

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の質が高まる動物である」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だと思います。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1日 | オリエンテーション |
| 2 | 10月8日 | 眠りの現状1 |
| 3 | 10月15日 | 眠りの現状2 |
| 4 | 10月22日 | 眠りを眺める |
| 5 | 10月29日 | 寝不足では・・・ |
| 6 | 11月5日 | 眠りさえすればいつ寝てもいい？ |
| 7 | 11月12日 | 眠りと物質 |
| 8 | 11月19日 | 様々な眠り |
| 9 | 11月26日 | 睡眠関連疾患 |
| 10 | 12月3日 | 眠りの社会学 |
| 11 | 12月10日 | スリープヘルス |
| 12 | 12月17日 | Pros/Cons |
| 13 | 1月7日 | 四快と考えることのすすめ |
| 14 | 1月14日 | まとめと試験 |
| 15 | 1月28日 | 予備日 |

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週間で一番楽しかったことは？
- ではまず考える30秒。

Take home message 1

- 常識を疑って。

先週のみなさんのお答えから(2014)

| | 大学(昨日) | 高校 | 中学 | 小学校 |
|------|--------|------|------|------|
| 就床時刻 | 25.5 | 23.9 | 23.2 | 21.9 |
| 標準偏差 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 0.9 |
| 最大 | 28.0 | 26.0 | 26.0 | 24.0 |
| 最小 | 23.0 | 22.0 | 21.0 | 20.5 |
| 睡眠時間 | 6.6 | 6.5 | 7.3 | 8.7 |
| 標準偏差 | 1.4 | 1.0 | 0.9 | 0.9 |
| 最大 | 9.0 | 8.5 | 9.0 | 10.0 |
| 最小 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 6.0 |

あなたにとって眠りとは

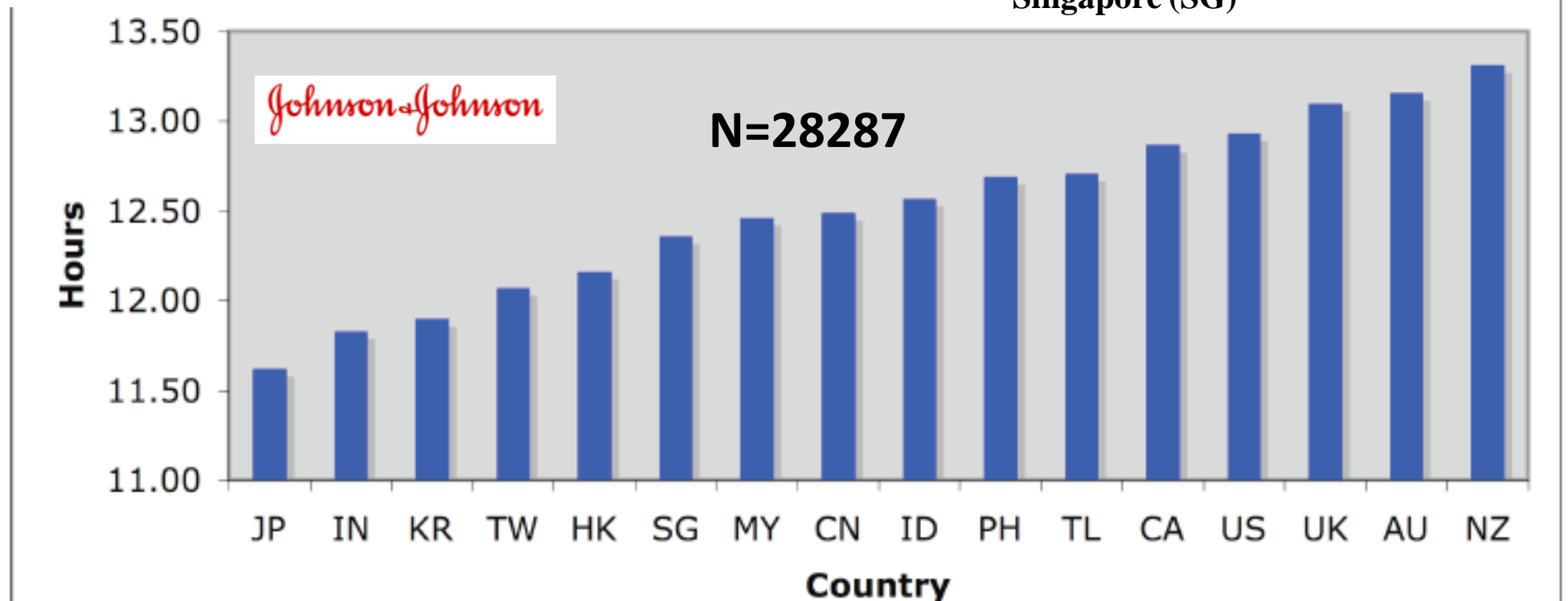
- 必要不可欠、やすらぎ、リフレッシュ、落ち着く、リセット、ストレス解消、大切、欠かすことができない、癒し、しっかりと暗記が身につく、重要、必須、生活で一番欠かせない、疲れをとる、気持ちの切り替え、もったいない、ストレス発散、なくてはならない、快適、休める時、身体を休める、大好き、バランスを整えてくれる、なくてはならない、心のリフレッシュ、大切な生命維持活動、やる気が生まれる、最優先事項、至福のひと時、明日への活動の原動力、幸せ、不思議、究極のリラクゼーション、基本的行動、肌の休息、けがを治す、元気になるための手段、精神的な疲労を回復させる、人間の基本、区切り、安らぎ、身体を休める最善の手段

