ
- ゲームをつくる
- 好きな色は何色？



早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇) が大切なわけ 理論武装の参考に

	朝の光	昼間の活動	夜の光
大多数のヒトで 周期が24時間 よりも長い 生体 時計	生体時計の周期短縮 地球時間に同調。		生体時計の周期延長 地球時間とのズレ 拡大。
こころを穏やかに する神経伝達 物質— セロトニン	↑	リズムカルな筋肉運動(歩 行、咀嚼、呼吸)で↑	
酸素の毒性から 細胞を守り、眠 気をもたらすホ ルモン— メラトニン		昼間の光で ↑	↓

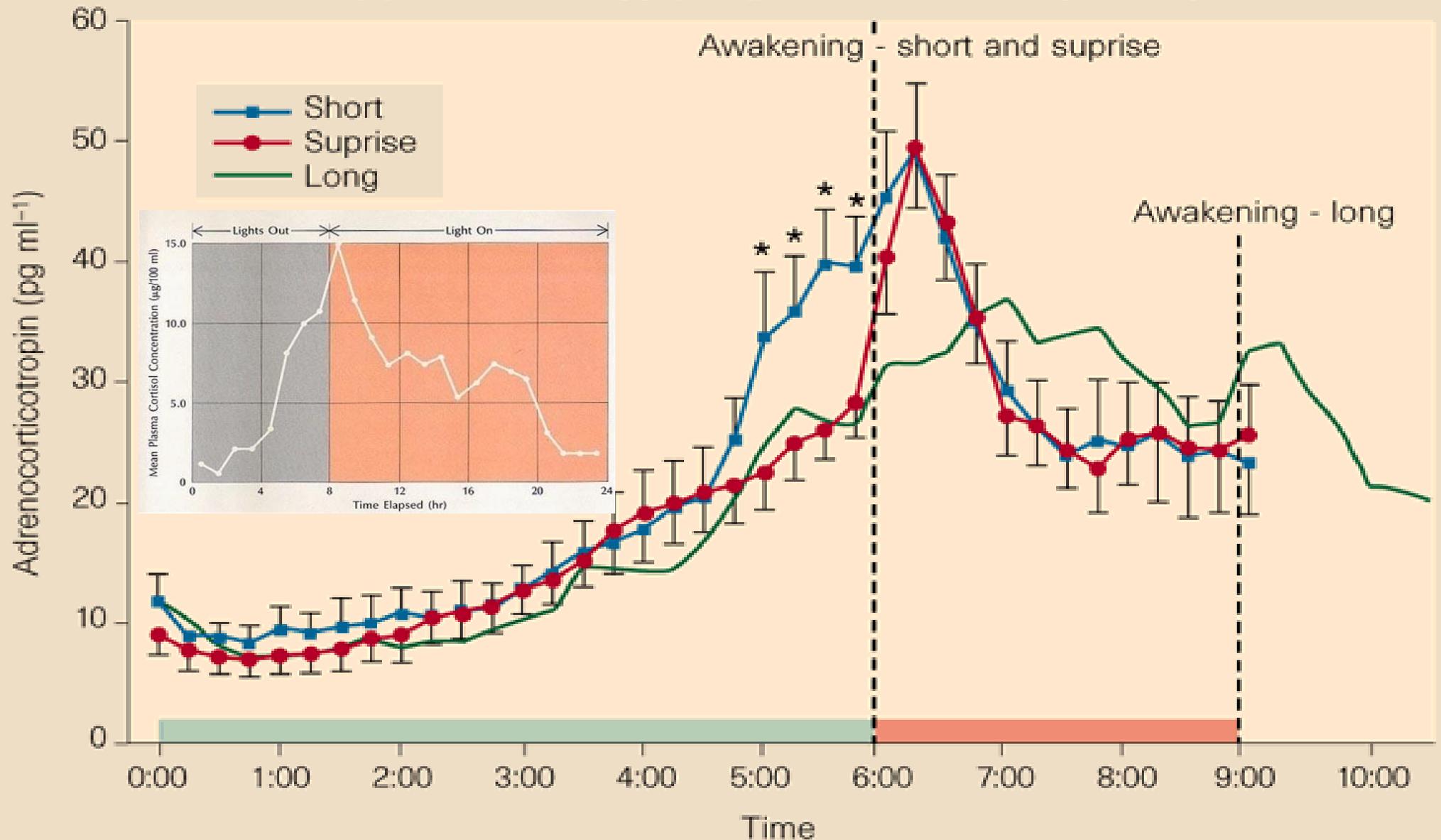
では対策は？

• スリープヘルス

基本は4+α

- 朝の光を浴びること
 - 昼間に活動すること
 - 夜は暗いところで休むこと
 - 規則的な食事をとること
 - 眠気を阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けること
- 「眠れません」
「では睡眠薬を」
から「では1日の
様子を伺わせて
ください。」に。*

