

子どもを伸ばす睡眠の秘密

埼玉県西部学校保健会

川越地区養護教員研修会

2017年2月22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
日本子ども健康科学会理事

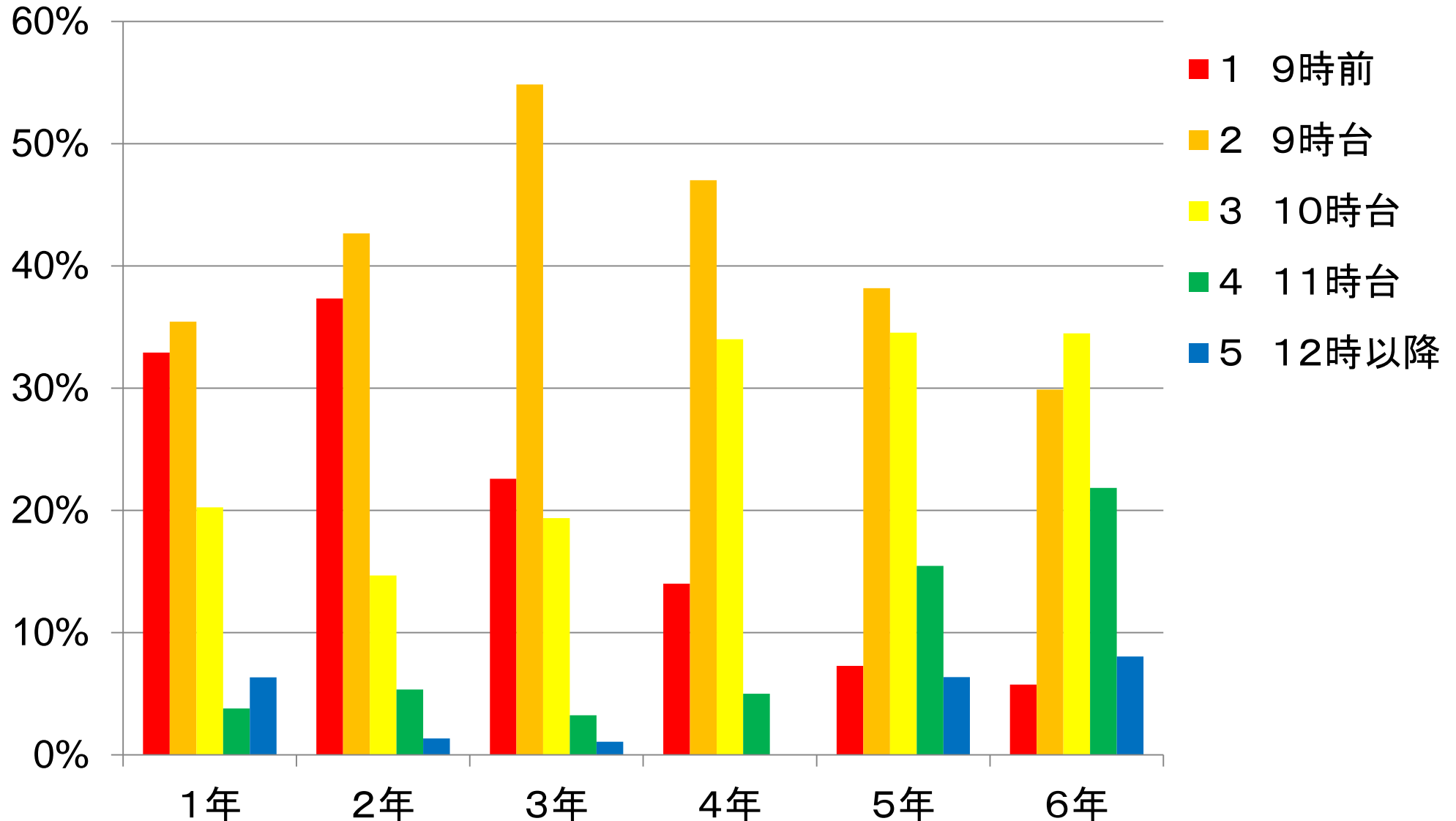
神山 潤

- 子どもに眠りは大切ですか？
- なぜですか？
- 大人に眠りは大切ですか？
- あなたは眠りを大切にしていますか？

昨夜あなたは何時に寝ましたか？

では今の子どもたちは何時に
寝ているのでしょうか？

真〇小学校児童の就床時刻(2011年10月)



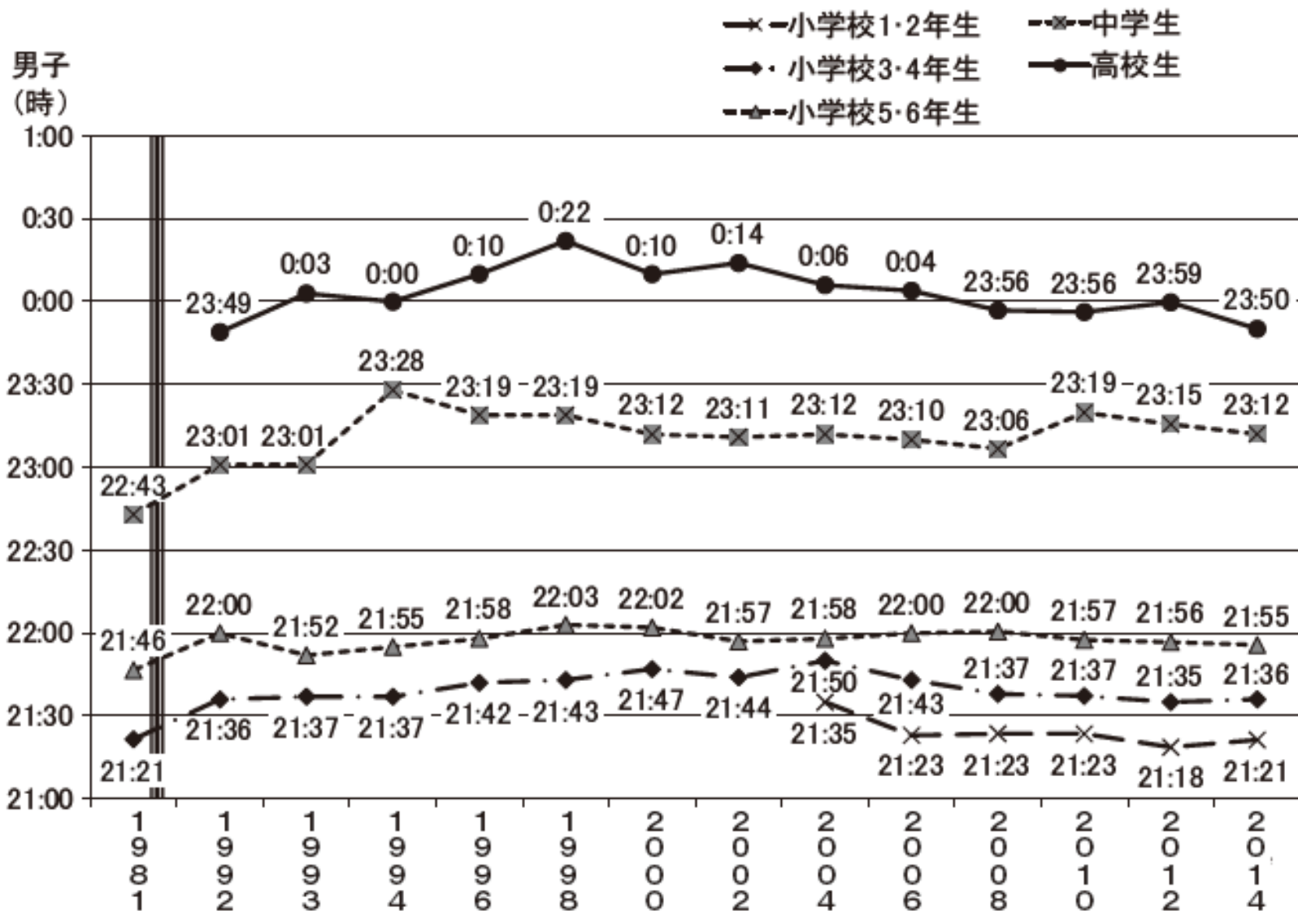


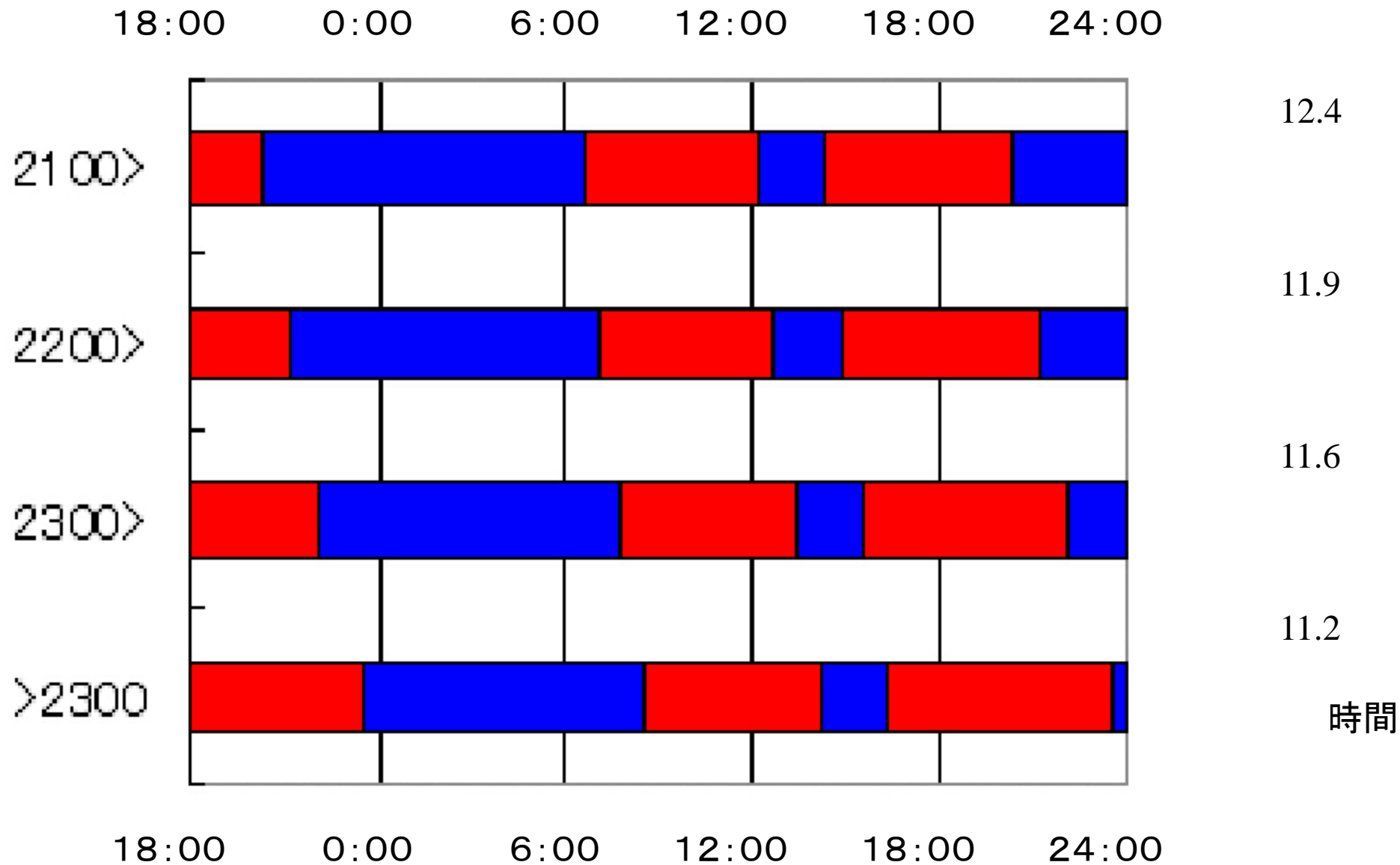
図4 就寝時刻（調査前日）^{へいきんち けいねんひかく} 平均値の経年比較

外国の子どもたちの就床時刻については、2005年に小学校4年生が米国で20時36分、中国で21時00分だったそうです。

また2010年のオーストラリアの就床時刻は、小学校3, 4年生で平日20時42分、週末21時07分、小学校5, 6年生で平日21時09分、週末21時48分、中学生で平日21時52分、週末22時23分だったそうです。

