

# 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、「ヒトは寝て食べて出して始めて活動できる昼行性の動物である」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	10月2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状
3	10月16日	眠りを眺める
4	10月23日	寝不足では・・・
5	10月30日	眠るのは脳
6	11月6日	眠りと物質
7	11月13日	眠りに影響する要因
8	11月20日	様々な眠り
9	11月27日	睡眠関連病態
10	12月4日	スリープヘルス
11	12月11日	眠りの社会学
12	12月18日	Pros/Cons
13	1月8日	四快のすすめ
14	1月22日	まとめと試験



# 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](#)

2013年のテーマは？

コンビニ等の24時間営業  
賛成か反対か

どちらの立場で発表するかは  
12月に発表

# ○か×かで答えてください。

- ほぼ毎日、新聞を読む。
- 日本は朝鮮半島で戦争をしたことがある。  
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。  
日清戦争1894~95年
- 日本はロシアと戦争をしたことがある。  
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。  
日本の宣戦布告1941年12月8日。真珠湾攻撃。  
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

## 2-3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
- この1週間にあった楽しかったこと。
- ではまず考える30秒。

# あなたの眠りの現状は？

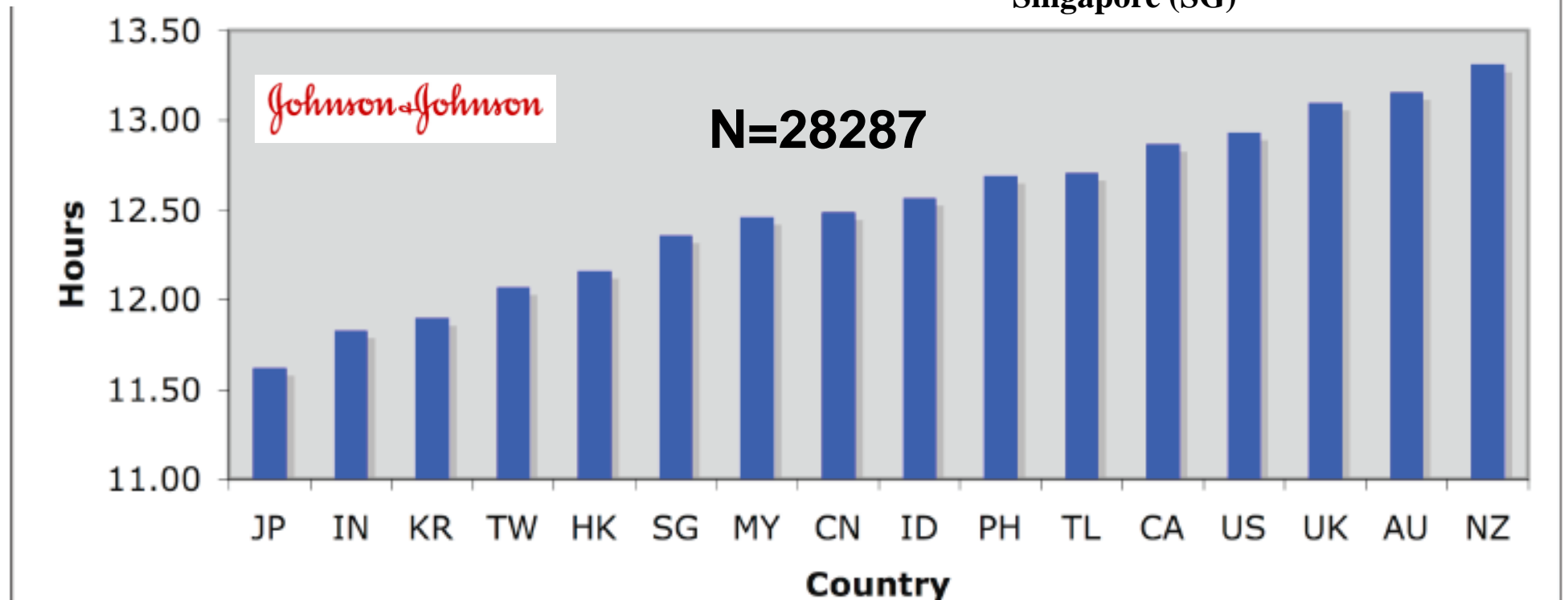
- あなたは昨日何時に寝て、何時間寝ましたか？
- あなたは高校の頃……………？
- あなたは中学の頃……………？
- あなたは小学校の頃……………？

# Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

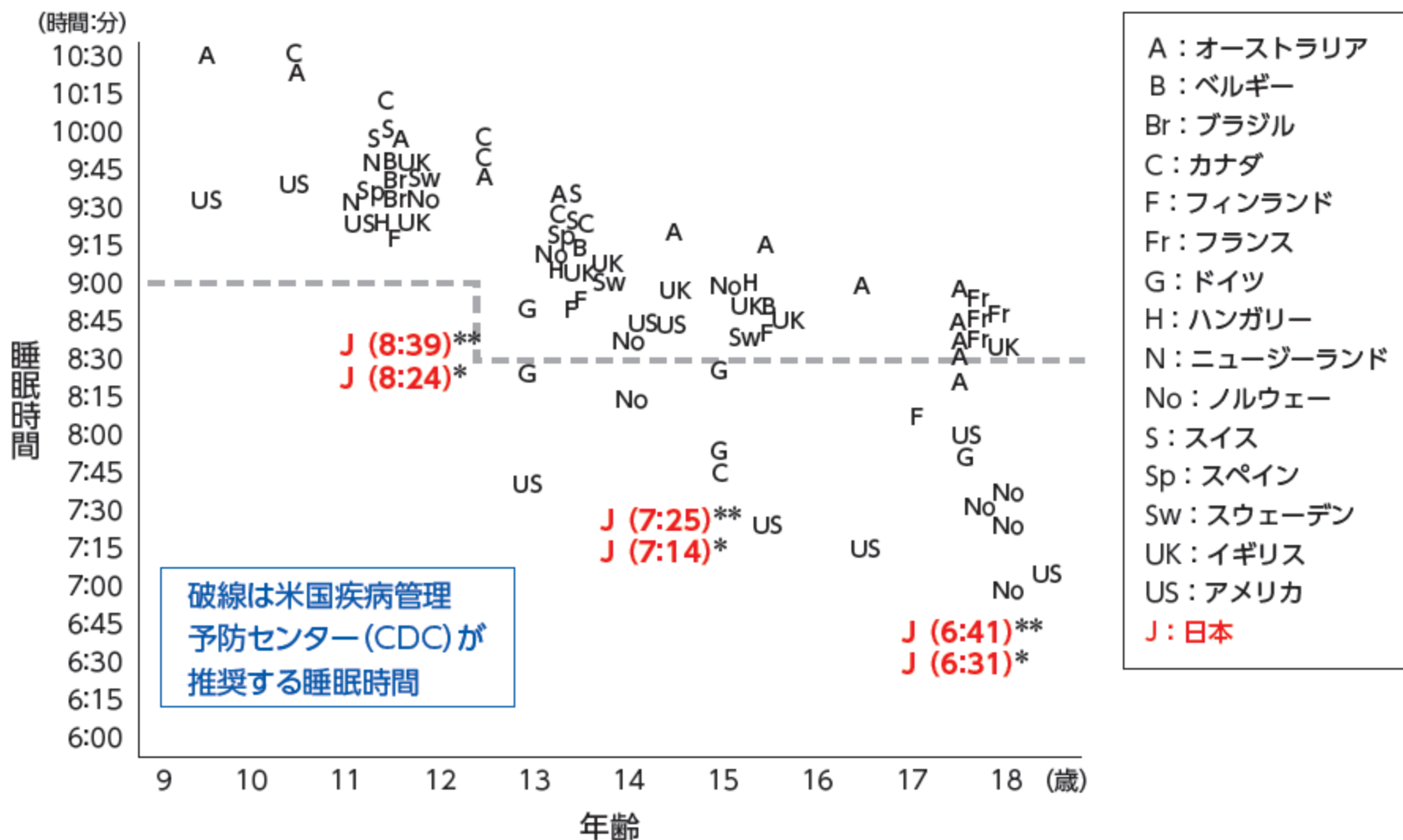
- Predominantly Caucasian = 7960
  - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
  - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore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

0-36カ月、日本では2007年の調査



調査参加16か国中、日本の赤ちゃんの睡眠時間が最も少なかった。

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



**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
<b>Total</b>	<b>7.45 (7.29-7.60)</b>	<b>7532</b>	<b>10.1</b>	<b>7.49 (7.32-7.65)</b>	<b>9933</b>	<b>13.6</b>

Abbreviation: CI, confidence interval.