Total sleep time

Nighttime sleep + daytime sleep

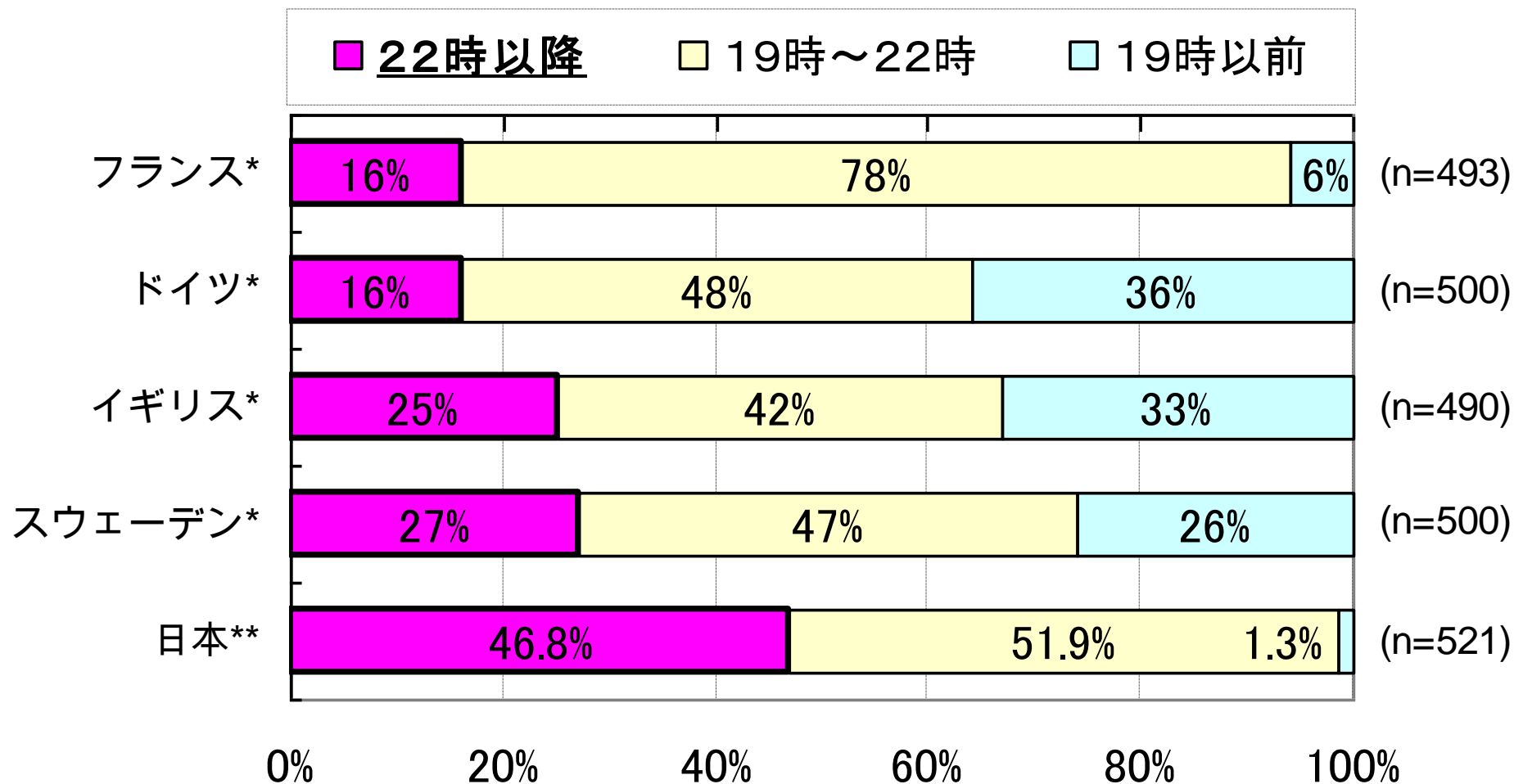
- Predominantly Caucasian = 7960
 - United States (US), Canada (CA), United Kingdom (UK), Australia (AU), New Zealand (NZ)
- Predominantly Asian = 20,327
 - China (CN), Hong Kong (HK), India (IN), Indonesia (ID), Japan (JP), Korea (KR), Malaysia (MY), Philippines (PH), Taiwan (TW), Thailand (TL), Singapore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