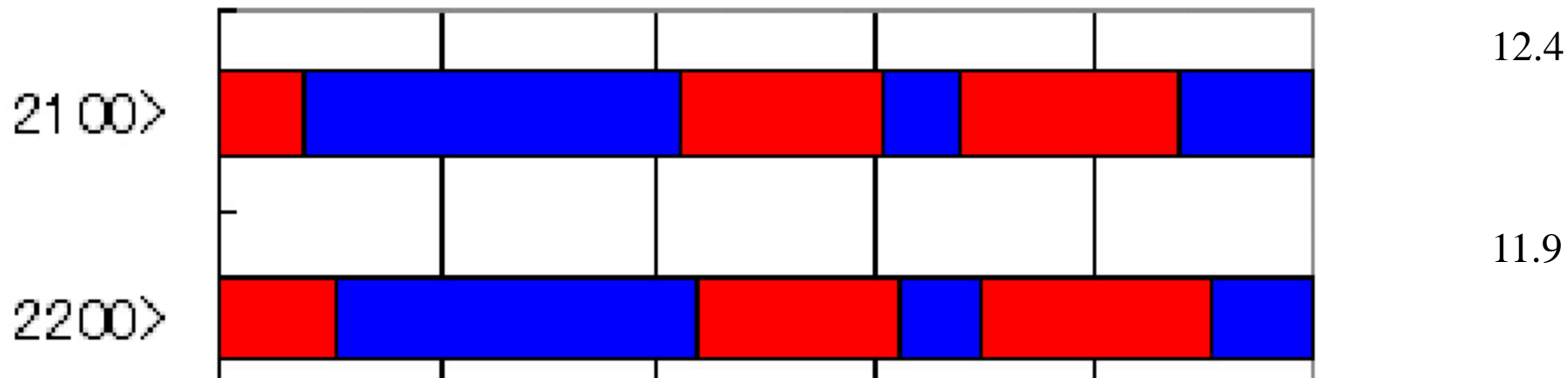
日本の小中学生の就床時刻が世界的に見て遅いのです。

1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

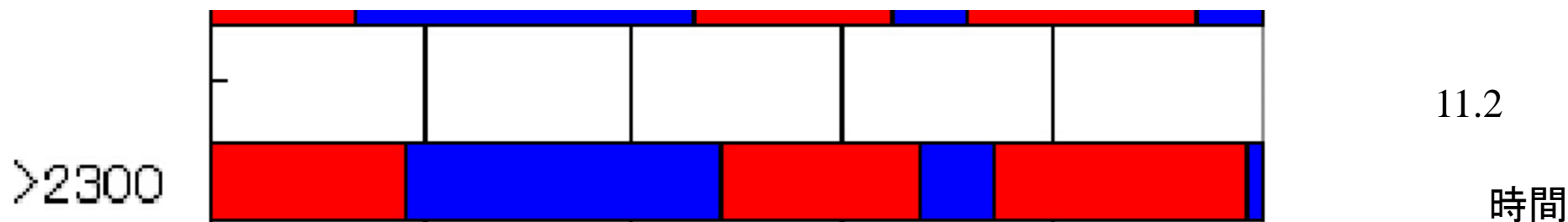


1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



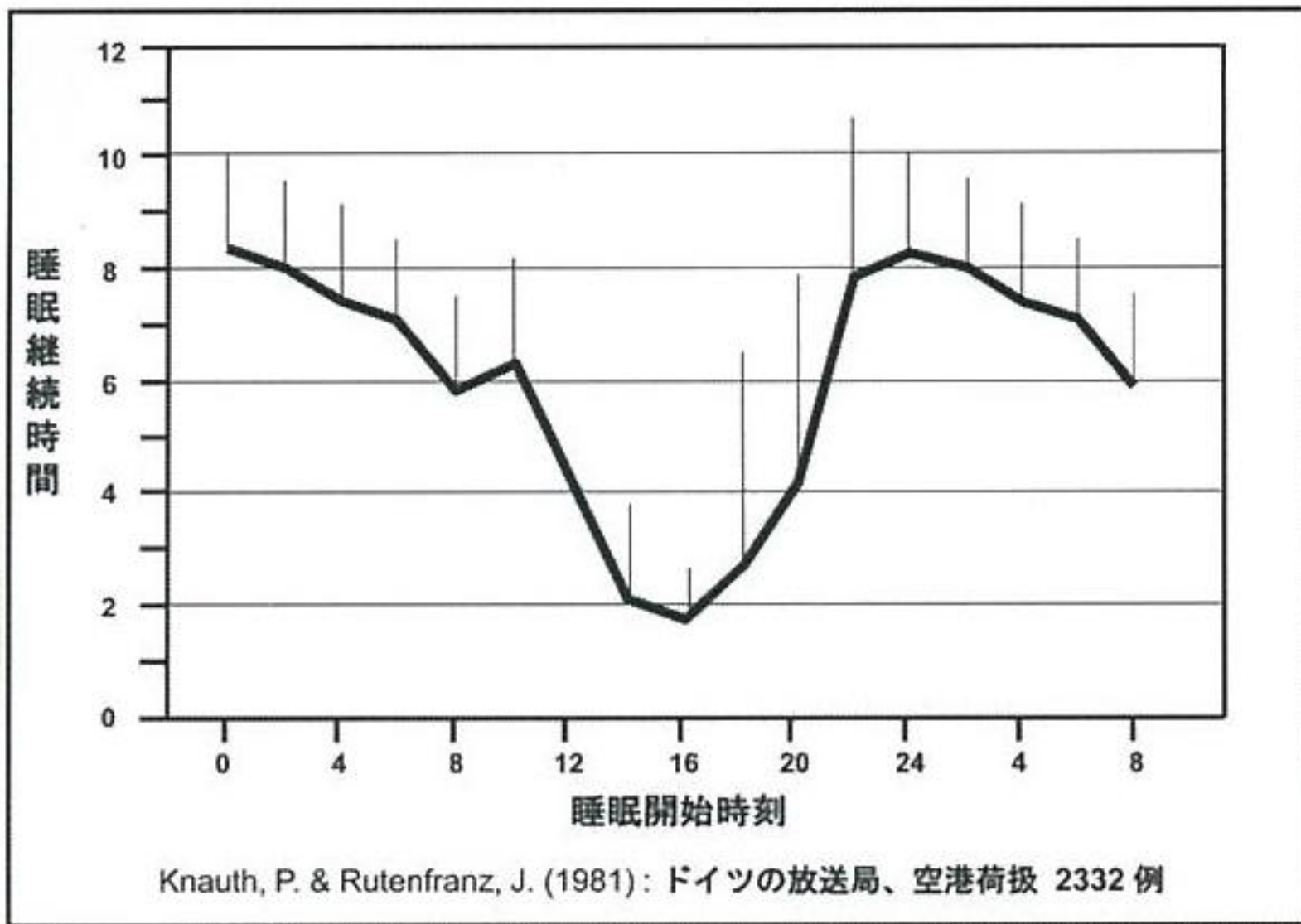
夜ふかしでは睡眠時間が減る



ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！

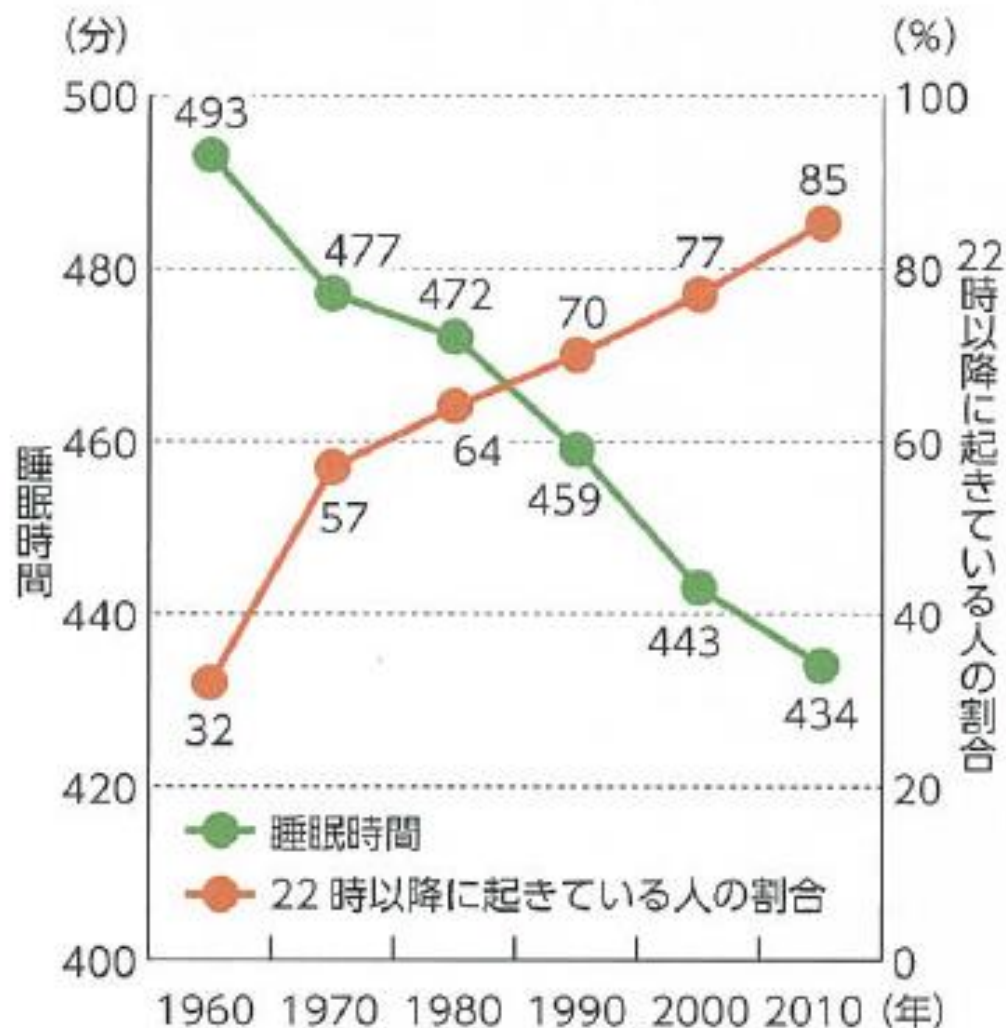
18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00

時間



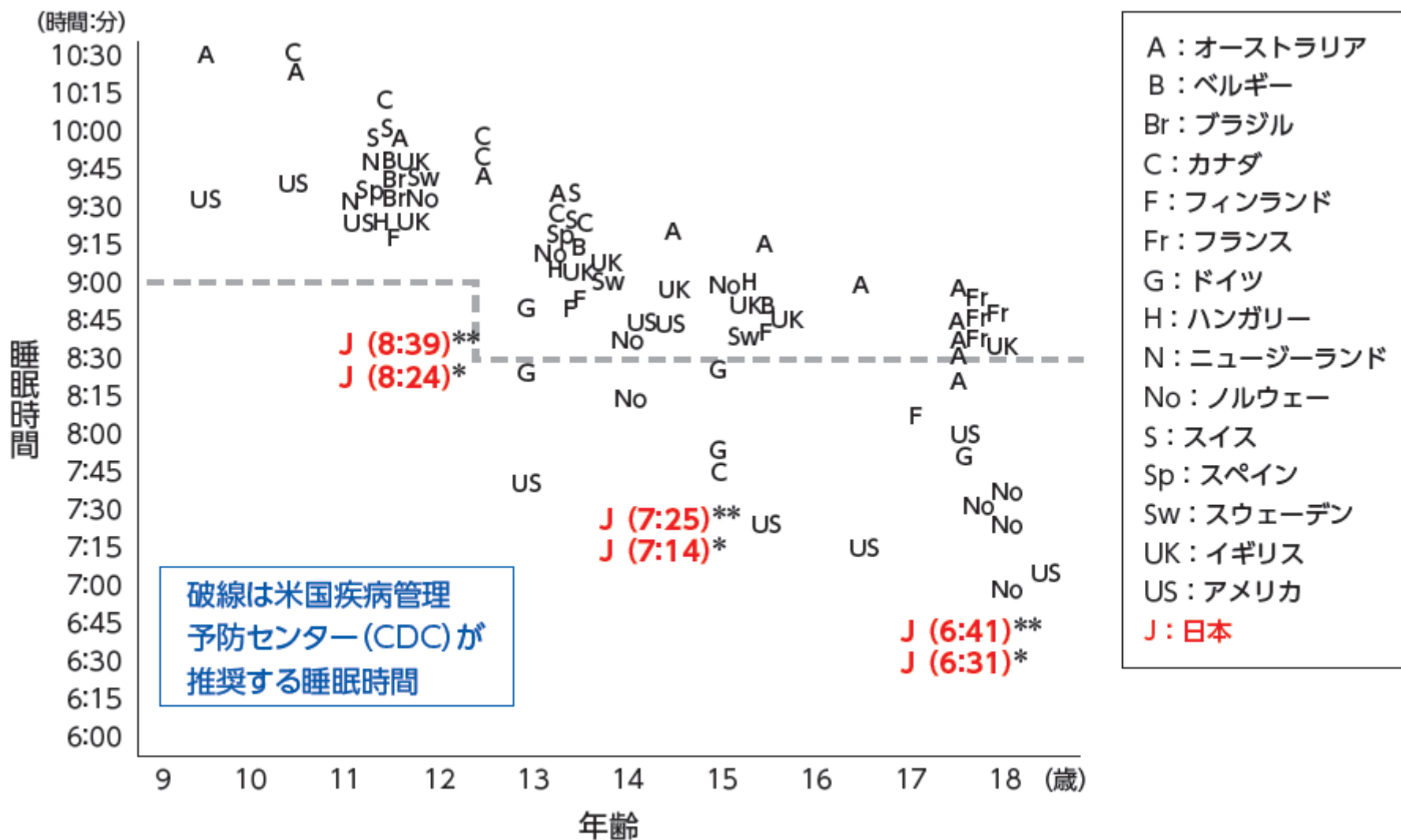
ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！