この表から言えることは？

# 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;

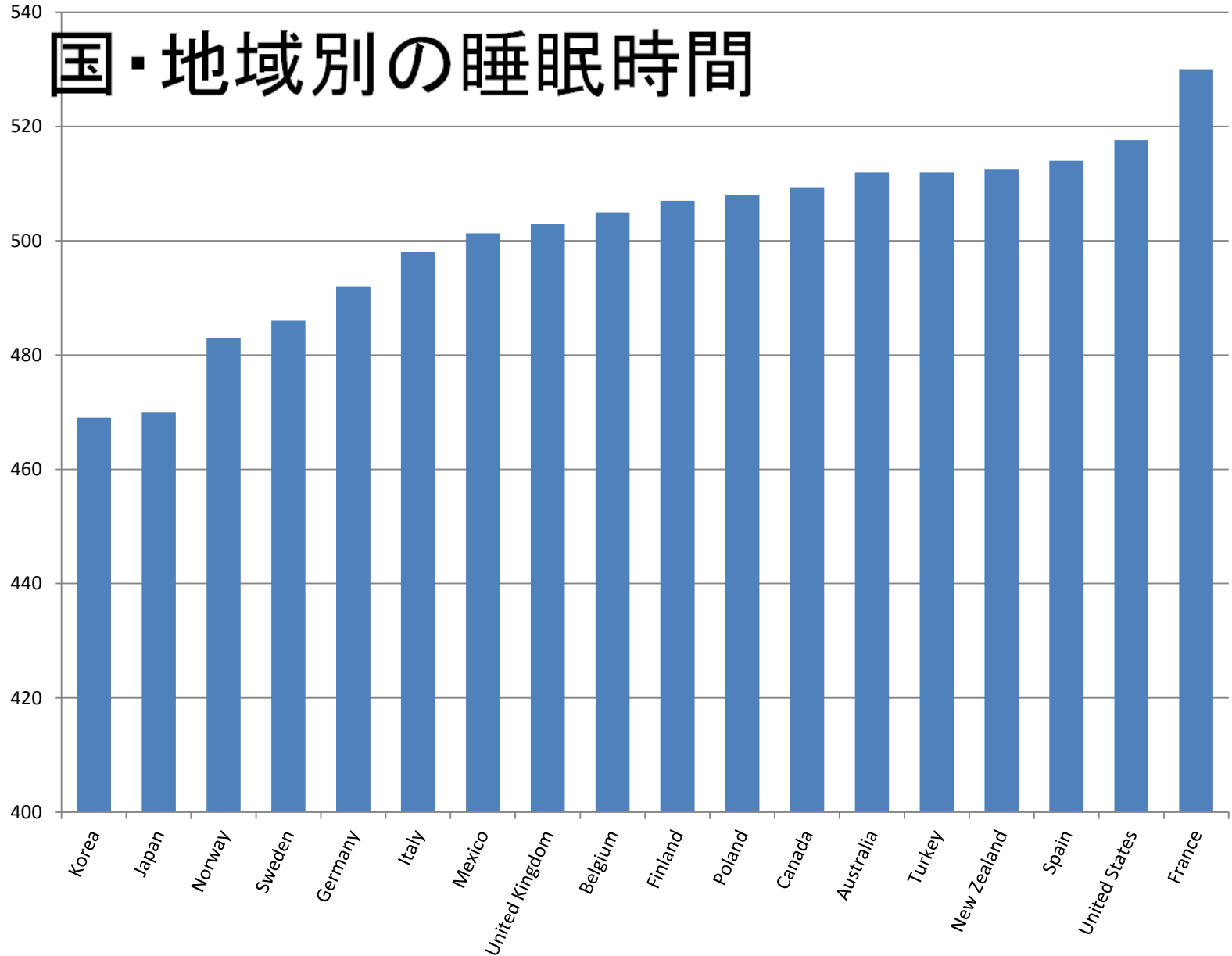
15%, 6-7 hours); and 16% were long sleepers (10%, 8-10 hours; 6%, >10 hours). Compared with the reference category (7-8 hours), the adjusted odds ratio of poor health was 1.56 (95% confidence interval [CI], 1.22-1.99) for respondents sleeping 6 to 7 hours and 1.99 (95% CI, 1.31-3.03) for those sleeping 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