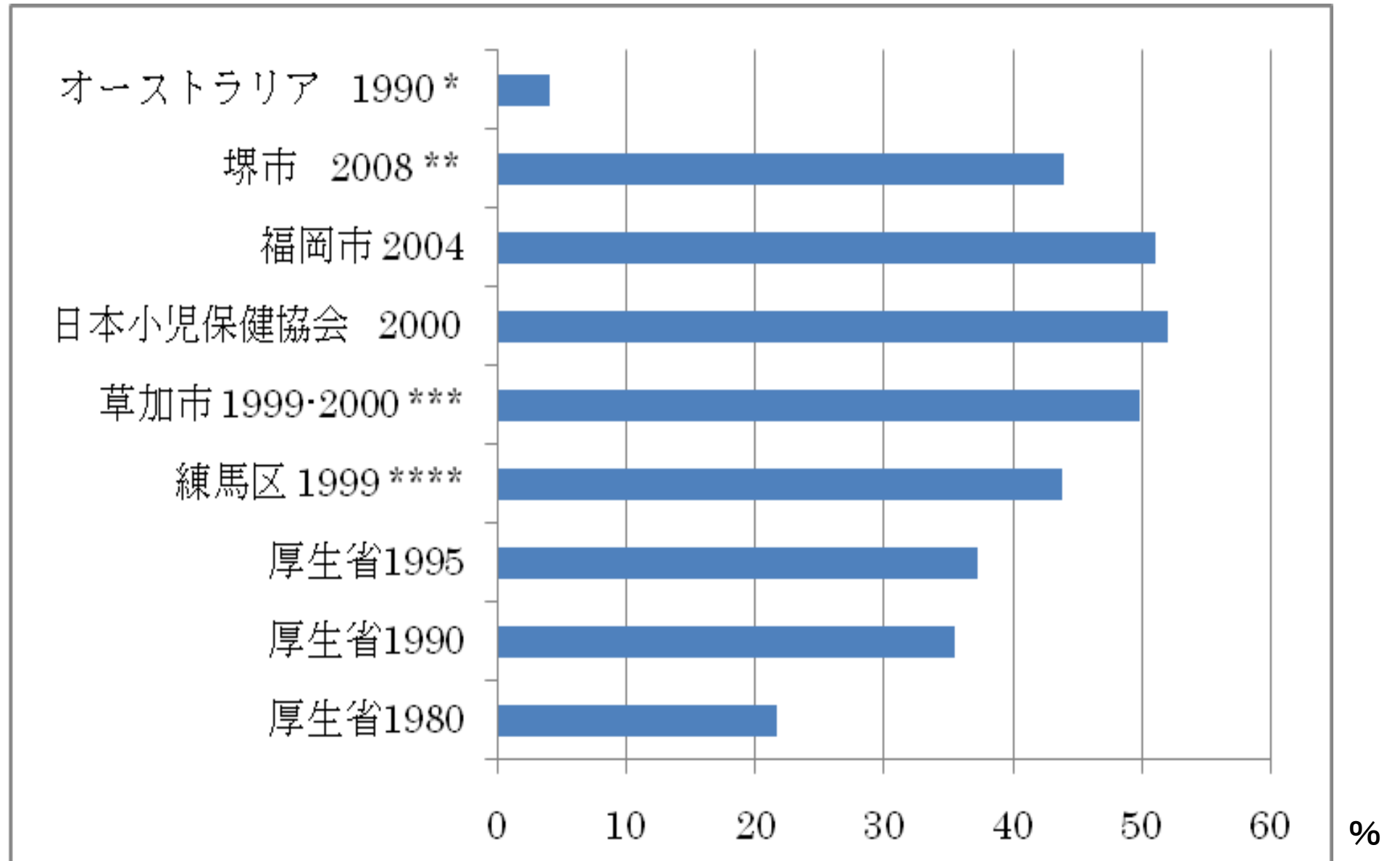
<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