図5-1 日本人（10歳以上）の平日の睡眠時間と
22時以降に起きている人の推移



**ヒトは昼間は
寝にくい昼行性
の動物！夜行
性じゃない！
だから夜ふか
しになると睡眠
時間が減ってし
まう。**

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

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⁾

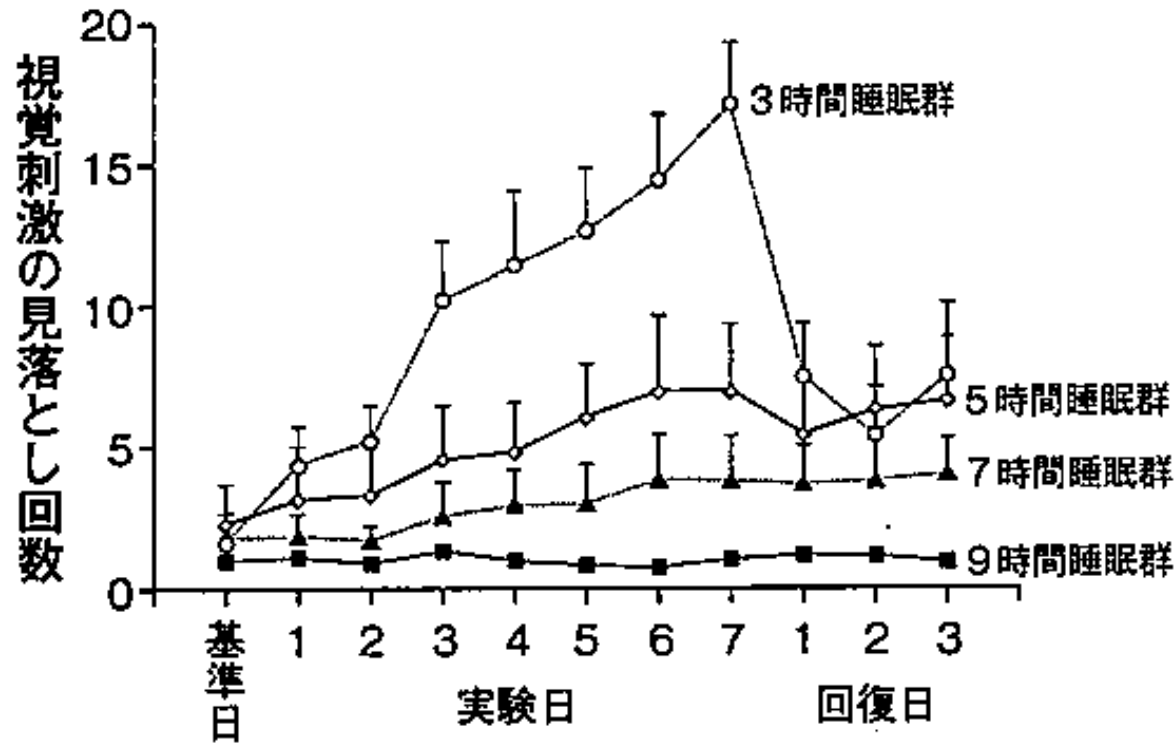
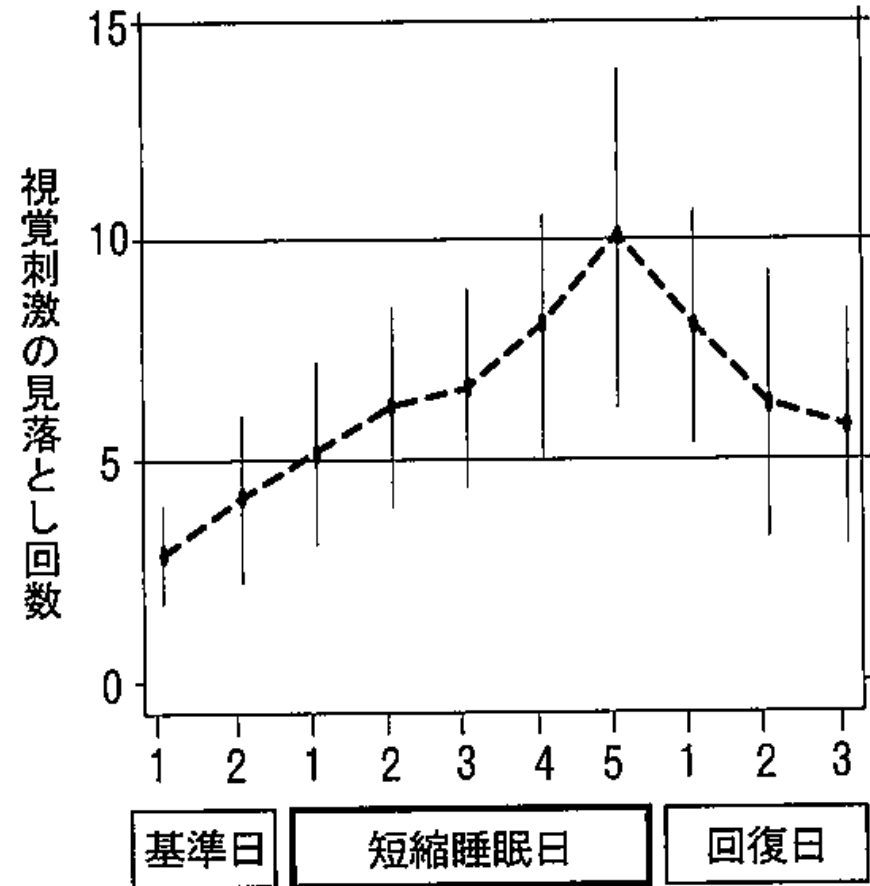


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



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

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

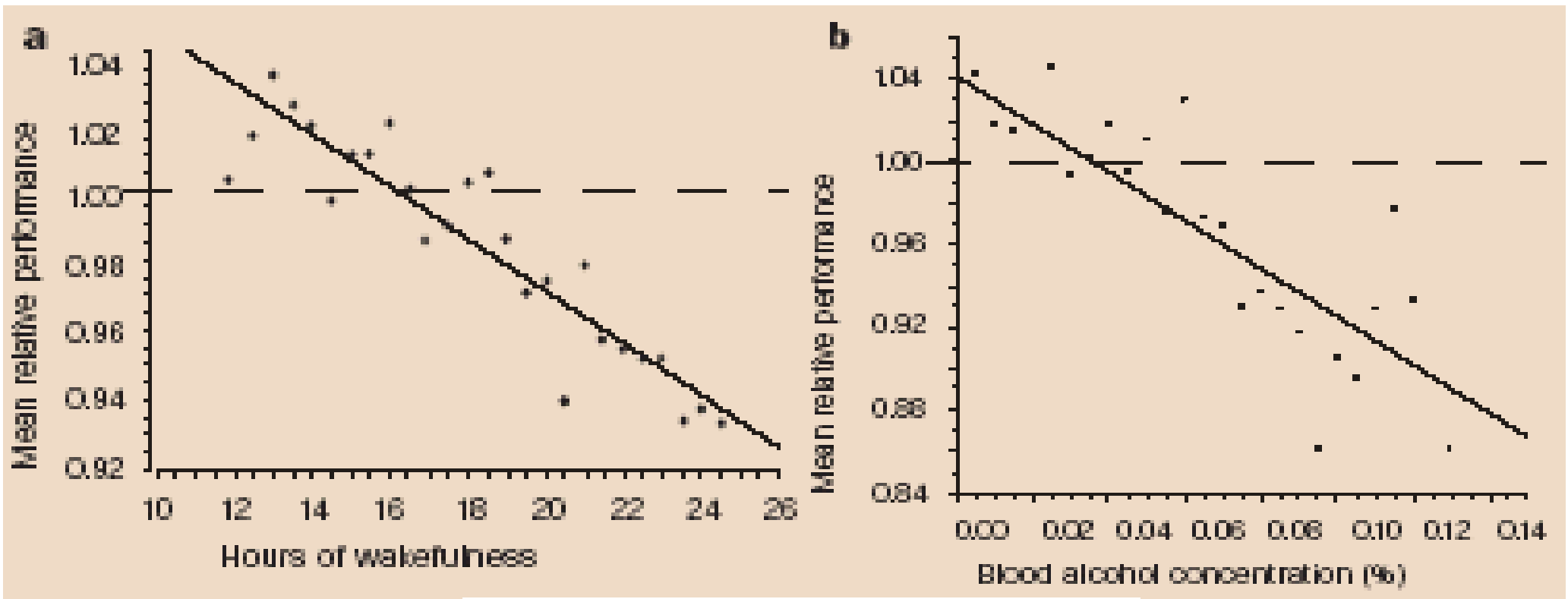


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=64.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

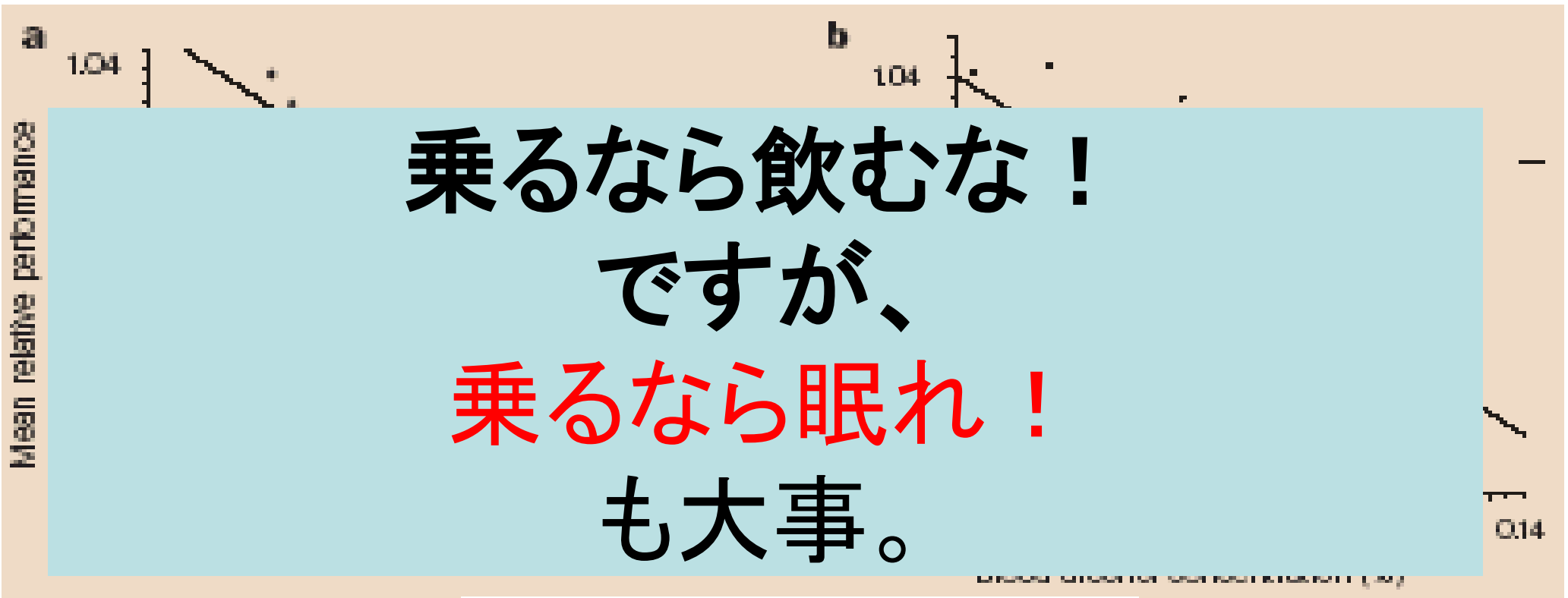


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=64.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

2時間の睡眠不足、自動車事故のリスク倍増 米研究

2016.12.07 Wed posted at 12:24 JST

1～2時間の 「睡眠不足」で 事故リスクが倍に

睡眠不足の状態では運転すると交通事故の危険性が高まることはよく知られているが、**推奨される睡眠時間を1～2時間下回っただけで事故のリスクがほぼ倍増**することが7日までに分かった。



米高速道路交通安全局（NHTSA）が2005～07年、午前6時から深夜0時までの時間帯に発生した交通事故4571件の原因について、ドライバー7234人を対象に実施した調査のデータを、全米自動車協会（AAA）交通安全財団が改めて分析した。事故前の24時間にドライバーがどれだけ睡眠を取っていたかによって分類したところ、**適切な睡眠時間とされている7時間超に比べて、4時間未満しか眠っていないと事故発生率は11.5倍、4～5時間だと4.3倍に跳ね上がった。さらに5～6時間眠っていても事故は1.9倍、6～7時間で1.3倍に増えることが分かった。**