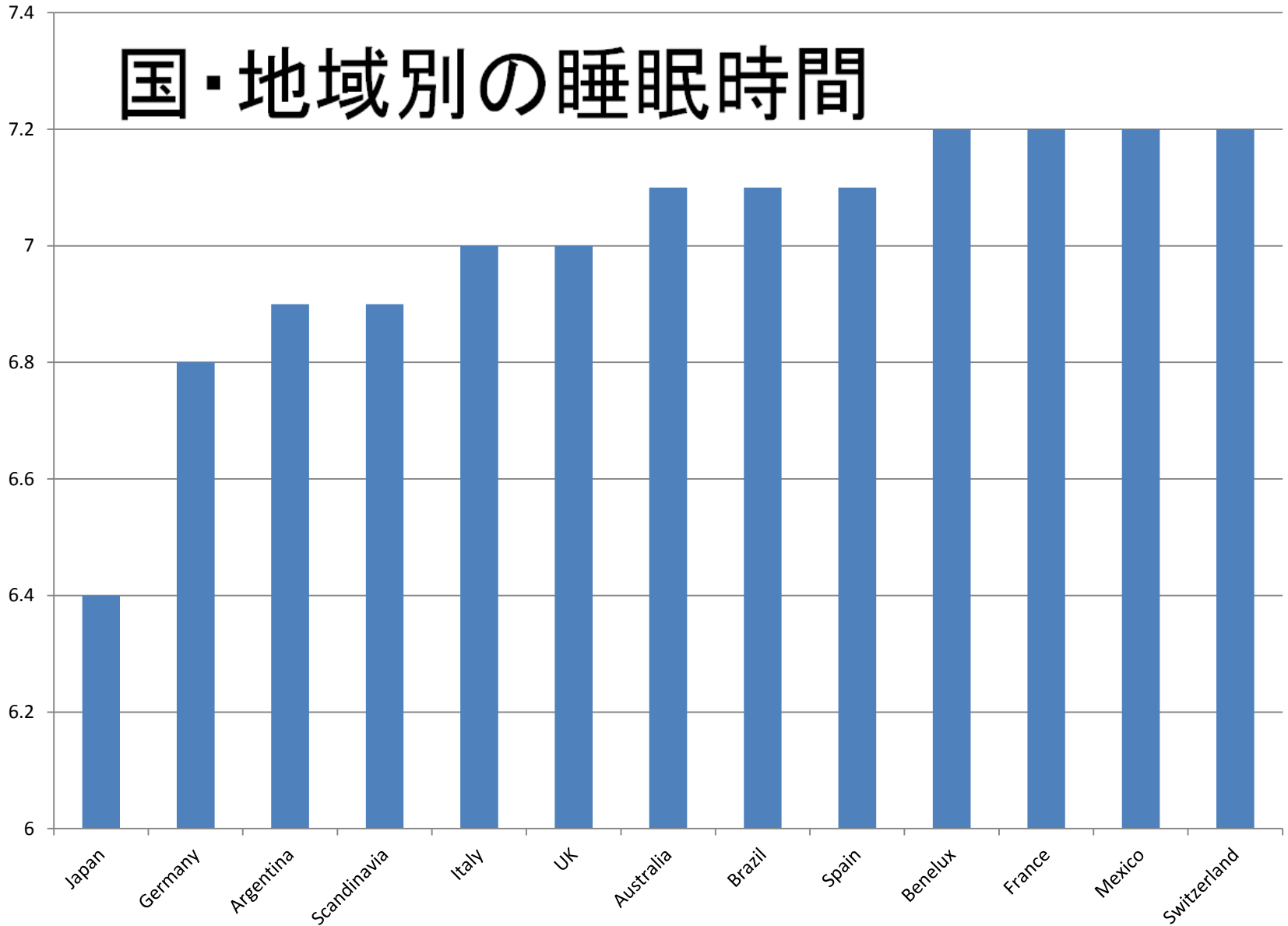
# 国・地域別の睡眠時間

- Australia
- Belgium
- Canada
- Finland
- France
- Germany
- Italy
- Japan
- Norway
- Korea
- Mexico
- New Zealand
- Poland
- Spain
- Sweden
- Turkey
- UK
- USA



# 国・地域別の睡眠時間

Argentina  
Australia  
Benelux  
Brazil  
France  
Germany  
Italy  
Japan  
Mexico  
Spain  
Scandinavia  
Switzerland  
UK