* 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)

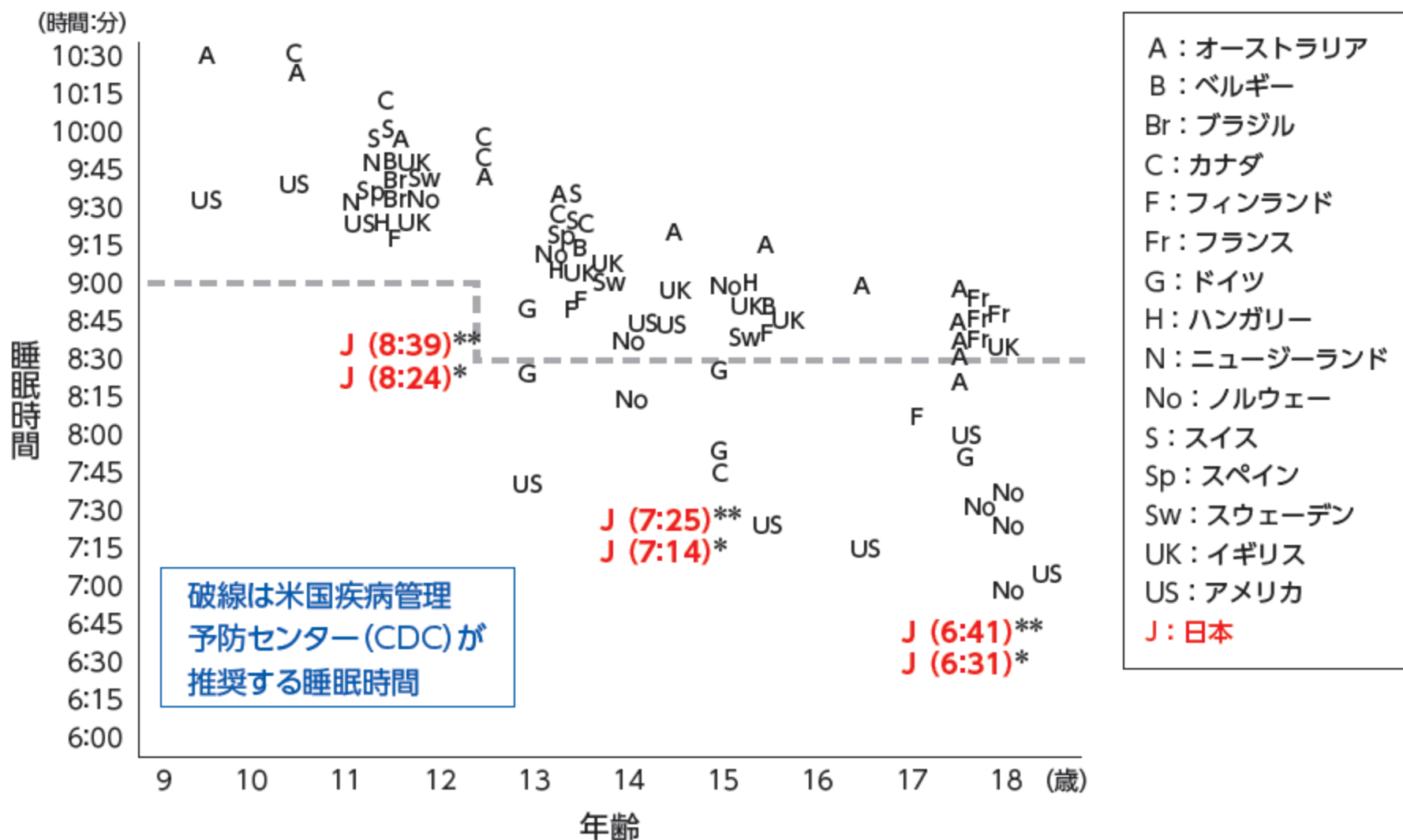
** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子供)

夜10時以降に就床する3歳児の割合



*Armstrong et al, **加藤, *** Kohyama et al,, **** Kohyama et al.