コルチコステロイド分泌を促すACTHは、朝起きたい時間の前から分泌が始まる。

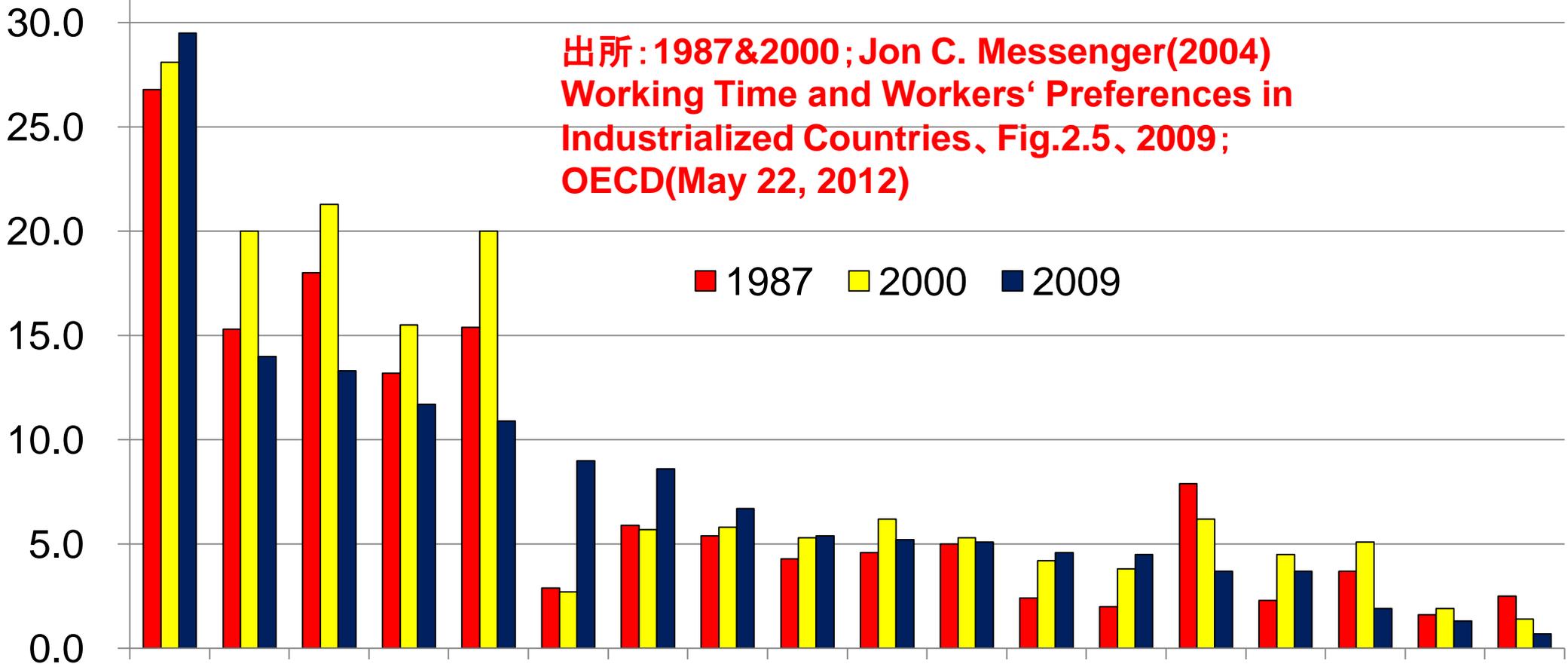


週に50時間以上労働している就業者の比率(%)