Beneluxは、  
ベルギー、  
オランダ、  
ルクセンブルク

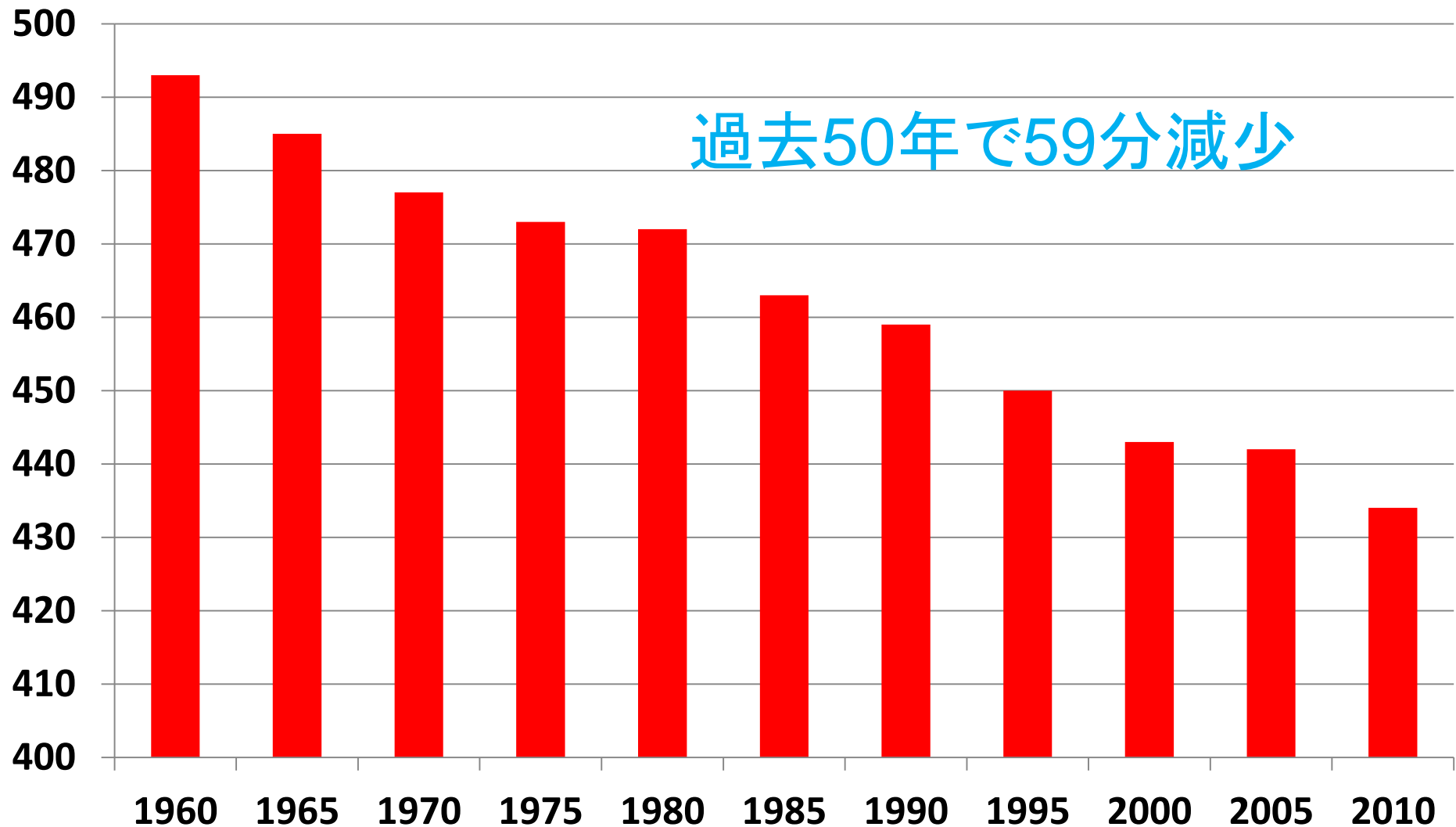
各地域500名

18-64歳

2008年8月20日から9月1日の調査

ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテイメント

# 日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



# Take home message 1

- 日本は世界で一番寝ていない。

- どうして？



# 「人の命は地球より重い」 をどう思いますか？

- ○;
- ×;
- どちらとも言えない;

311を経験して