なのにみなさん「寝る
間を惜しんで仕事を
する」のが大好き。

寝る間を惜しんで仕事をしてても 成果はあがりません。

図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾

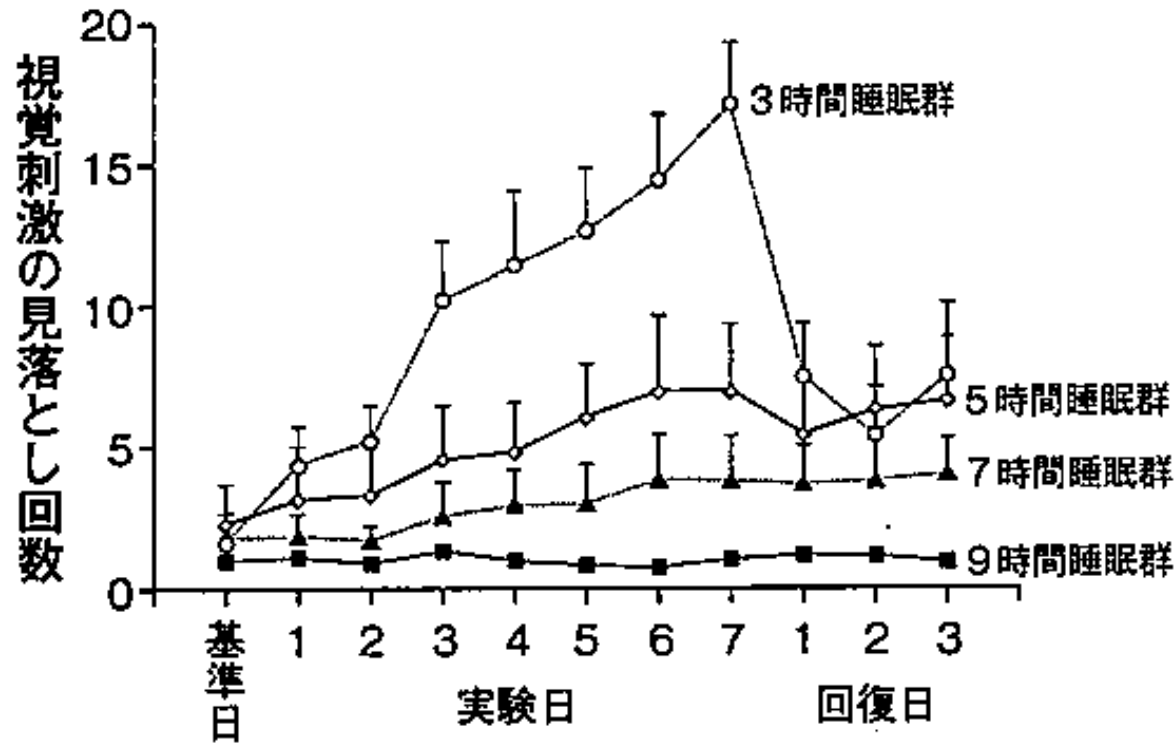
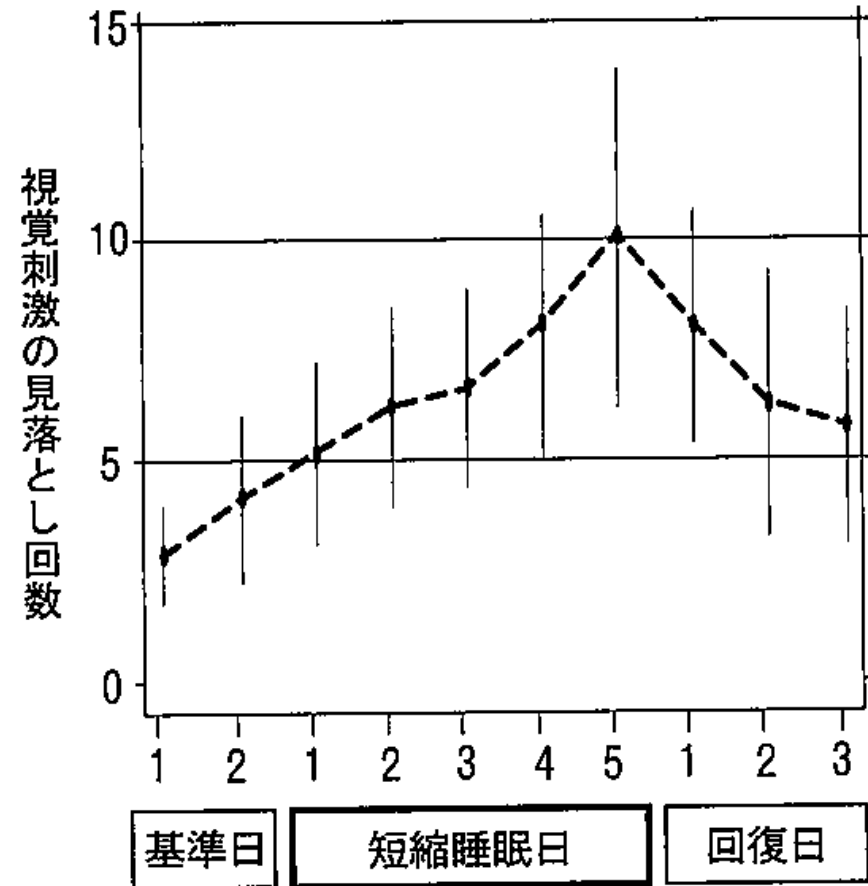


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



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

実際しっかりと寝ると・・・

昼休みに浅い昼寝をして、学習効率のアップを。そんなユニークな試みを福岡県久留米市の県立明善高校が始めた。長く深く眠ってしまつと、寝起きが悪くなって逆効果といひ、生徒たちは昼休みに机にうつぶせになつて十五分ほど眠っている。

福岡 学習効率向上へ 高校が取り組み

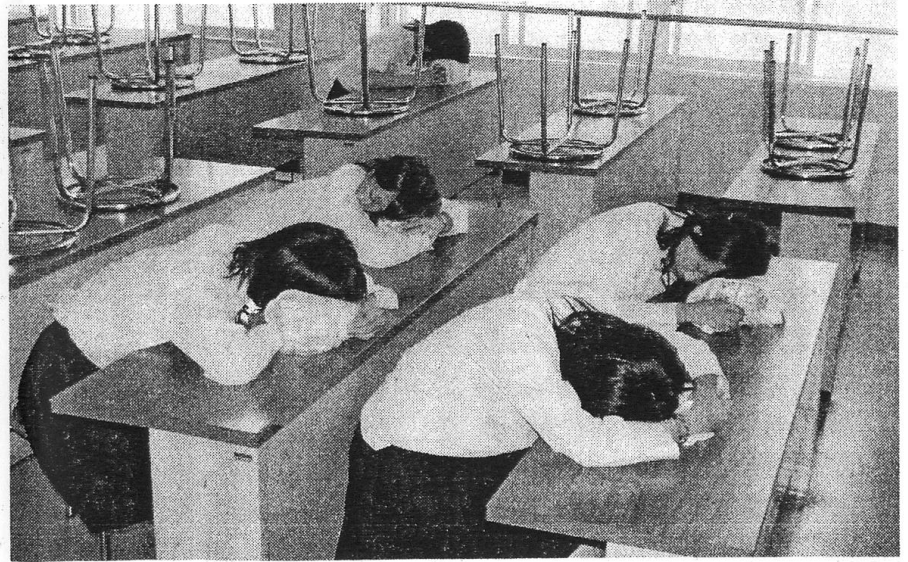
昼寝スペースとして空き教室も確保した。同校内の事前の調査では、生徒の平均睡眠時間は五時間四十五分で、二十年前に比べて約一時間減少。87・6%の生徒が、午後の授業中に我慢できないほどの強い眠気を感じていた。

いた生徒、全く寝ない生徒もあり、試行後は各グループに分けて調査。「授業に集中できているか」の質問に「はい」と回答したのは、昼寝グループ61・1%に対し、午後寝たグループは44・3%、昼寝なしグループは46・1%だった。

浅い昼寝を15分

なりがちな高校生に向け、睡眠について研究している久留米大学医学部の内村直尚助教授（精神神経科）が提唱した。それを受けて、同校では、六月一日―七月十日の昼休み中に十五分間の昼寝の時間を設定。各教室での自由参加のほか、専用の

教育



昼寝用枕で浅い睡眠を取る高校生
―福岡県久留米市の県立明善高校

この間、昼休みに昼寝をした生徒のほか、五時間目終了後の午後二時半から十分間寝ていた。

「勉強のやる気」「自主学習の能率」なども、ほぼ同じ傾向の回答で、昼休みに寝たグループの結果が良かった。同校の久保山憲二教頭は、「昼寝をした生徒の多くは、眠気が少なくなったとか、授業に集中できるようになったと答えている。授業編成上も問題は無いので、九月以降も昼寝の時間を継続して設定していく」と話す。

ただ、いくら昼寝をしても、夜の十分な睡眠が基本。静かで暗い環境で夜十二時までには就寝することや、週末に寝だめをせず、毎日の生活リズムを崩さないことなどが大事だといひ。内村助教授は、「昼寝は高校生だけでなく、サラリーマンにも効果がある」と強調。充実した生活を送るために、短い昼寝を勧めている。

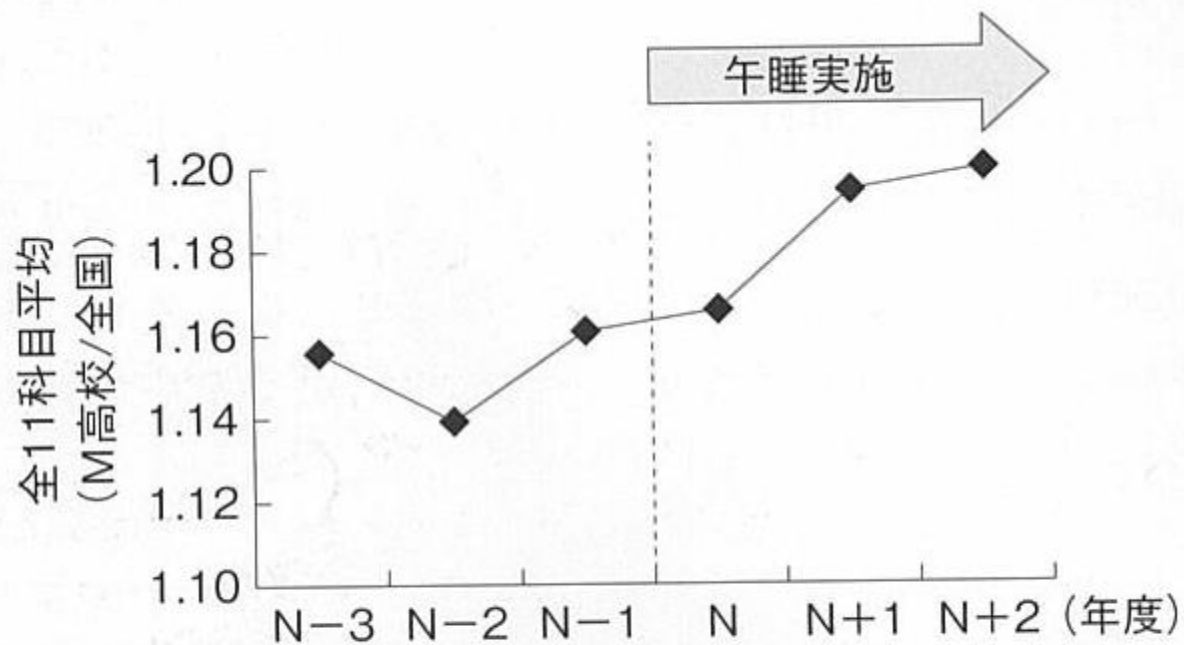


図2 大学入試センター試験成績

全11科目の平均点の対全国倍率(M高校÷全国)は、午睡を実施後のN年度入試から1.16倍から1.19倍に着実に上昇している。

睡眠不足症候群では、

- 正常な覚醒状態を維持するために必要な夜間の睡眠をとることができず眠気が生じる.
- 患者さん自身は睡眠不足にあることを自覚していない.
- 症状としては攻撃性の高まり, 注意や集中力, 意欲の低下, 疲労, 落ち着きのなさ, 協調不全, 倦怠, 食欲不振, 胃腸障害などが生じ, その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある.