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間



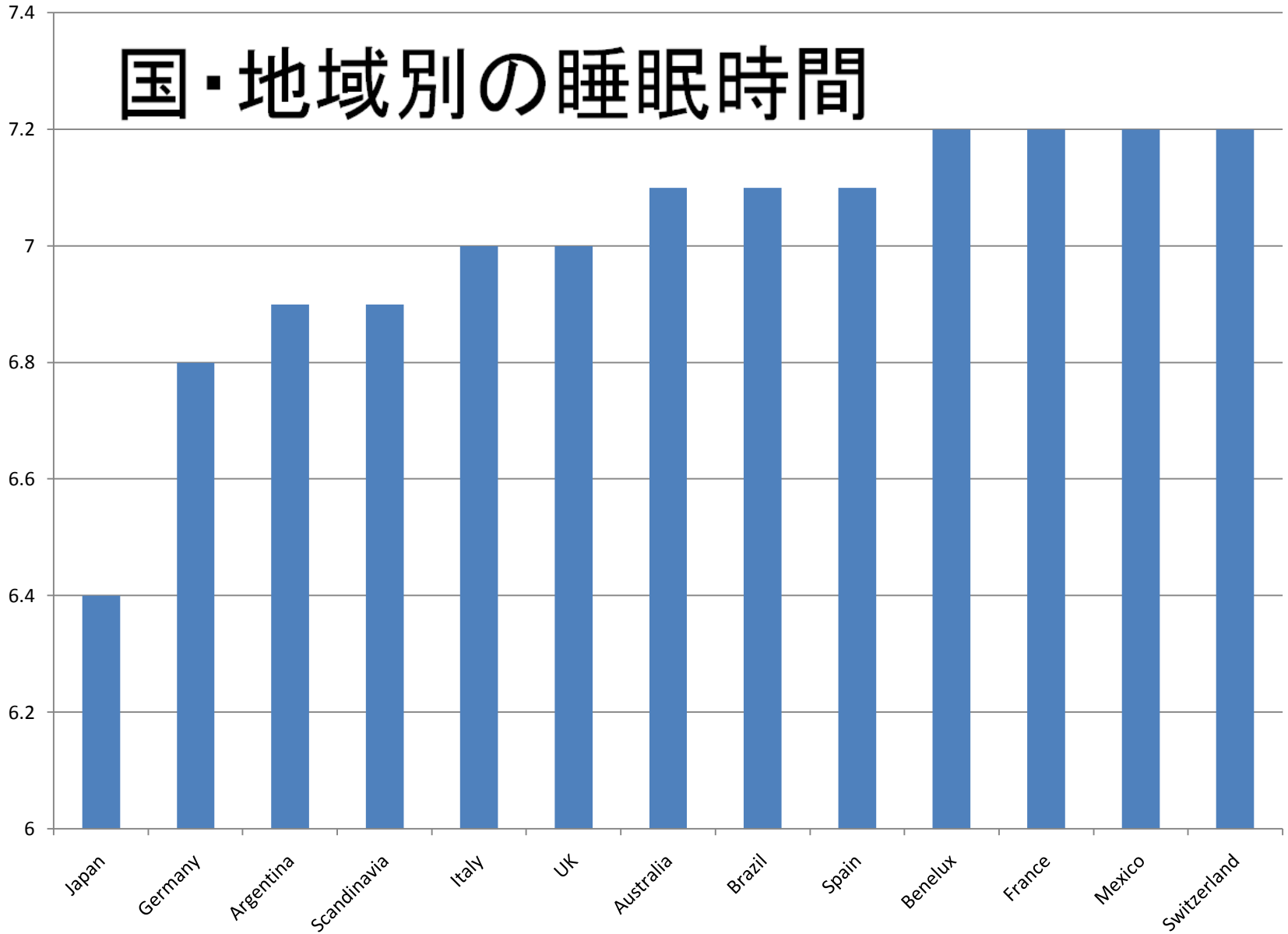
Olds T, et al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