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

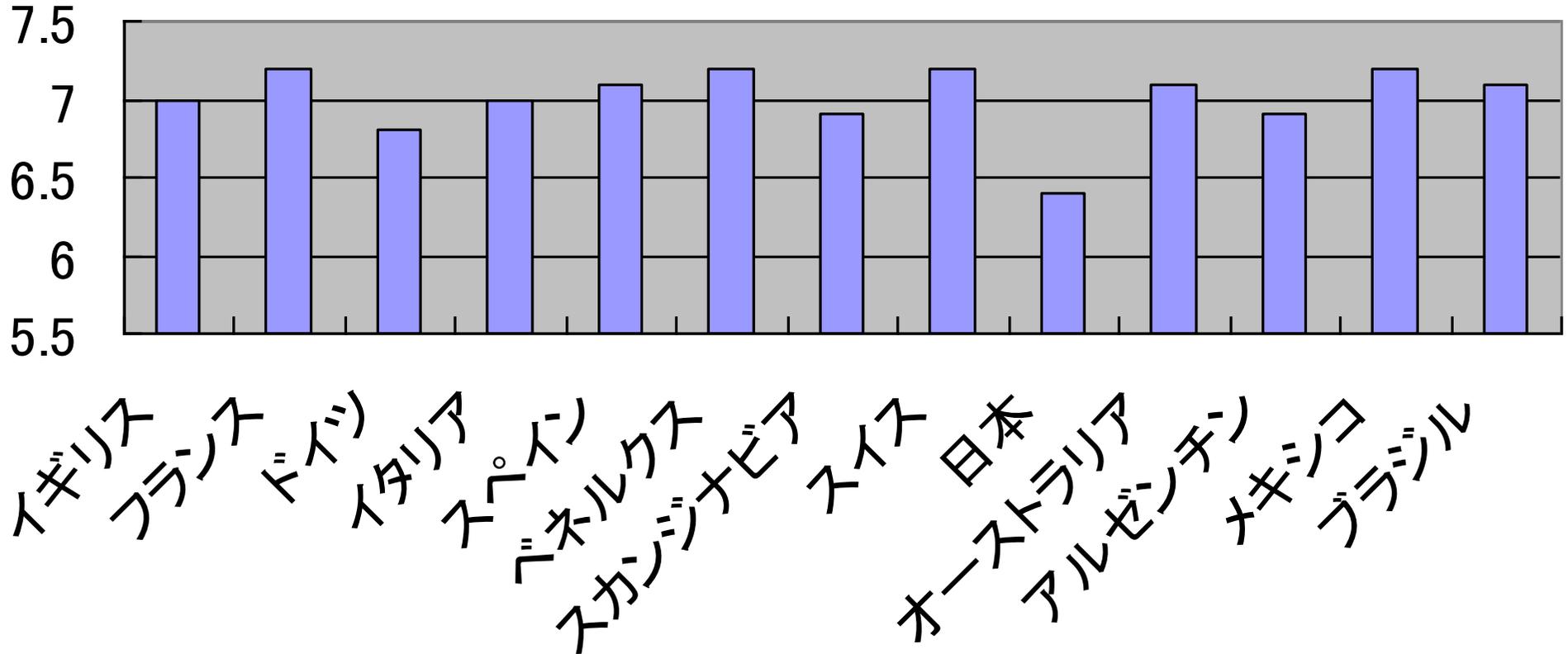
■ 1987 ■ 2000 ■ 2009

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



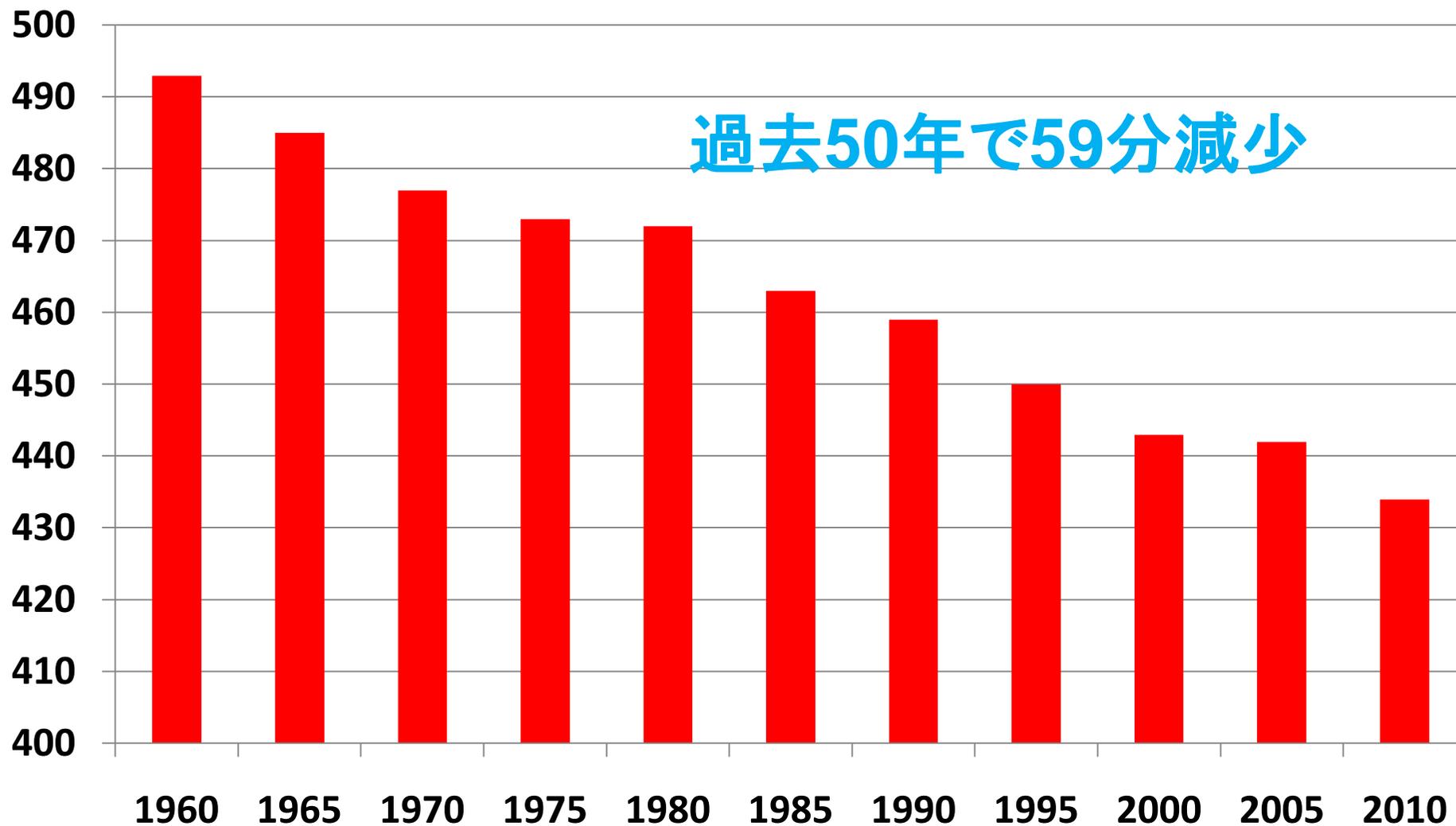
国・地域別の睡眠時間

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)

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



共働き家庭での親と小学生

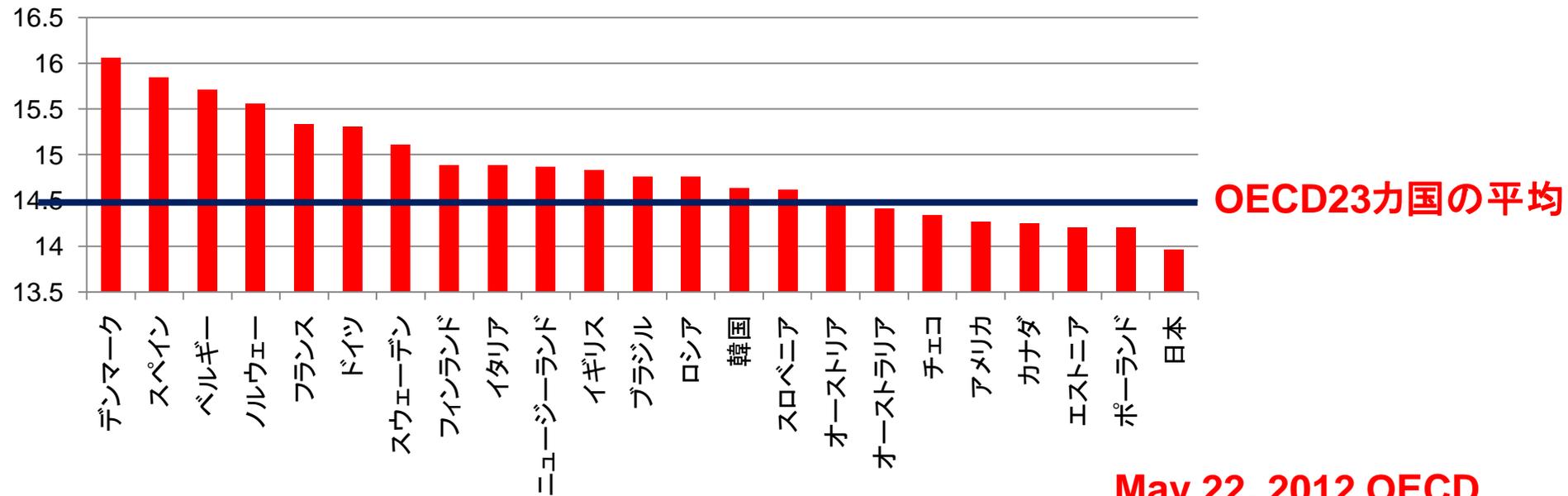
- 共働きの親が子どもと一緒に過ごす時間は5年前より減る一方、親子の会話時間は増えている。6月10日の「時の記念日」に合わせた時計メーカー「[シチズン](#)^{1件}ホールディングス」(東京)のアンケートで、こんな傾向が浮かび上がった。
- 担当者は「親は仕事、子どもは塾通いなどで忙しくなったが、**一緒にいる時は会話を大切にしている**ようだ」と分析している。
- [小学生](#)^{1件}の子を持つ全国の共働き夫婦を対象に4月、インターネットで調査し400組が回答。
- 調査結果によると、**平日に親子で過ごす時間は1日当たり平均3時間で、2007年の前回調査より19分減少。休日は5時間29分で前回とほぼ同じだった。**