糸井重里さんが語る「働く人のおまじない」

ちやんとメシ食って、
ちやんと風呂に入って、
ちやんと寝てる人には、
かなわらない、ってことです。

この問題を自分から語るのは、すごく難しいですね。二重性のあることばかりで、簡単には解決しないと思います。
たとえば同じ経験をして、ある人は「「つらい」と言い、別の人は「楽しかった」と言うかも知れません。どうしても自分でやりたい仕事をしなくて仕方ない、という経験のある人もいるでしょう。最後は、主観が問われるということになってしまふんだと思います。それを否定せず、過剰な労働をなくするにはどうすればいいのかわかりません。

寝食を忘れて働いても健全な人に追い抜かれる
法律は、より多くの人が幸せになる道を選びます。会社も「作ってくれた法律を守ります」「守らないと怒るよ」といって、キープする。できることは、永遠に改善の策で、時代を超えて成り立つ考え方は、改善の策を積み重ねていくほかはないと思います。でも、ひとつだけ言いたいことがあります。

ちやんとメシ食って、ちやんと風呂に入って、ちやんと寝てる人には、かなわらない、ってことです。
ぼく自身散々無茶もやってきたけど、40代になってから、そういう健全な人が目に入るようになってきました。大人数で会議をしようと目立つタイプではないけれど穏やかで、話してみるとよく考えている人がいるんですよ。その人がチームにいるのは、皆がいてほしいからなんです。
寝食を忘れて働けば、瞬発力で火花を打ち上げるようなことは誰にでもできるかもしれませんが。でも、ものごとには波があったり、ダメな時期もあります。健康な人がその波を渡っていく。だんだんと、自分がそういう人に追い抜かれていくのを想像するようになるんです。寝ないで無理すれば、大抵お酒が絡んできます。無頼を気取って飲んだくれている人を、健全な人が追い抜いていくんです。寝ないで力を発揮する人にはそう会いません。アスリートで活躍している人も、大抵き

Asahi Shimbun Weekly AERA 2016.11.21 14

「大特集」電通だけじゃない
過労死寸前なのは私だ。

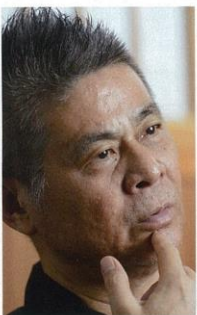


ちんと寝ているでしょう。ぼく自身が健全なペースでこられたら、もっとできたこともあったと思います。

忙しいと盛んに表現する人で、自主的に忙しい人はあまりいないでしょう。仕事の下僕になっていくんです。自分の考えを自分の裁量でできるようにするまでは、永遠に大変だと思えます。若い時は権限がないし、劣悪な就労環境だからウチは例外だ、と言いたいケースも多いでしょう。

「ちやんとメシ食って、ちやんと風呂入って、ちやんと寝ること。そういう人にはかなわらないよ」

そう言ってくれる上司や先輩が近くにいたら、苦しい時期をどう切り抜けるかと、家に帰ってひとまず寝ようとか、自分の働き方を見直す機会もあるかもしれません。いま仕事が出来なくて仕方ない人にもそう伝えたいし、自分を家族を大切にしながら働いている人にも「それは素晴らしいことだ」と言ってもらいたい。



1949年生まれ。俳優。1971年「おどろおどろ物語」でデビュー。88年「おどろおどろ物語」で主演。98年「おどろおどろ物語」で主演。10年「おどろおどろ物語」で主演。11年「おどろおどろ物語」で主演。12年「おどろおどろ物語」で主演。13年「おどろおどろ物語」で主演。14年「おどろおどろ物語」で主演。15年「おどろおどろ物語」で主演。16年「おどろおどろ物語」で主演。17年「おどろおどろ物語」で主演。18年「おどろおどろ物語」で主演。19年「おどろおどろ物語」で主演。20年「おどろおどろ物語」で主演。21年「おどろおどろ物語」で主演。22年「おどろおどろ物語」で主演。23年「おどろおどろ物語」で主演。24年「おどろおどろ物語」で主演。25年「おどろおどろ物語」で主演。26年「おどろおどろ物語」で主演。27年「おどろおどろ物語」で主演。28年「おどろおどろ物語」で主演。29年「おどろおどろ物語」で主演。30年「おどろおどろ物語」で主演。31年「おどろおどろ物語」で主演。32年「おどろおどろ物語」で主演。33年「おどろおどろ物語」で主演。34年「おどろおどろ物語」で主演。35年「おどろおどろ物語」で主演。36年「おどろおどろ物語」で主演。37年「おどろおどろ物語」で主演。38年「おどろおどろ物語」で主演。39年「おどろおどろ物語」で主演。40年「おどろおどろ物語」で主演。41年「おどろおどろ物語」で主演。42年「おどろおどろ物語」で主演。43年「おどろおどろ物語」で主演。44年「おどろおどろ物語」で主演。45年「おどろおどろ物語」で主演。46年「おどろおどろ物語」で主演。47年「おどろおどろ物語」で主演。48年「おどろおどろ物語」で主演。49年「おどろおどろ物語」で主演。50年「おどろおどろ物語」で主演。51年「おどろおどろ物語」で主演。52年「おどろおどろ物語」で主演。53年「おどろおどろ物語」で主演。54年「おどろおどろ物語」で主演。55年「おどろおどろ物語」で主演。56年「おどろおどろ物語」で主演。57年「おどろおどろ物語」で主演。58年「おどろおどろ物語」で主演。59年「おどろおどろ物語」で主演。60年「おどろおどろ物語」で主演。61年「おどろおどろ物語」で主演。62年「おどろおどろ物語」で主演。63年「おどろおどろ物語」で主演。64年「おどろおどろ物語」で主演。65年「おどろおどろ物語」で主演。66年「おどろおどろ物語」で主演。67年「おどろおどろ物語」で主演。68年「おどろおどろ物語」で主演。69年「おどろおどろ物語」で主演。70年「おどろおどろ物語」で主演。71年「おどろおどろ物語」で主演。72年「おどろおどろ物語」で主演。73年「おどろおどろ物語」で主演。74年「おどろおどろ物語」で主演。75年「おどろおどろ物語」で主演。76年「おどろおどろ物語」で主演。77年「おどろおどろ物語」で主演。78年「おどろおどろ物語」で主演。79年「おどろおどろ物語」で主演。80年「おどろおどろ物語」で主演。81年「おどろおどろ物語」で主演。82年「おどろおどろ物語」で主演。83年「おどろおどろ物語」で主演。84年「おどろおどろ物語」で主演。85年「おどろおどろ物語」で主演。86年「おどろおどろ物語」で主演。87年「おどろおどろ物語」で主演。88年「おどろおどろ物語」で主演。89年「おどろおどろ物語」で主演。90年「おどろおどろ物語」で主演。91年「おどろおどろ物語」で主演。92年「おどろおどろ物語」で主演。93年「おどろおどろ物語」で主演。94年「おどろおどろ物語」で主演。95年「おどろおどろ物語」で主演。96年「おどろおどろ物語」で主演。97年「おどろおどろ物語」で主演。98年「おどろおどろ物語」で主演。99年「おどろおどろ物語」で主演。100年「おどろおどろ物語」で主演。

げたいです。
簡単に聞かせて、実現するのは難しいんですよ。健康を維持しながら、人と信頼関係を築くのは、意外と信念がいることです。できないときもあるかもしれない。だから、おまじないのように持つておくんです。

会社の目標は「虫菌ゼロ」
社内総虫菌数は一桁に

ウチの会社では、プロジェクトを始めるときは、必ず3言っています。
「健康第一、おもしろ第二」
「安全第一、おもしろ第二」
「頑張る」と言うと、笑われるんです。自分が壊れ物だという自覚は、みんなあるんじゃないかな。ウチみたいな小さな会社にも、産業界が来てくれて、毎年健康診断後には面談もあります。ちよっとくたびれるとすぐ相談もできます。

6年前「全社をあげて「虫菌ゼロの会社」を目標にしました。菌の手入れは面倒くさい。痛し嫌だというお金もかかる。菌が手入れされなくなったら、すべての健康が危ないというのが、ぼくの考えです。ぼく自身、大変な虫菌持ちで、菌に悩まされる半生を送ってきました。どだけ自分ケアできていなかったかと思えます。

はじめの年に見つけた社内総虫菌数は、35本。頑張って治療するのですが、毎年新入社員も来ます。新たに発見される虫菌もあつた。なかなかゼロにはならないんです。でも、3年後には一桁にはなりました。こういうアプリもある。マインドとポデューをケアする風土を、どうつくっていくか、っていうことなんだと思います。

ある学生さんのレポートから

- 私の父はサラリーマンだった頃はずっと仕事のことばかりを考えていていつも家にいなくて、たまに顔を合わせてもイライラしていました。ですが、思い切ってサラリーマンを辞めてから自分の好きな仕事にして、好きなように働いていて、とてもイキイキしたように思います。
- イライラからイキイキへ
- No sleep, no happiness.

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。

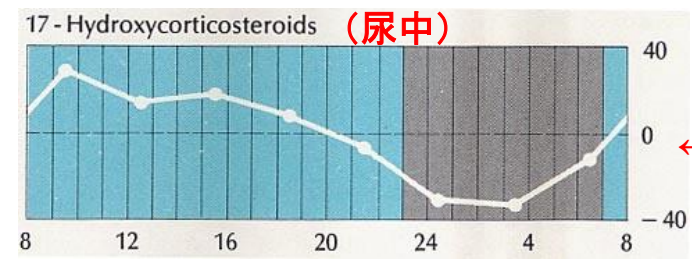
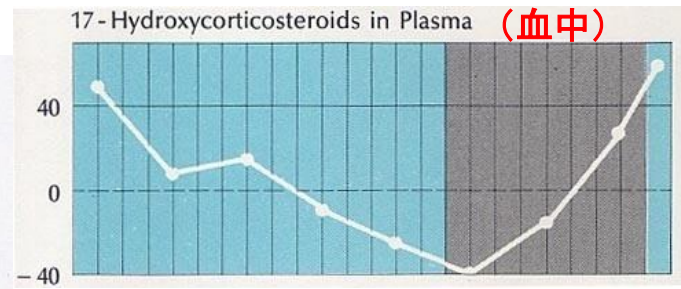
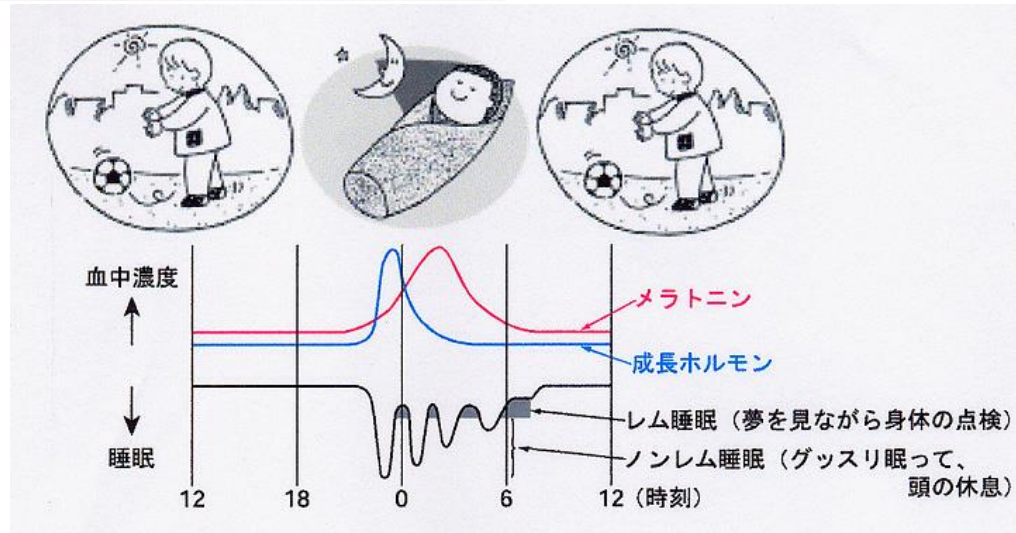
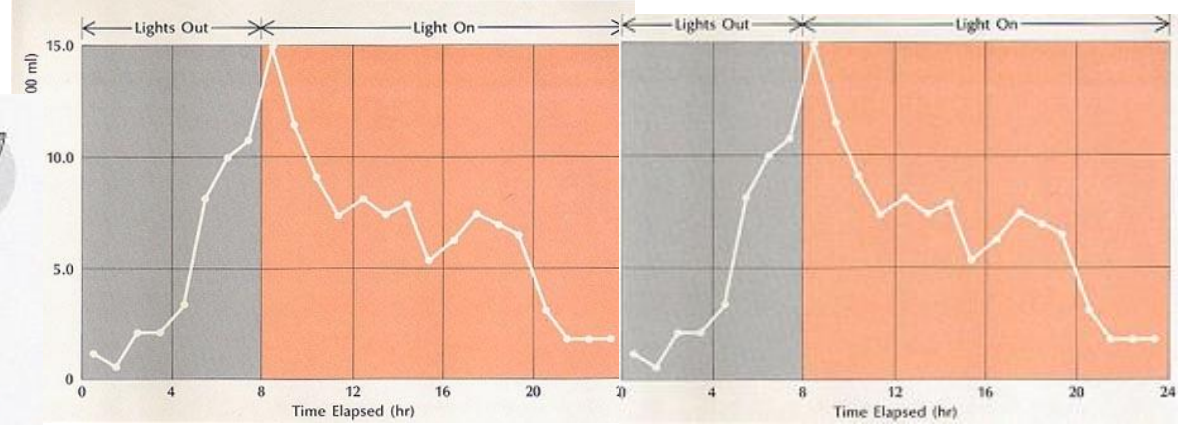
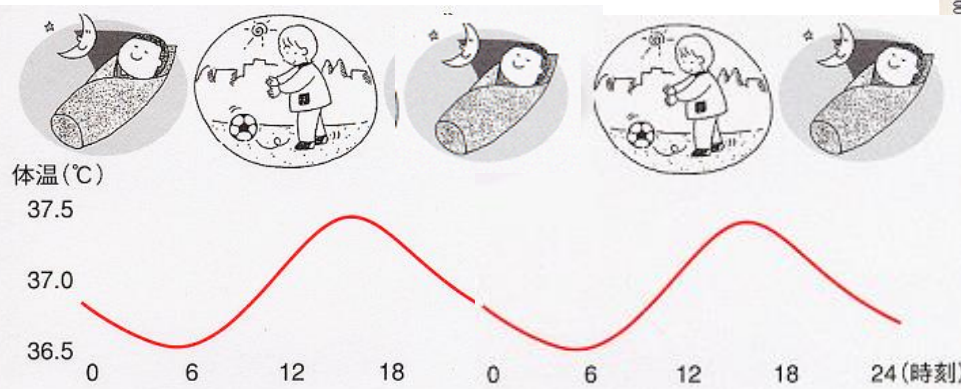
ヒトは24時間いつでも同じに動いているロボットではない。

