

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	9月26日	オリエンテーション
2	10月3日	眠りの現状
3	10月10日	眠りを眺める
4	10月17日	眠るのは脳
5	10月24日	寝不足では・・・
6	11月7日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月14日	眠りと物質
8	11月21日	様々な眠り
9	11月28日	睡眠関連病態
10	12月19日	Pros/Cons
11	1月16日	眠りの社会学
12	1月23日	まとめと試験

3人グループを作って

- まず話をする順番を決めて。
- 話は一人30秒。
- 30秒テーマについて考える。
- テーマは
- 自分に大切なもの、ひと、ことを自慢して。
- ではまず考える30秒。

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

Take home message 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

Table 1. Mean Sleep Duration and Self-rated Health by Country and Sex

Country	Men			Women		
	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %	Mean Sleep Duration, h (95% CI)	No.	Poor Self-rated Health, %
Belgium	7.69 (7.54-7.84)	244	7.4	7.90 (7.76-8.04)	261	7.3
Bulgaria	7.81 (7.68-7.93)	336	10.4	8.00 (7.88-8.12)	377	14.1
Colombia	7.14 (7.02-7.26)	378	4.0	7.24 (7.11-7.37)	325	6.5
England	7.40 (7.29-7.52)	372	8.3	7.37 (7.24-7.49)	330	10.0
France	7.55 (7.42-7.68)	312	6.4	7.73 (7.60-7.86)	322	13.4
Germany	7.39 (7.26-7.52)	309	10.4	7.60 (7.48-7.71)	372	6.5
Greece	7.86 (7.74-7.98)	350	3.7	7.87 (7.75-7.99)	371	7.5
Hungary	7.55 (7.39-7.71)	216	8.8	7.55 (7.42-7.68)	323	12.4
Iceland	7.21 (7.07-7.34)	294	7.1	7.56 (7.43-7.68)	337	6.8
Ireland	7.21 (6.98-7.44)	97	11.3	7.67 (7.55-7.80)	329	8.2
Italy	7.58 (7.49-7.67)	641	8.0	7.71 (7.64-7.78)	1092	14.5
Japan	6.20 (6.03-6.38)	172	38.4	6.09 (5.92-6.26)	186	45.7
Korea	6.80 (6.64-6.96)	208	35.6	6.86 (6.75-6.97)	440	42.7
Netherlands	7.79 (7.65-7.92)	275	8.7	7.92 (7.81-8.04)	404	8.9
Poland	7.24 (7.11-7.37)	312	4.5	7.42 (7.30-7.53)	390	10.5
Portugal	7.72 (7.61-7.83)	431	10.7	7.84 (7.73-7.95)	431	16.0
Romania	8.04 (7.91-8.16)	337	12.8	7.72 (7.60-7.84)	365	27.9
Slovak Republic	7.76 (7.66-7.86)	511	8.6	7.59 (7.50-7.68)	663	9.8
South Africa	7.26 (7.12-7.40)	268	14.2	7.71 (7.57-7.84)	289	12.8
Spain	8.02 (7.87-8.18)	215	6.0	7.82 (7.68-7.97)	257	7.4
Taiwan	6.61 (6.43-6.79)	162	18.5	6.51 (6.33-6.68)	171	31.0
Thailand	6.95 (6.82-7.08)	306	25.2	7.08 (6.98-7.18)	520	23.3
United States	7.17 (7.07-7.28)	463	4.3	7.08 (7.01-7.15)	1069	4.7
Venezuela	7.32 (7.19-7.44)	323	2.8	7.31 (7.18-7.44)	309	3.9
Total	7.45 (7.29-7.60)	7532	10.1	7.49 (7.32-7.65)	9933	13.6

Abbreviation: CI, confidence interval.

- ③ 女性の方が男性より不健康を感じている。
- ・アジアは睡眠時間が少ない傾向にある
 - ・日本と韓国の poor self rated health の割合異常に高い。
 - ・睡眠時間が少ないと不健康に感じている確率が上がる
 - ・Spain や Romania など 8時間以上眠っている国では逆に不健康に感じてしまう
自分が不健康と感じている人の割合が低い
 - ⇒ 眠りすぎ良くないのでは?
 - ・アジアの睡眠時間が少ない
 - ・女性生の睡眠時間が少ない
 - ・ギリシアとルーマニアは男女共に睡眠時間が同じくらいだが、女性の方が不健康意識が高いので意識が関係しているのでは?
 - ・ベネズエラは睡眠時間が多い