* 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

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

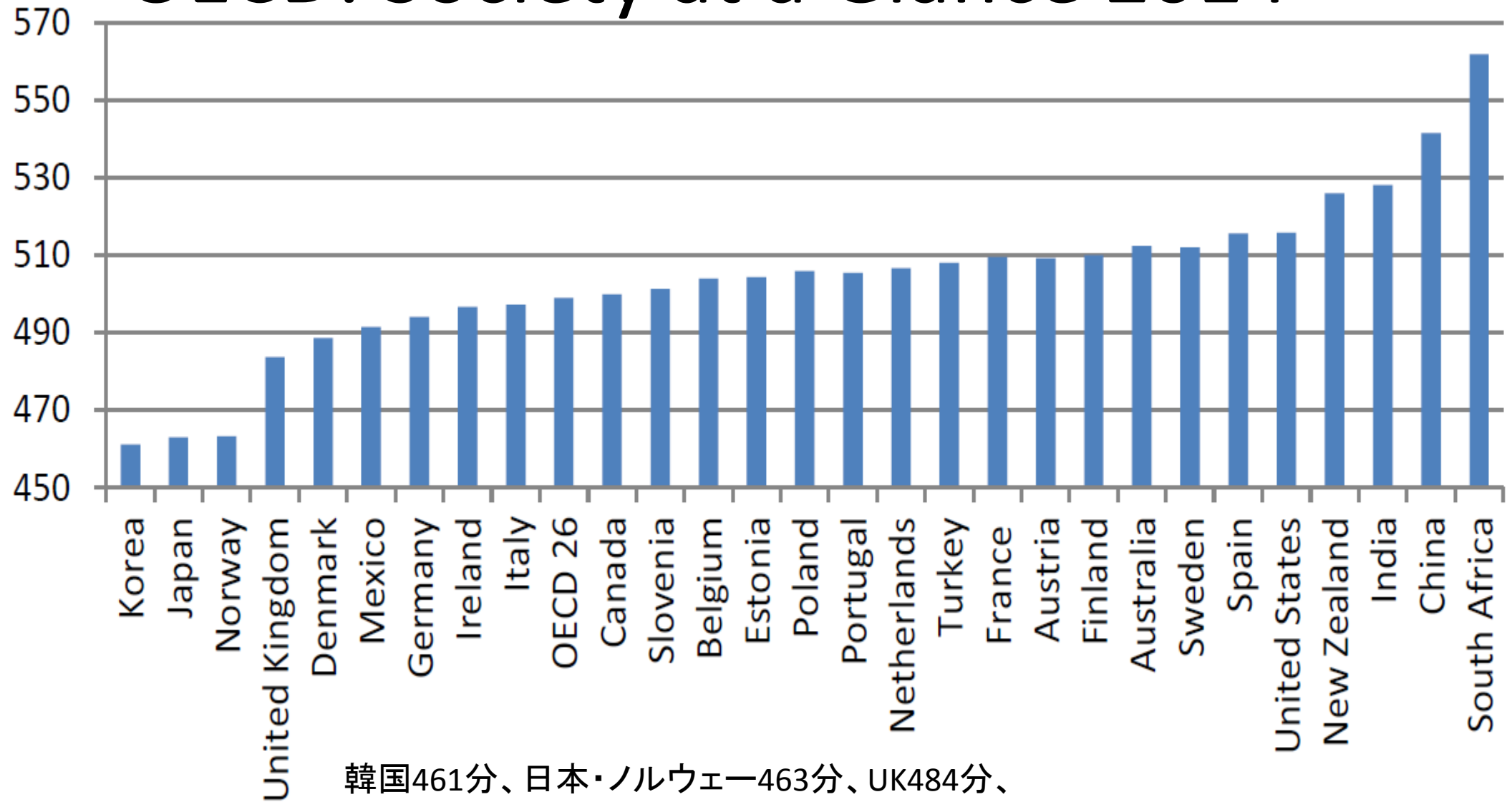
各地域500名

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

OECD: Society at a Glance 2014



韓国461分、日本・ノルウェー463分、UK484分、

・・・OECD26 499分

・・・ニュージーランド526分、中国542分、南ア562分

何が言えるか？

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.