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。

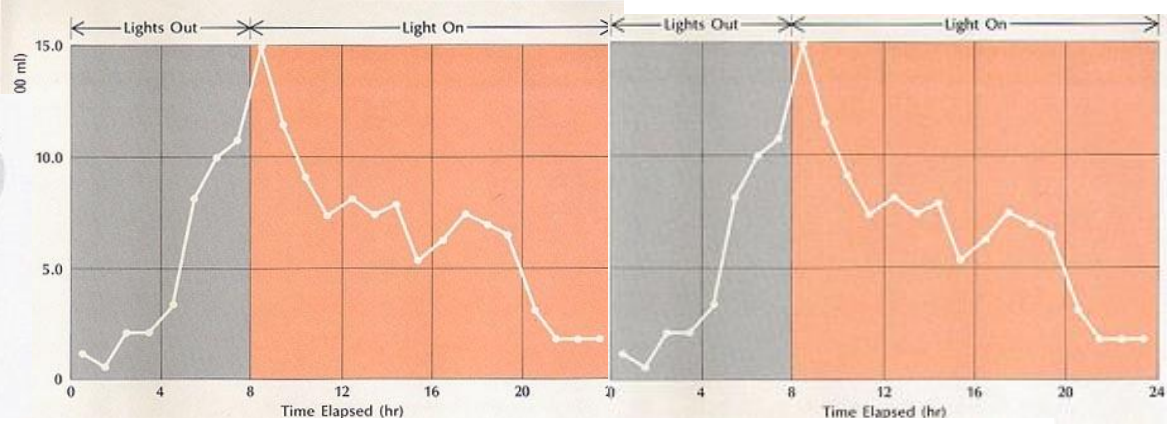
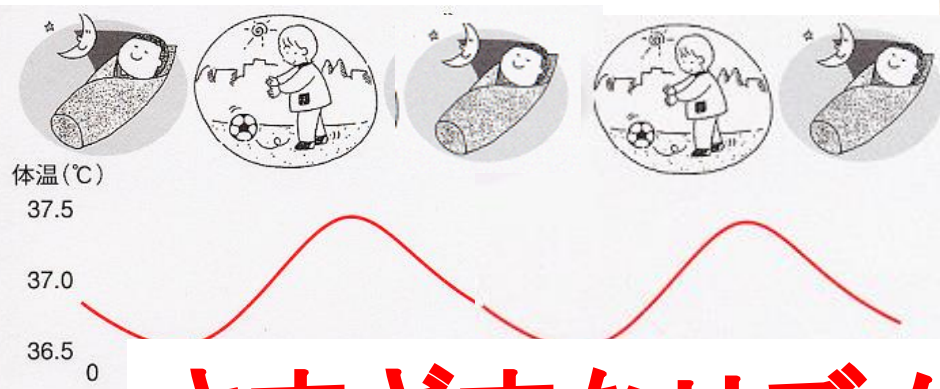
様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



朝の光で周期24時間10分の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

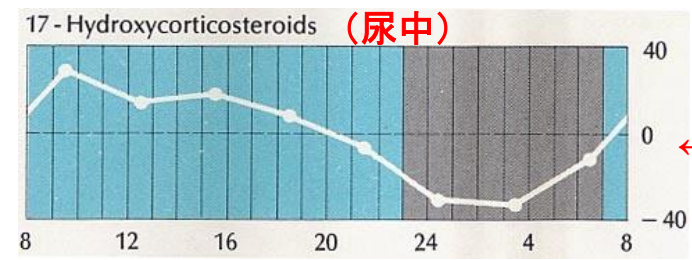
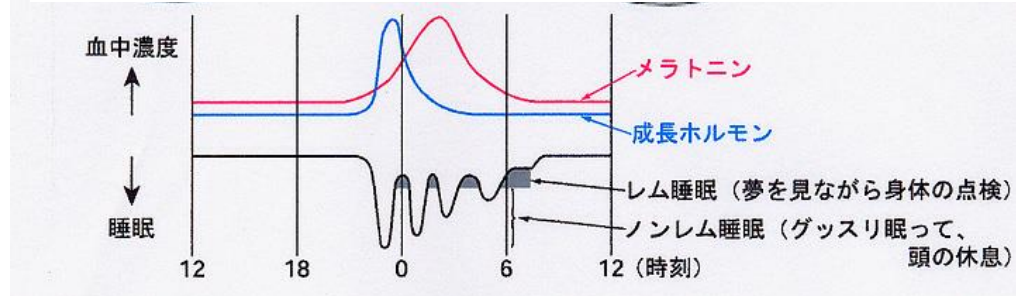
コルチコステロイドの日内変動
↓
朝高く、夕方には低くなるホルモン

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。

勻値



←24h平均値

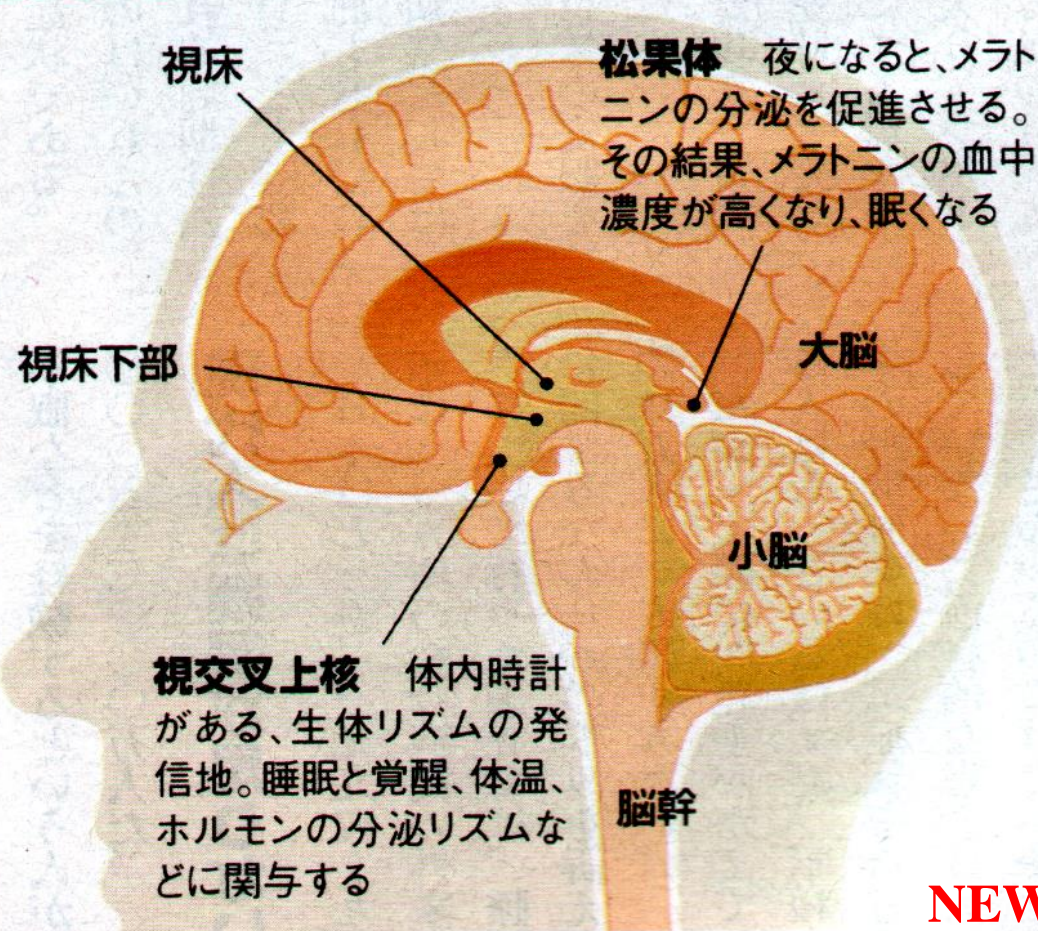
朝の光で周期24時間10分の生体時計は
毎日周期24時間にリセット

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25^{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、^光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。

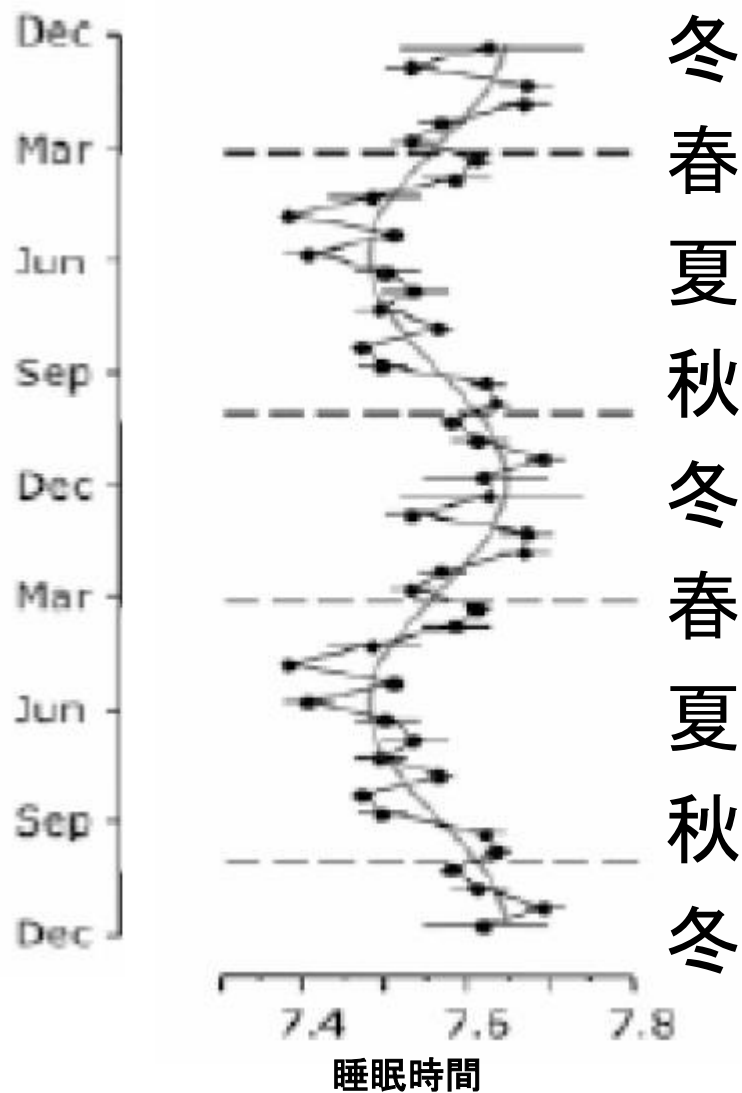
24時間10分



NEWSWEEK 1998. 9. 30

生体時計の性質

- 周期が24時間よりもやや長い。
- 朝の光(最低体温後の光)で周期が短くなって、地球の時刻と合う。
- 夜の光(最低体温前の光)には生体時計の周期を伸ばす働きがある。
- だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切。



**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

Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies 未開地域のヒトの眠り

Gandhi Yetish, Hillard Kaplan, Michael Gurven, Brian Wood, Herman Pontzer, Paul R. Manger, Charles Wilson, Ronald McGregor, and Jerome M. Siegel

Current Biology 25, 1–7, November 2, 2015

Yetish et al. find that hunter-gatherers/horticulturalists sleep 6.4 hr/day, 1 hr more in winter than in summer. Onset is about 3.3 hr after sunset, and sleep occurs during the nightly period of falling temperature. Onset times are irregular, but offset time is very regular. Little napping is seen. Light exposure is maximal in the morning, not at noon.