2012年6月3日 山陽新聞

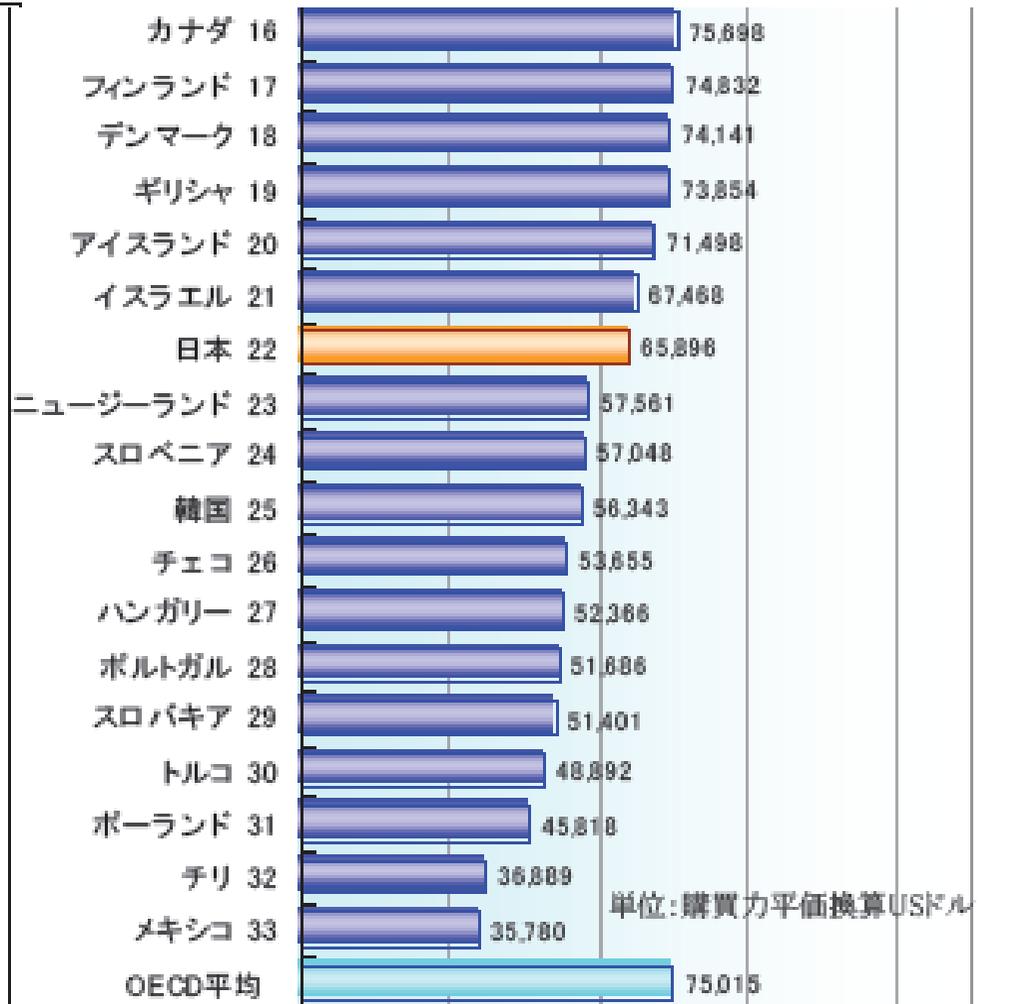
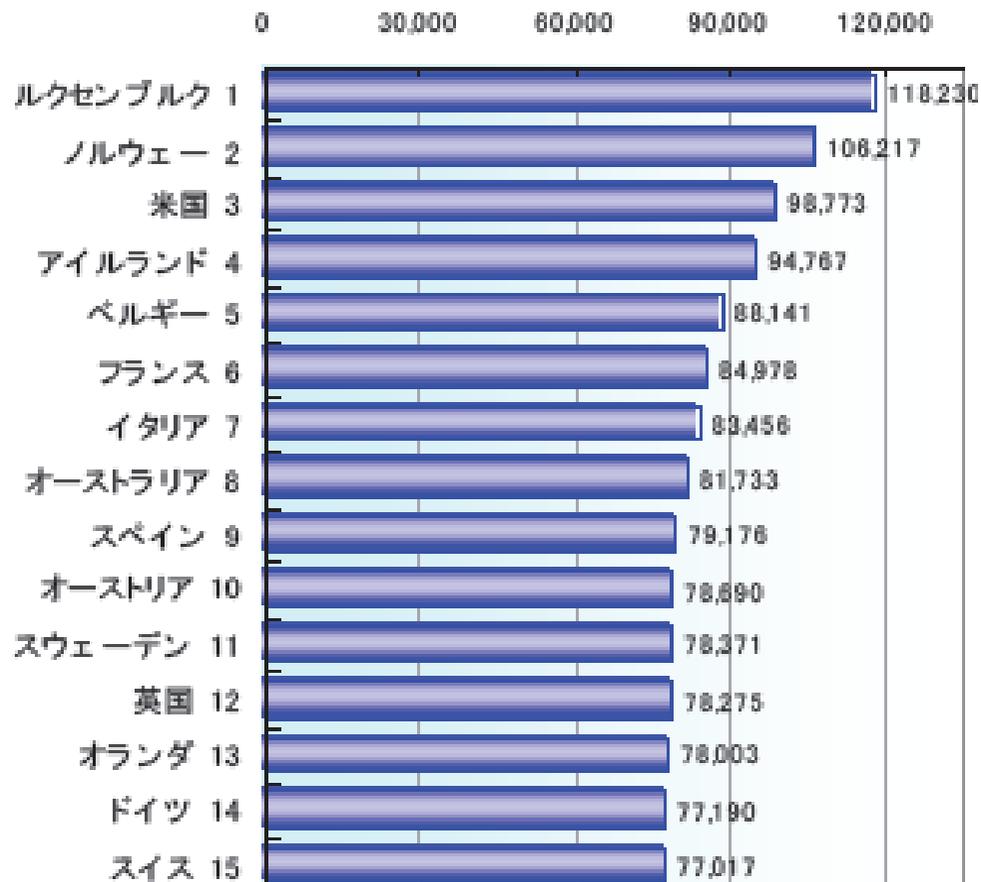
日本の幸福度 (BLI; better life index) 36力国中21位