Sleep Duration and Health in Young Adults

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

研究とは？

仮説 仮説を立証するための方法(実験) 実験(調査)結果 結果を踏まえた仮説の検証(議論)

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.

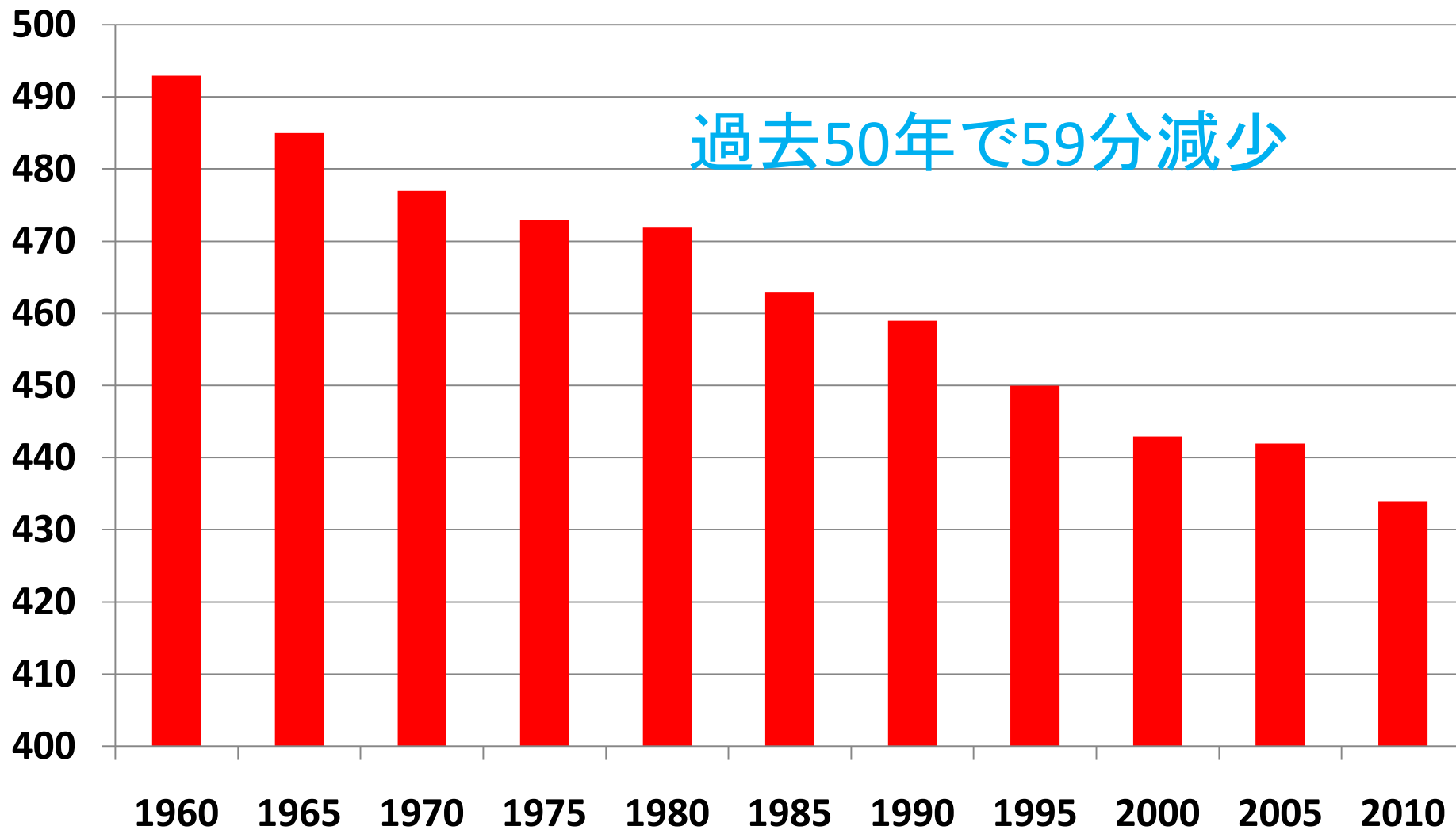
Results: Sixty-three percent of respondents slept for 7 to 8 hours; 21% were short sleepers (6%, <6 hours;

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

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 2

- 日本は世界で一番寝ていない。

- どうして？