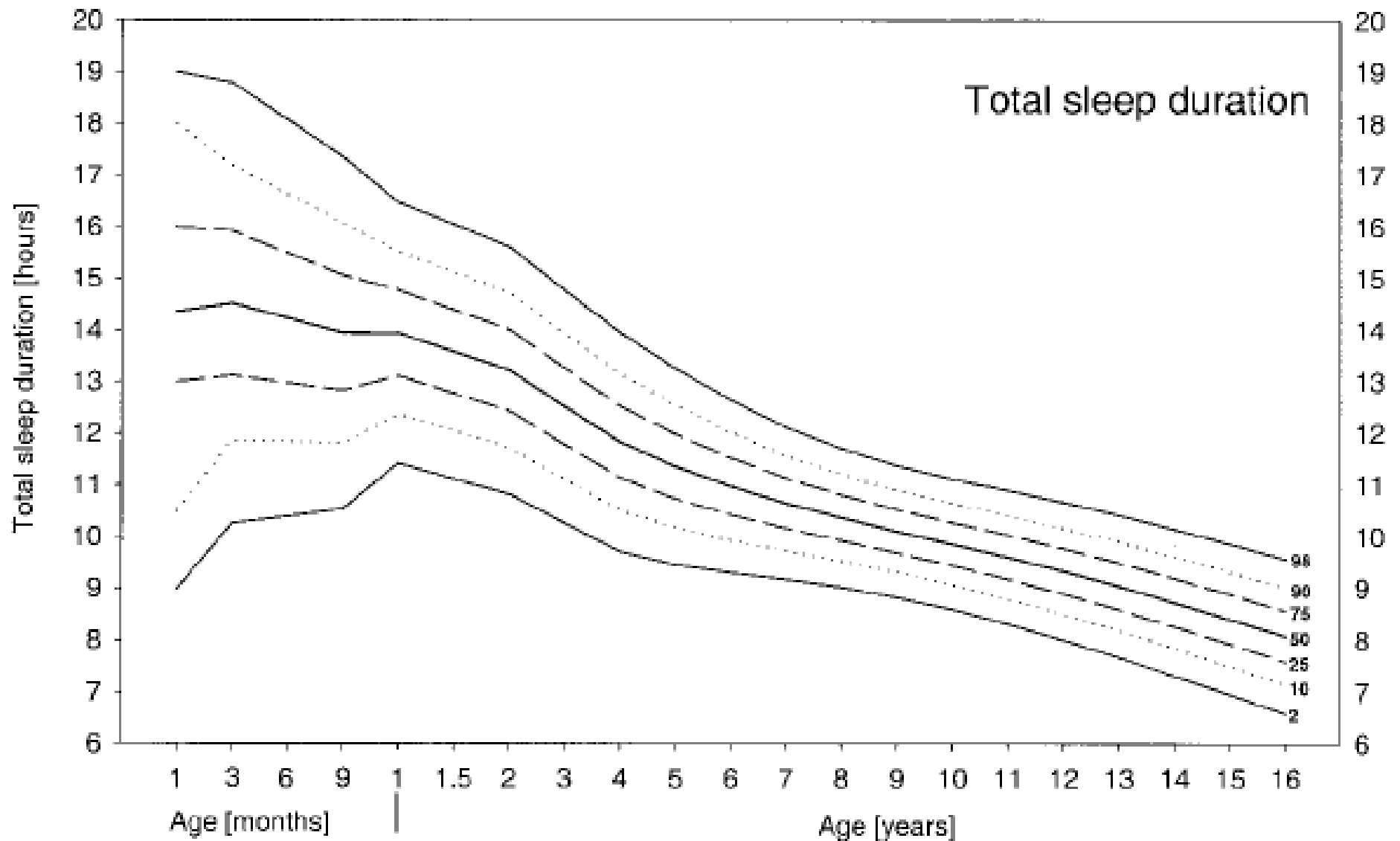


生体時計の性質

- 周期が24時間よりもやや長い。
- 朝の光(最低体温後の光)で周期が短くなって、地球の時刻と合う。
- 夜の光(最低体温前の光)には生体時計の周期を伸ばす働きがある。
- だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切。

報告者（報告年）	対 象	夜型では
Giannotti ら（2002）	イタリアの高校生 6,631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	学力低下。
Gau ら（2004）	台湾の4～8年生 1,572人	moodiness（気難しさ、むら気、不機嫌）との関連が男子で強い。
原田哲夫（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。
GainaA 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。
IARC(国際がん研究機関) 2007		発がん性との関連を示唆。
Gau ら（2007）	台湾の12～13歳 1,332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。
Yokomaku ら（2008）	東京近郊の4～6歳 138名	問題行動が高まる可能性。
Osonoi ら（2014）	心血管系疾患を有しない日本人成人2型糖尿病患者725名	中性脂肪、血糖、HbA1c値、ALTが高値でHDLが低値
Schlarb ら（2014）	13論文のまとめ	小児及び思春期の検討で、日中の出来事に影響されやすく、攻撃性や反社会的行動を生じやすい。

ここからは睡眠時間の話し



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

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(Aβ)**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**。Aβ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Aβの蓄積が進む**ことを確認。不眠症の治療薬を与えるとAβ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**も調べる必要がある**」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？

かかわせた。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.

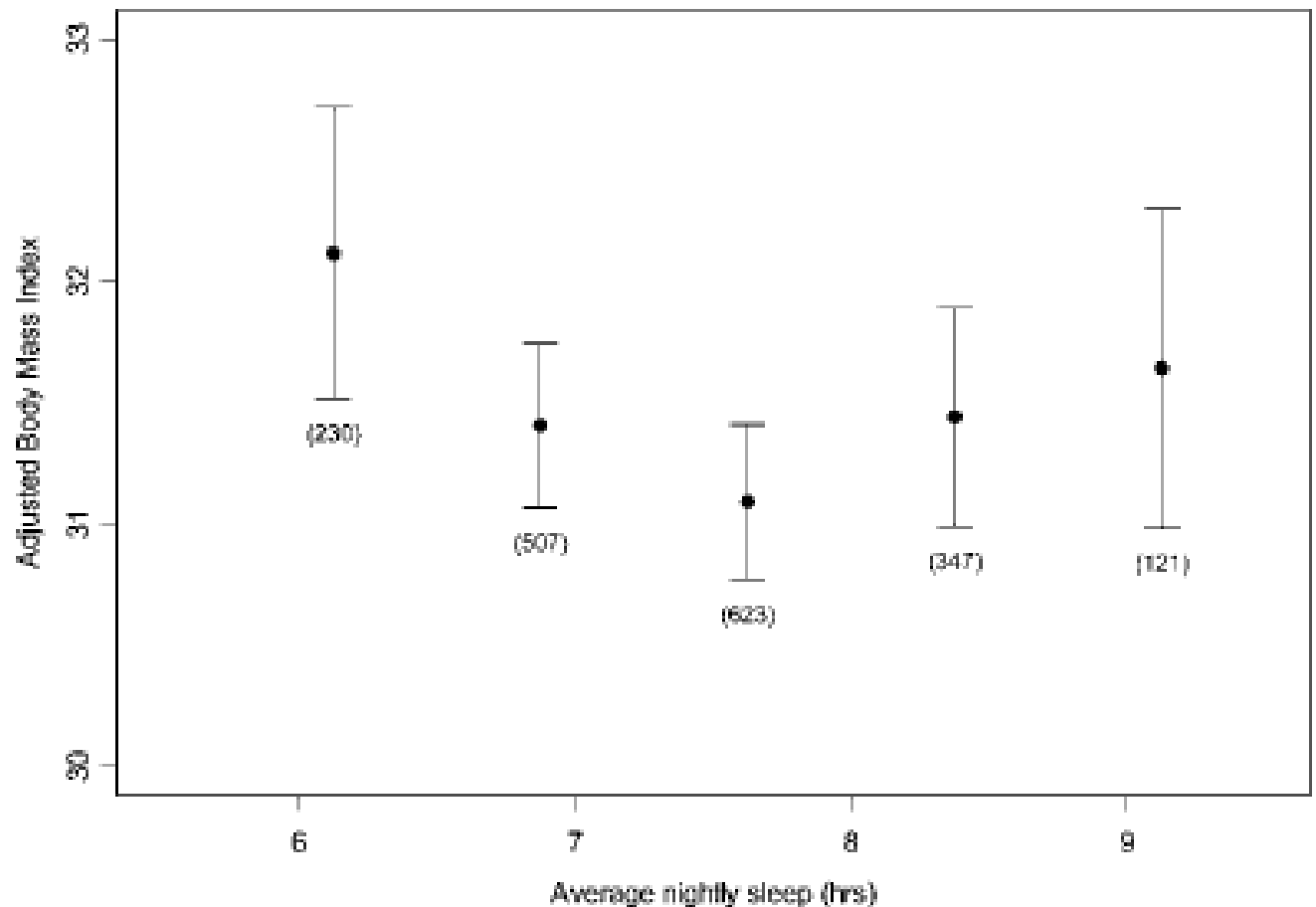
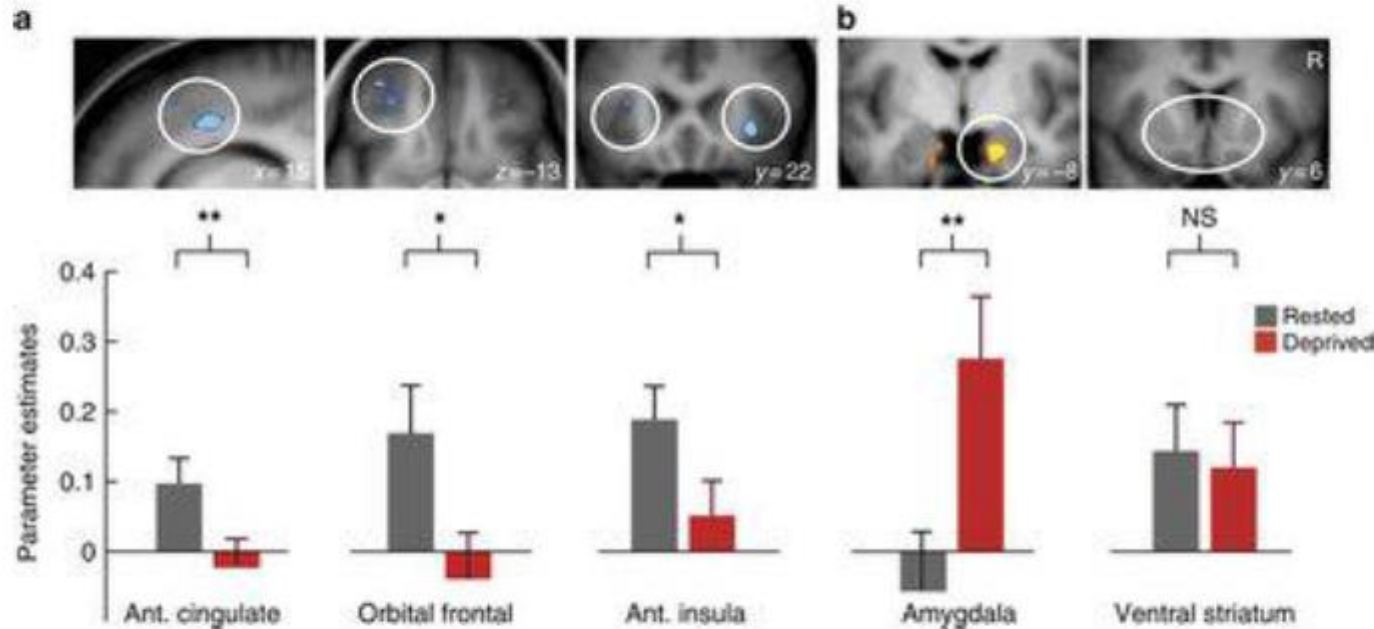


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

寝不足だと食欲が理性に勝る！？

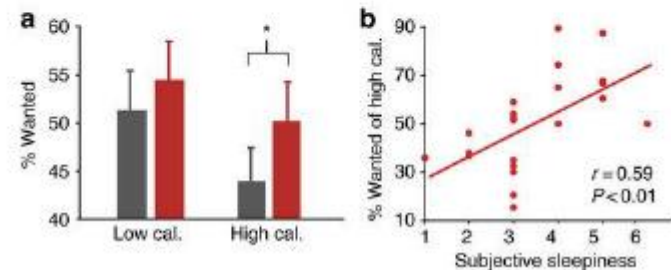
[Greer SM](#), [Goldstein AN](#), [Walker MP](#). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. [Nat Commun](#). 2013 Aug 6;4:2259.