(2011年は19位)

- 「安全」1位、「教育」2位。
- 「住居」25位、「生活の満足度」27位。
- 「仕事と生活の両立」34位。
- レジャー、睡眠含み**個人的に使う時間**。調査できた23力国中最下位(平均は14.76時間に対し13.96時間)。



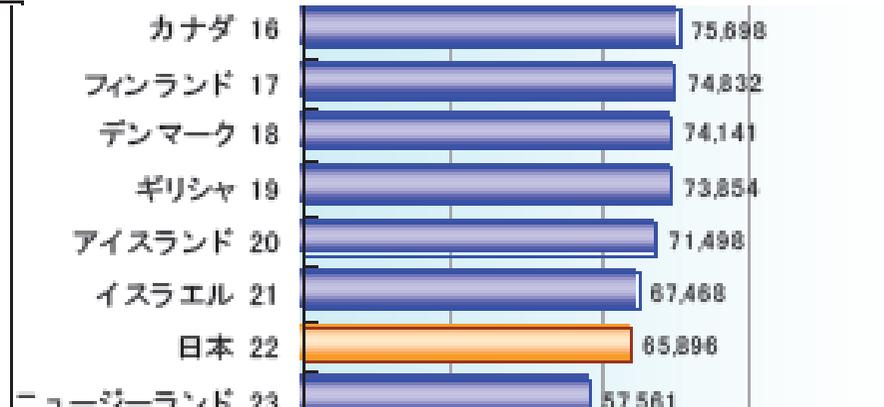
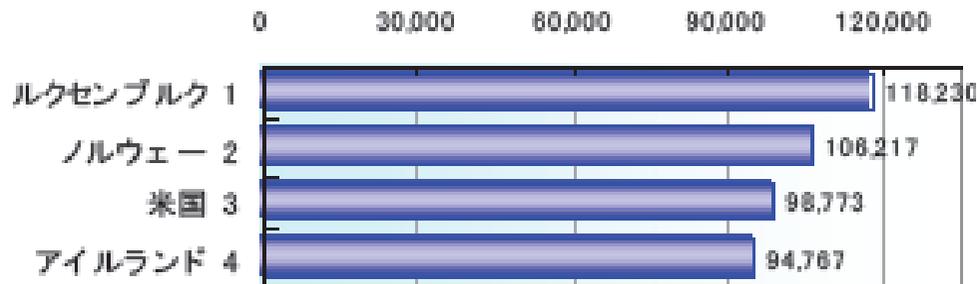
(図1)OECD加盟諸国の労働生産性
(2009年/33カ国比較)



「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33カ国の平均以下で第22位。主要先進7カ国では1994年以降16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1)OECD加盟諸国の労働生産性
(2009年/33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