- ⑧
- ・日本が寝てないから自己健康評価が低い。
 - ・優秀な国は7時間以上寝ている。
 - ・女性の方が健康でないと思ってる。
 - ・平均的な時間睡眠をとっている国は自己健康評価が高い。
 - ・アジアは睡眠時間が少ない。

- ⑩
- ① 日本は男女共にMSが低い。女性より女性の方がPSHが高い
 - ② " " PSHが高い
 - ③ フランス MS 男<女 PSH 男<女
 - ④ ルーマニアはMSが高いが他国よりPSHを感じている率が高い

- ⑫
- 女性について、(ST) S.R.H.
- 男性と女性
比べ
- 睡眠時間に対して自己健康評価が低い = 自分に対する見方が厳しい
- ・S.TとS.R.Hは必ずしも比例しない
 - ・文化によって、幸福の感じ方 (= Health に対する気持ち) が違う
 - ・アジアはS.TとS.R.H共に低い
 - ・大学生について、時間と利用の方向に問題があるのでは?
 生物学的には一番健康な状態なはずでも、日本などアジアではS.R.Hが低い
 つまり、健康に対する見方に先入観や自信のなさの影響

日本人大学生は夜遊がする→不健康→国によって
 大学生のスタイルが異なる。
 6時間代の睡眠だと不健康だと思う人が多い。
 どの程度で不健康と感えるかが国によって違う。

グループ6

日本人は男女共に睡眠時間が少く、
 不健康と思える割合が高い。
 他の国でも男女共に睡眠時間が少ない
 国は不健康と思える割合が高い傾向が見られる。

グループ2

日本は答えている人数が少ない。
 →意識が低い。
 ルーマニアの女性に寝ているのに不健康であると
 感じている→治安の悪さも関係か？

グループ11

⑤ 日本、台湾、中国同様の睡眠時間
 ・アジアの解答率が低い。
 ・寝てない人は睡眠自体=健康
 ・アジアは寝ないから不健康
 ・8時間以上睡眠の方が8時間未満睡眠
 より全体的に不健康
 ・日本は睡眠時間の健康を孤立
 ・全体的に女性が不健康

グループ4

睡眠時間が少ない
 国ほど不健康と感える
 女性のほうが影響を受けやすい
 ・先進国ほど睡眠時間が少ない
 ・富国ほど不健康と感える
 ・どの程度で睡眠が不健康

不健康を
 思う割合
 が異なる
 (国)の傾向
 女性に
 不健康
 割合が高い

Sleep Duration and Health in Young Adults

Andrew Steptoe, PhD, DSc; Victoria Peacey, MSc; Jane Wardle, PhD

Background: Both long and short sleep durations have been associated with negative health outcomes in middle-aged and older adults. This study assessed the relationship between sleep duration and self-rated health in young adults.

Methods: Using anonymous questionnaires, data were collected from 17 465 university students aged 17 to 30 years who were taking non-health-related courses at 27 universities in 24 countries. The response rate was greater than 90%. Sleep duration was measured by self-report; the health outcome was self-rated health; and age, sex, socioeconomic background, smoking, alcohol consumption, body mass index, physical activity, depression (Beck Depression Inventory), recent use of health services, and country of origin were included as covariates.

Results: Sixty-three percent of respondents slept for 7 to 8 hours; 21% were short sleepers (6%, <6 hours;

15%, 6-7 hours); and 16% were long sleepers (10%, 8-10 hours; 6%, >10 hours). Compared with the reference category (7-8 hours), the adjusted odds ratio of poor health was 1.56 (95% confidence interval [CI], 1.22-1.99) for respondents sleeping 6 to 7 hours and 1.99 (95% CI, 1.31-3.03) for those sleeping less than 6 hours. The same significant pattern was seen when the results were analyzed separately by sex. When respondents from Japan, Korea, and Thailand (characterized by relatively short sleep durations) were excluded, the adjusted odds ratios were 1.33 (95% CI 1.03-1.73) and 1.62 (95% CI, 1.06-2.48) for those sleeping 6 to 7 hours and less than 6 hours, respectively. There were no significant associations between self-rated health and long sleep duration.

Conclusion: Our data suggest that short sleep may be more of a concern than long sleep in young adults.