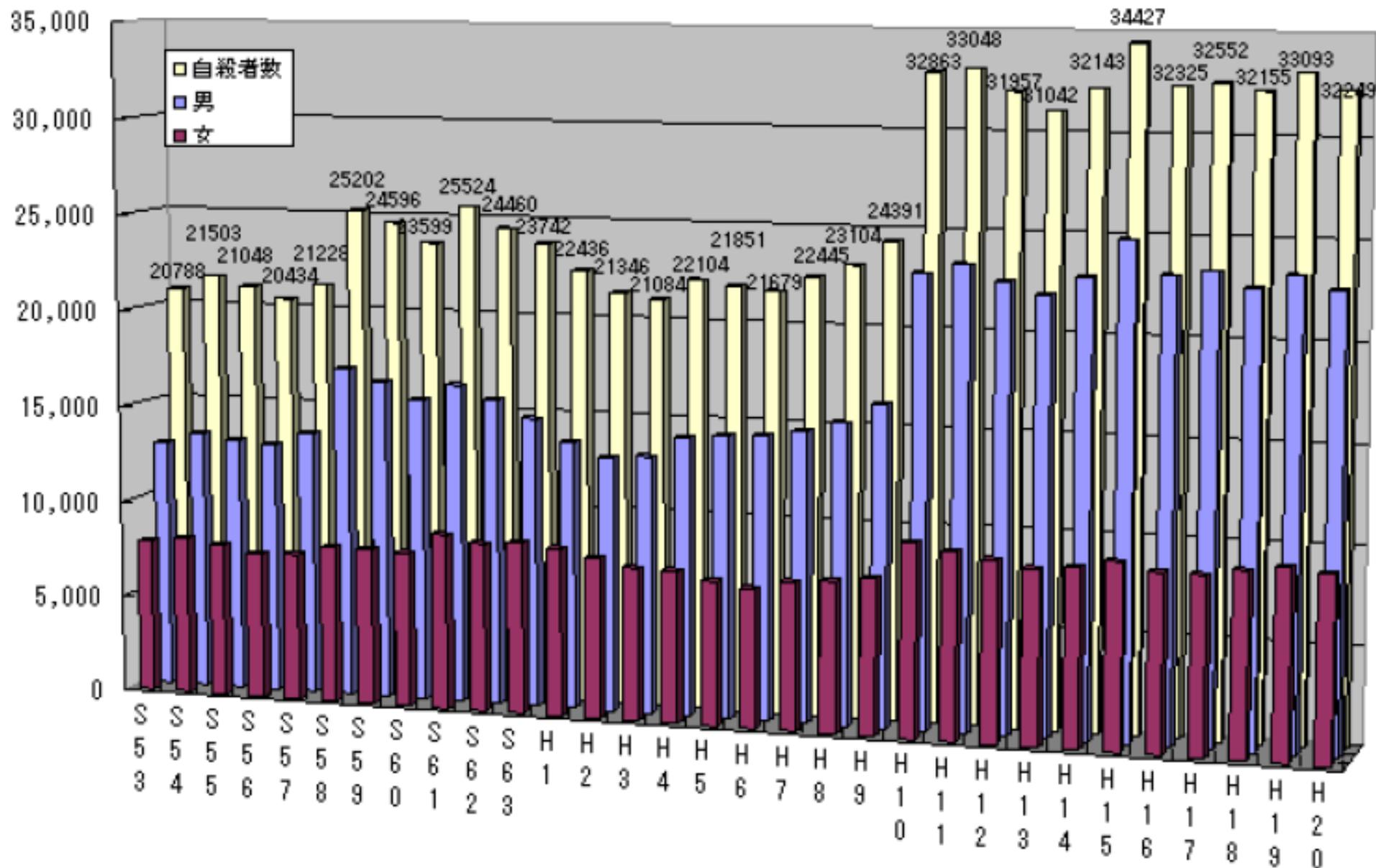


**時間をかければ仕事が捗る
という幻想が背景にある**

単位:購買力平価換算USD

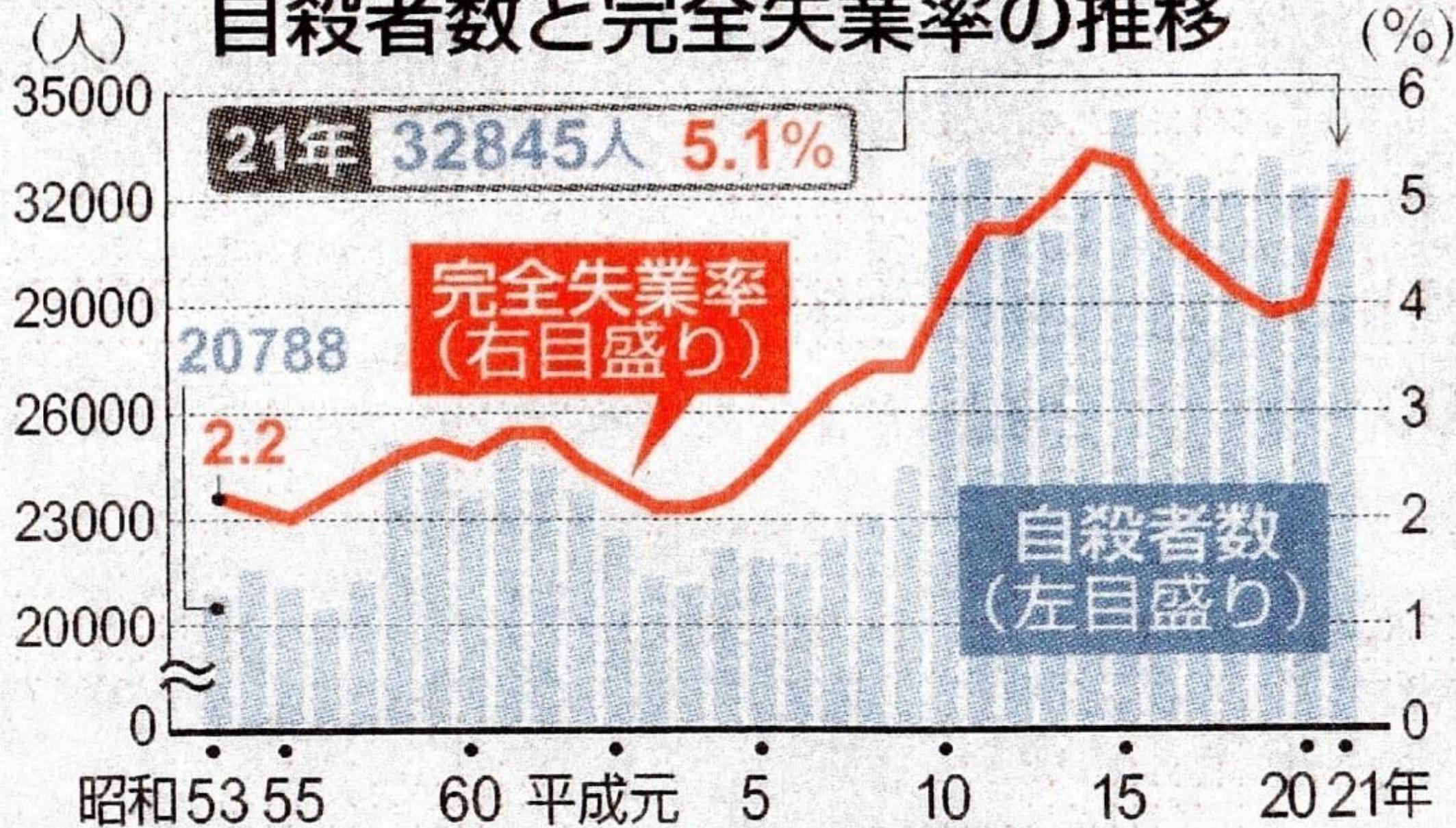
「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟33カ国の平均以下で第22位。主要先進7カ国では1994年以降16年連続最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)
⇔ 低い労働生産性、低い幸福度**

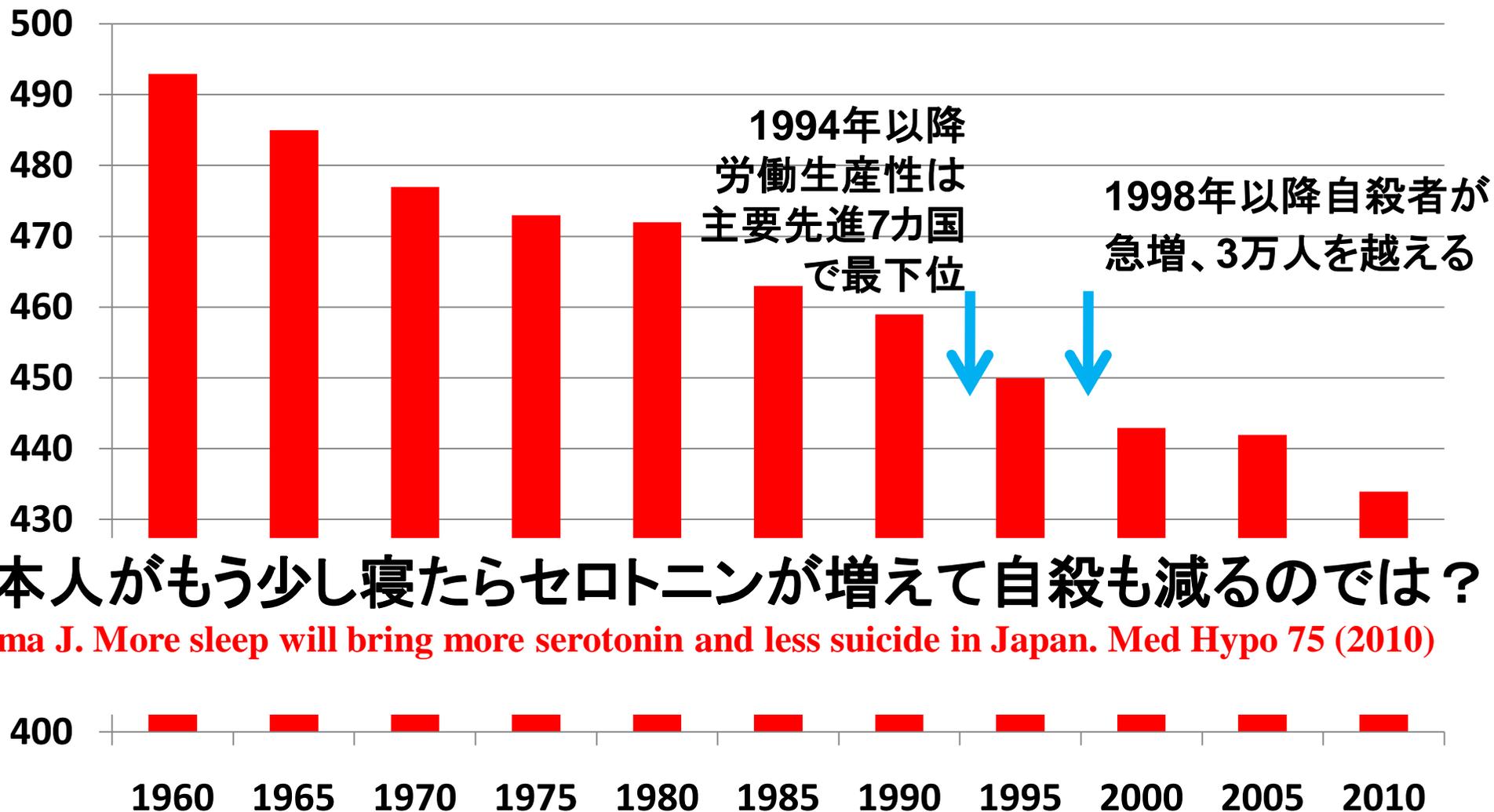


1998年以降自殺者が急増、2011年含め、14年連続3万人を超える。

自殺者数と完全失業率の推移

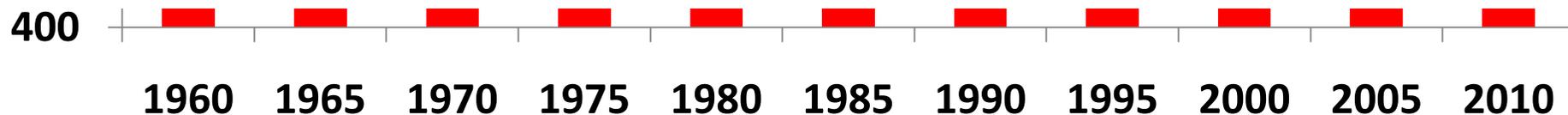


日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



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.



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……

Quantity and Quality of Sleep and Incidence of Type 2 Diabetes

A systematic review and meta-analysis

FRANCESCO P. CAPPUCCIO, FRCP¹
LANFRANCO D'ELIA, MD²

PASQUALE STRAZZULLO, MD²
MICHELLE A. MILLER, PHD¹

OBJECTIVE — To assess the relationship between habitual sleep disturbances and the incidence of type 2 diabetes and to obtain an estimate of the risk.

RESEARCH DESIGN AND METHODS — We conducted a systematic search of publications using MEDLINE (1955–April 2009), EMBASE, and the Cochrane Library and manual searches without language restrictions. We included studies if they were prospective with follow-up >3 years and had an assessment of sleep disturbances at baseline and incidence of type 2 diabetes. We recorded several characteristics for each study. We extracted quantity and quality of sleep, how they were assessed, and incident cases defined with different validated methods. We extracted relative risks (RRs) and 95% CI and pooled them using random-effects models. We performed sensitivity analysis and assessed heterogeneity and publication bias.

RESULTS — We included 10 studies (13 independent cohort samples; 107,756 male and female participants, follow-up range 4.2–32 years, and 3,586 incident cases of type 2 diabetes). In pooled analyses, quantity and quality of sleep predicted the risk of development of type 2 diabetes. For short duration of sleep (≤ 5 –6 h/night), the RR was 1.28 (95% CI 1.03–1.60, $P = 0.024$, heterogeneity $P = 0.015$); for long duration of sleep (> 8 –9 h/night), the RR was 1.48 (1.13–1.96, $P = 0.005$); for difficulty in initiating sleep, the RR was 1.57 (1.25–1.97, $P < 0.0001$); and for difficulty in maintaining sleep, the RR was 1.84 (1.39–2.43, $P < 0.0001$).

CONCLUSIONS — Quantity and quality of sleep consistently and significantly predict the risk of the development of type 2 diabetes. The mechanisms underlying this relation may differ between short and long sleepers.