Arch Intern Med. 2006;166:1689-1692

- どうして？

先週の皆さんの答えから

	大学(昨日)	高校	中学	小学校
就床時刻	24.9	24.0	23.3	22.0
標準偏差	1.5	1.1	1.0	0.9
最大	28	26	26	24
最小	19.5	21.5	21.5	20
睡眠時間	6.6	6.3	7.2	8.6
標準偏差	1.5	1.0	1.0	1.1
最大	13	9.2	9.0	11.0
最小	3.5	4.0	4.0	5.0

眠りを眺める

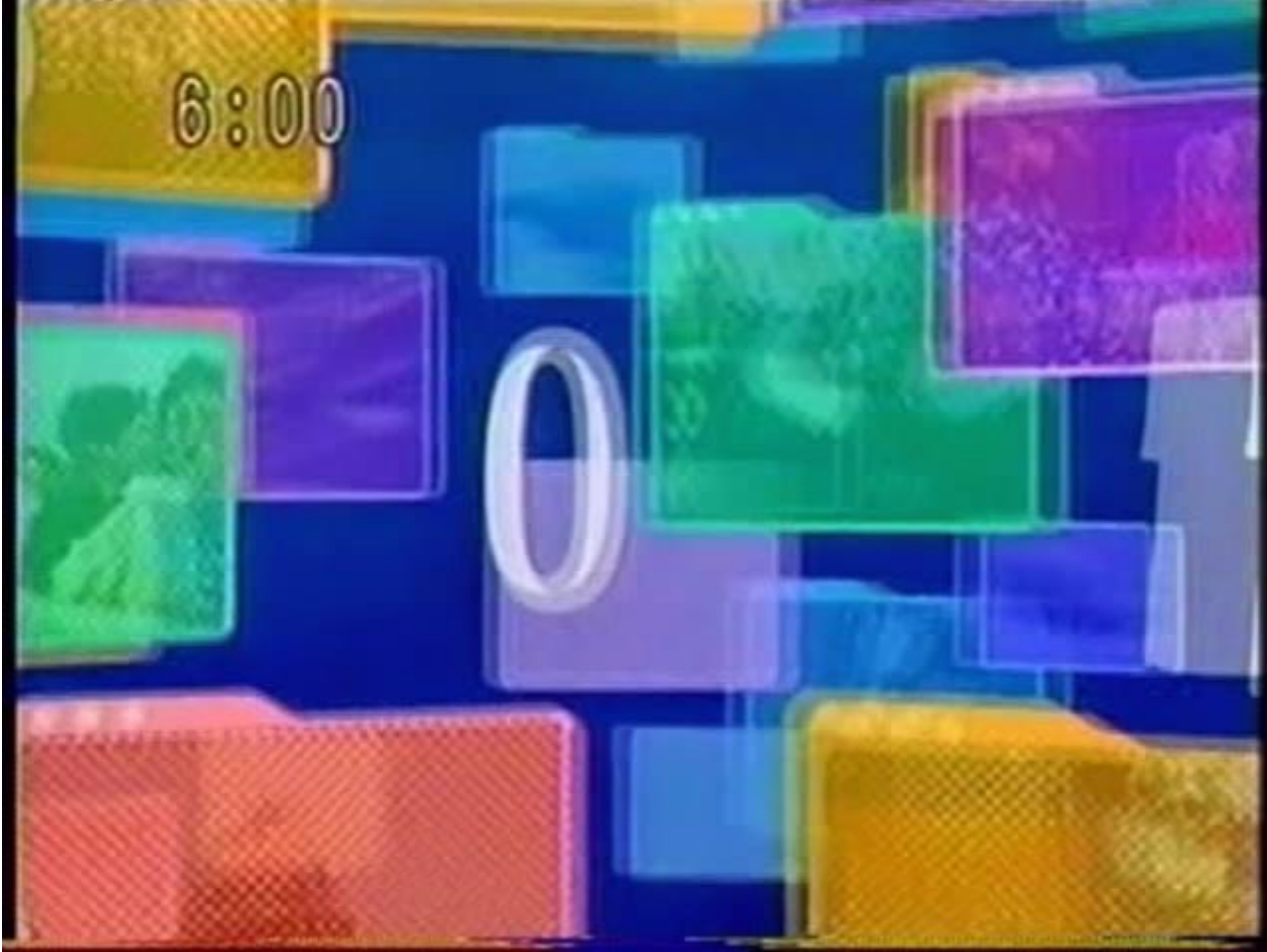
身近に赤ちゃんがいたことはありますか？

1CH

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？

Take home message 3

- 子どもの眠りは大人の眠りの反映

2012年のPros/Consのテーマは？

会社におけるお昼寝制度導入

12月19日

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	9月26日	オリエンテーション
2	10月3日	眠りの現状
3	10月10日	眠りを眺める
4	10月17日	眠るのは脳
5	10月24日	寝不足では・・・
6	11月7日	眠りさえすればいつ寝てもいい？
7	11月14日	眠りと物質
8	11月21日	様々な眠り
9	11月28日	睡眠関連病態
10	12月19日	Pros/Cons
11	1月16日	眠りの社会学
12	1月23日	まとめと試験