眠りの量と質は2型糖尿病発症に関係することが、これまでの10の研究成果を統合したメタ分析によって明らかにされた。すなわち睡眠時間が5-6時間以下では発症の危険率が28%、8-9時間以上では48%、入眠困難のある方では57%、眠りの維持が難しい場合には84%高まる

Adverse Metabolic Consequences in Humans of Prolonged Sleep Restriction Combined with Circadian Disruption

Orfeu M. Buxton,^{1,2*} Sean W. Cain,^{1,2} Shawn P. O'Connor,¹ James H. Porter,¹ Jeanne F. Duffy,^{1,2} Wei Wang,^{1,2} Charles A. Czeisler,^{1,2} Steven A. Shea^{1,2}

Epidemiological studies link short sleep duration and circadian disruption with higher risk of metabolic syndrome and diabetes. We tested the hypotheses that prolonged sleep restriction with concurrent circadian disruption, as can occur in people performing shift work, impairs glucose regulation and metabolism. Healthy adults spent >5 weeks under controlled laboratory conditions in which they experienced an initial baseline segment of optimal sleep, 3 weeks of sleep restriction (5.6 hours of sleep per 24 hours) combined with circadian disruption (recurring 28-hour “days”), followed by 9 days of recovery sleep with circadian re-entrainment. Exposure to prolonged sleep restriction with concurrent circadian disruption, with measurements taken at the same circadian phase, decreased the participants’ resting metabolic rate and increased plasma glucose concentrations after a meal, an effect resulting from inadequate pancreatic insulin secretion. These parameters normalized during the 9 days of recovery sleep and stable circadian re-entrainment. Thus, in humans, prolonged sleep restriction with concurrent circadian disruption alters metabolism and could increase the risk of obesity and diabetes.

睡眠時間の短縮に生活リズムの変調が伴うと、肥満と糖尿病の危険が高まる。

- 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全く指摘されない。
- 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と呼ばずに何と呼ぶ！
- 同時に背景にある睡眠軽視の大きさに啞然。

Morning luxury time を

- あと30分早起きして、
- ゆっくり朝食、
- そしてゆっくりのトイレタイムを。

- でも早起きだけでは睡眠不足に。

- そのためにあと30分、いや1時間の早寝も是非！

身体はもっとも身近な自然

- ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物。
- 寝不足は万病のもと。
- 最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け日々を過ごしてください。
- 身体を頭でコントロールすることは無理。
- 自分の身体を大事にしてください。
- 最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨てて相対してください。

時間は有限

- 限られた中で行為に優先順位を。
- ヒトは寝て食べて出して活動する動物。
- 寝る間を惜しんで仕事をしてしても、仕事の充実は得られません。
- **眠り**、そして **morning luxury time** の優先順位を今より挙げて!

子どもの眠りは 大人の眠りを写す鏡

子どもの眠りを大切にするには
まずはあなたが自身が眠りを
大切にすることが何より大切。

気合と根性

- 神山は中学時代陸上部。駅伝にも出ました。
- 気合と根性を叩き込まれました。
- 駅伝観戦は大好きです。
- 箱根駅伝の柏原君。

気合と根性の素晴らしさを感じさせてくれました。

- でも……。
- 気合と根性だけではどうにもならないことがあることも神山は知っているつもりです。



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

この広告にあるような気合と根性の礼讃は多くの日本人が大好きな感性なのではないでしょうか？ この感性と神山の感性は違います。

JR四ツ谷駅の広告

睡眠軽視社会から
睡眠重視社会へ



Dr.Kohyama

Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スベは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。



Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)

早起き早寝を提唱して12年

- 科学的根拠(生体時計への光の影響、セロトニンやメラトニンに関する仮説、ハイハイの大切さ等)を背景に支持された。
- 運動初期は脅し。
- ついで利点を強調。
- その後は **情報に振り回されるな、考えよ、と。**
- 最近では **理屈に振り回されるな、快を求めよ、と。**

すすすめ

神山潤 編

Kohyama Jun

子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す



四快の

よんがい

ねむり学入門

神山潤
KOHYAMA Jun



よく眠り、
よく生きるための
16章

よく眠ることは、よき生につながる
睡眠をめぐる“脳・こころ・身体・生活”の科学

新曜社

眠る門には福来たる

「快」より始めよ!

時代がいかに変わっても「ヒト」は動物。
「身体にいいこと」を忘れてしまった子どもたち親たちへ。

睡眠・食事・運動・排泄など異分野・異業種の研究者・活動家・実践者が結集、
子どもの未来を考える「カッサンドラの会」メンバーによる渾身のメッセージ!

新曜社

第14回日本子ども健康科学会学術大会（案）

テーマ：子どもたちにもっと快を！

会期：2012年12月1日（土）・2日（日）

会場：東京医科歯科大学鈴木章夫記念講堂

東京メトロ、JRお茶の水駅下車

懇親会（12月1日）：16階 オークラカフェ&レストラン メディコ

会長：神山潤（東京ベイ浦安市川医療センター管理者）

後援：公益社団法人地域医療振興協会

事務局長：畠井芳穂（東京ベイ浦安市川医療センター副センター長）

基調講演：1、教育講演：4、シンポジウム：3、公開シンポジウム「快を広める」

1 2月1日土曜

09時25分 開会

09時30分 教育1 予防接種 野々山教授

10時15分 教育2 脳科学と子どもたち 泰羅教授

11時00分 教育3 小児歯科 三輪先生

11時45分 昼食・ポスター

13時15分 教育4 虐待 渡部先生

14時00分 基調 カムジー

15時00分 公開シンポジウム 「快を広める」(司会 神山潤)

皆さま

17時30分 懇親会

1 2月2日日曜

09時30分 シンポ1 ; 心理士をめぐる諸問題 (仮題) (座長 ; 作田教授)

11時30分 昼食・理事会・ポスター

13時00分 総会

13時30分 シンポ2 ; 第3回病棟のこどもたちをサポートする多職種のコラボレーション (座長 ; 齋藤先生・麦島教授)

15時30分 シンポ3 震災関連 (座長 ; 田中先生・奥山先生)

17時30分 閉会

17時30分 閉会