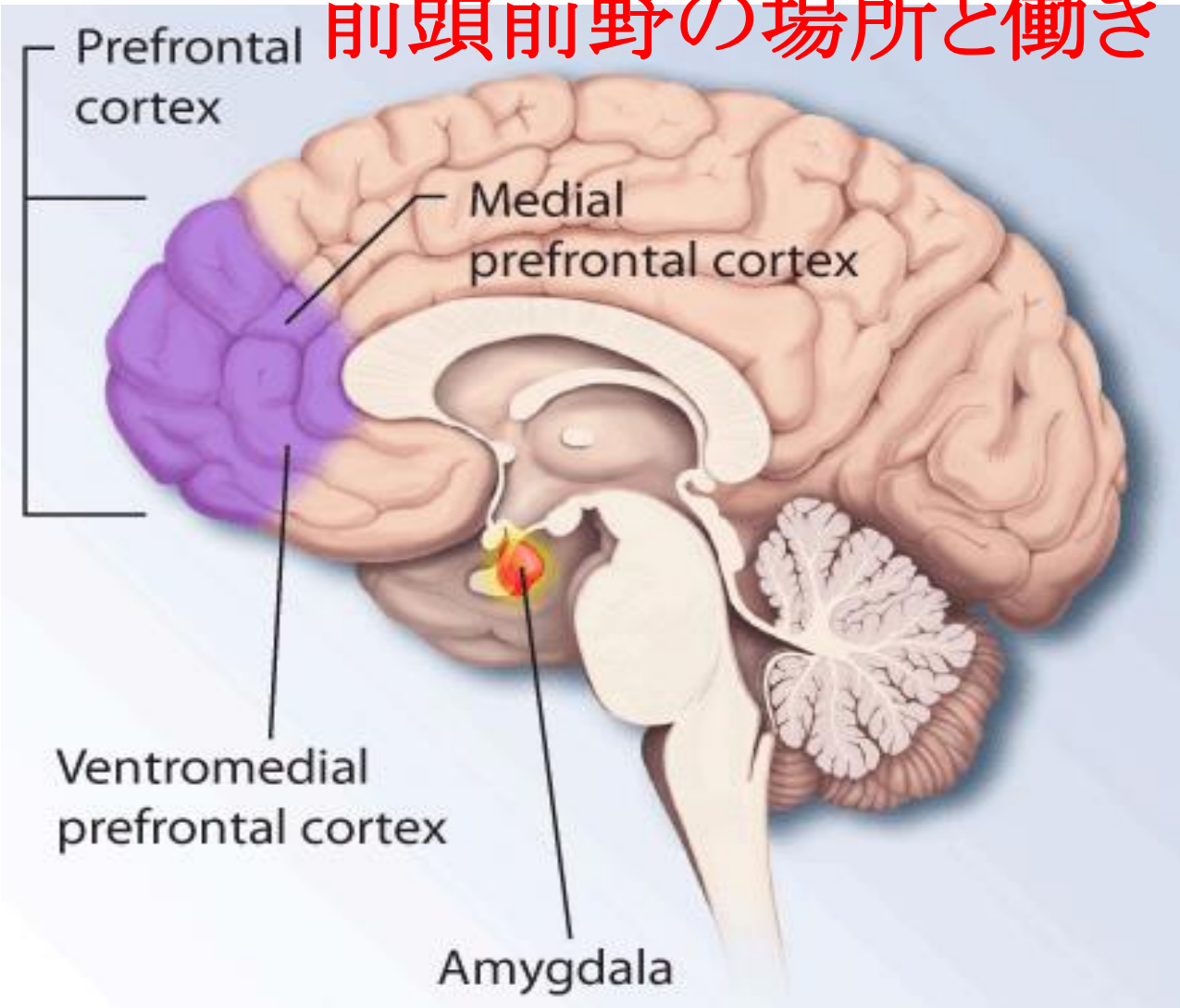
23人の健康な若者に睡眠を十分に取った翌日と徹夜した翌日MRIを撮影。

睡眠不足のときの脳では、判断力を司る前頭葉の活性が減少(a)。一方で、報酬や情動に関連する扁桃体の活性が増大。

さらに被験者に80種類の食事(果実や野菜などの健康的なものからジャンクフードまでの各種)をみせたところ、睡眠不足の時には高カロリー一食を求め、また自覚的な睡眠不足の程度に応じて高カロリー一食を好んだ。



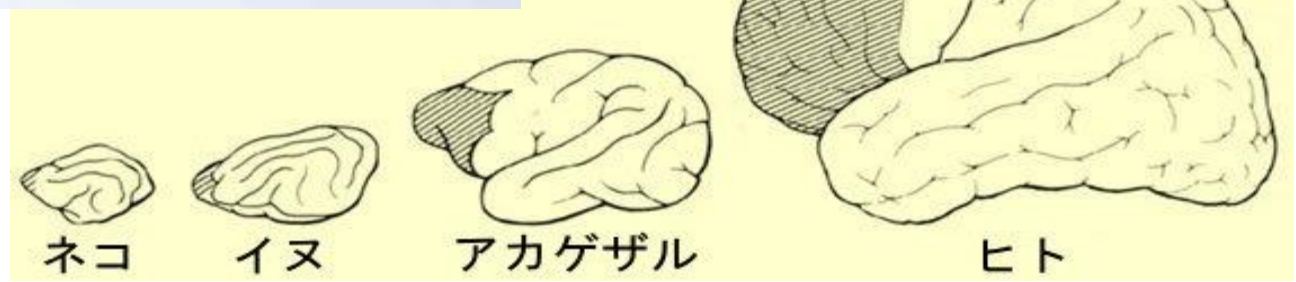
前頭前野の場所と働き



1848年の事故もゲージは正常な記憶、言語、運動能力を保っていたが、彼の人格は大きく変化した。彼は以前には見られなかったような怒りっぽく、気分屋で、短気な性格になり、彼の友人はすっかり変わってしまった彼を"もはやゲージではない。"と述べた。

**前頭前野：
人間を人間たらしめている**

意思決定、コミュニケーション、思考、意欲、行動・感情抑制、注意の集中・分散、記憶コントロール。



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.

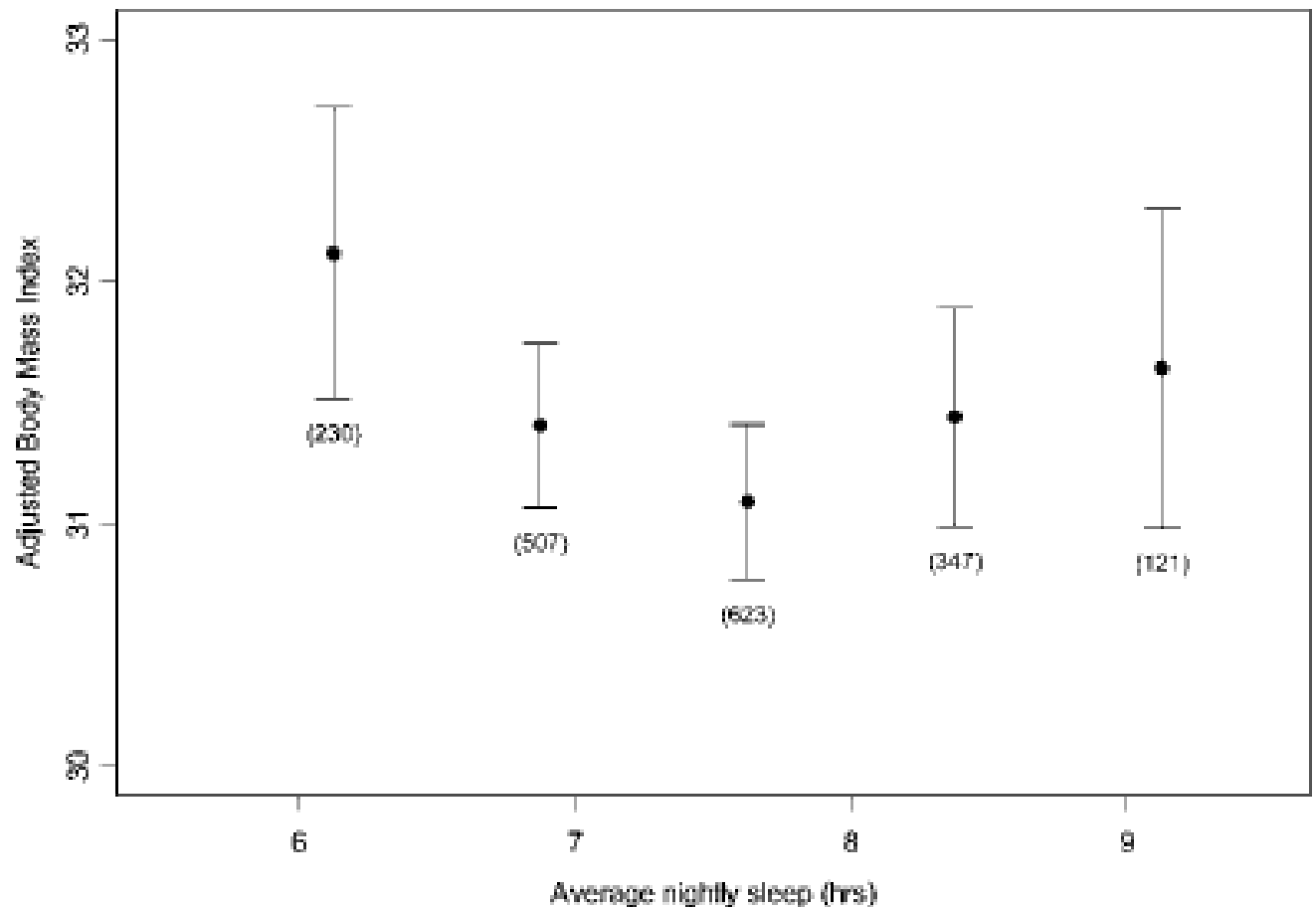
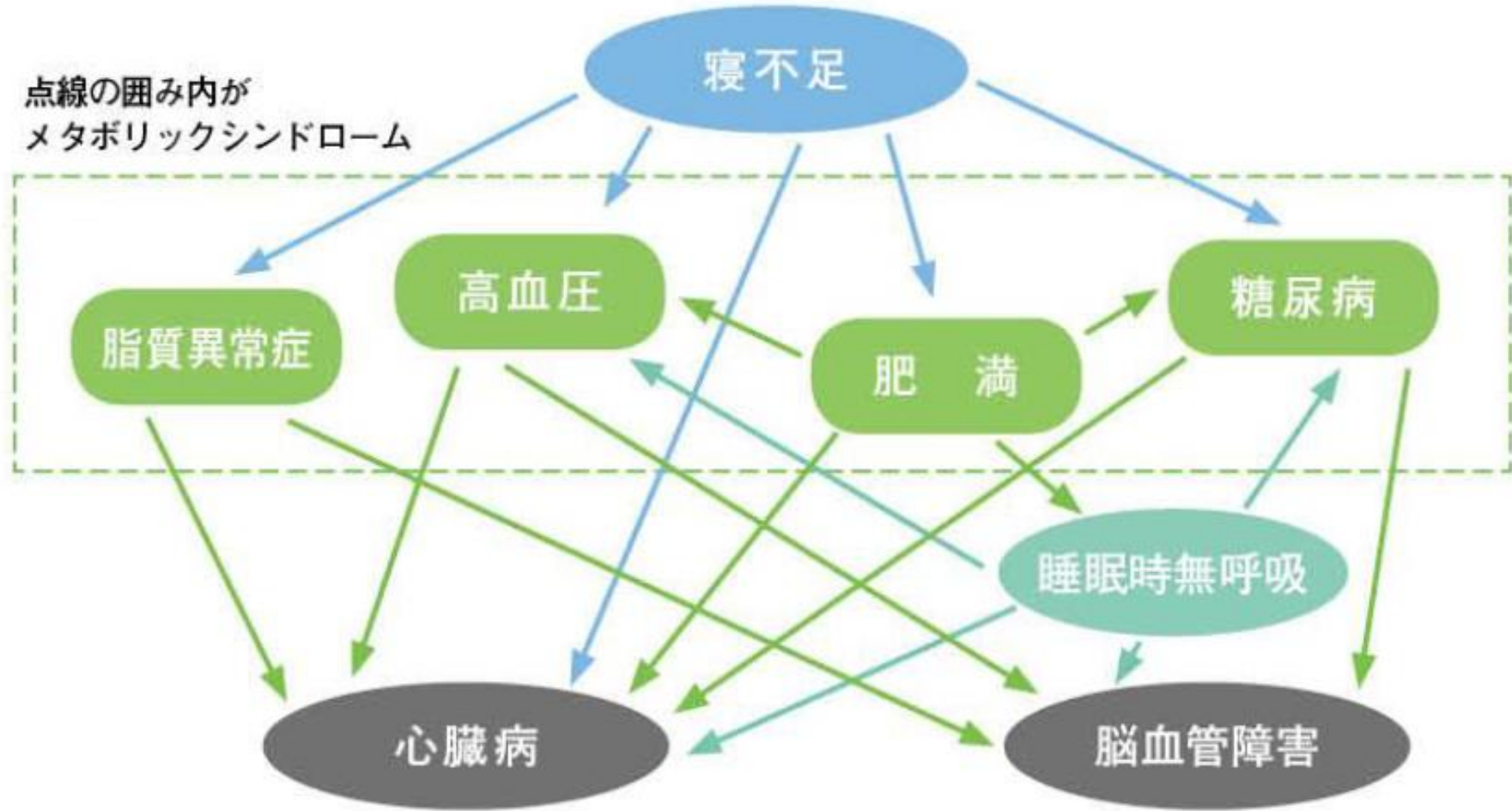


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

寝不足とメタボリックシンドロームの関係



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.

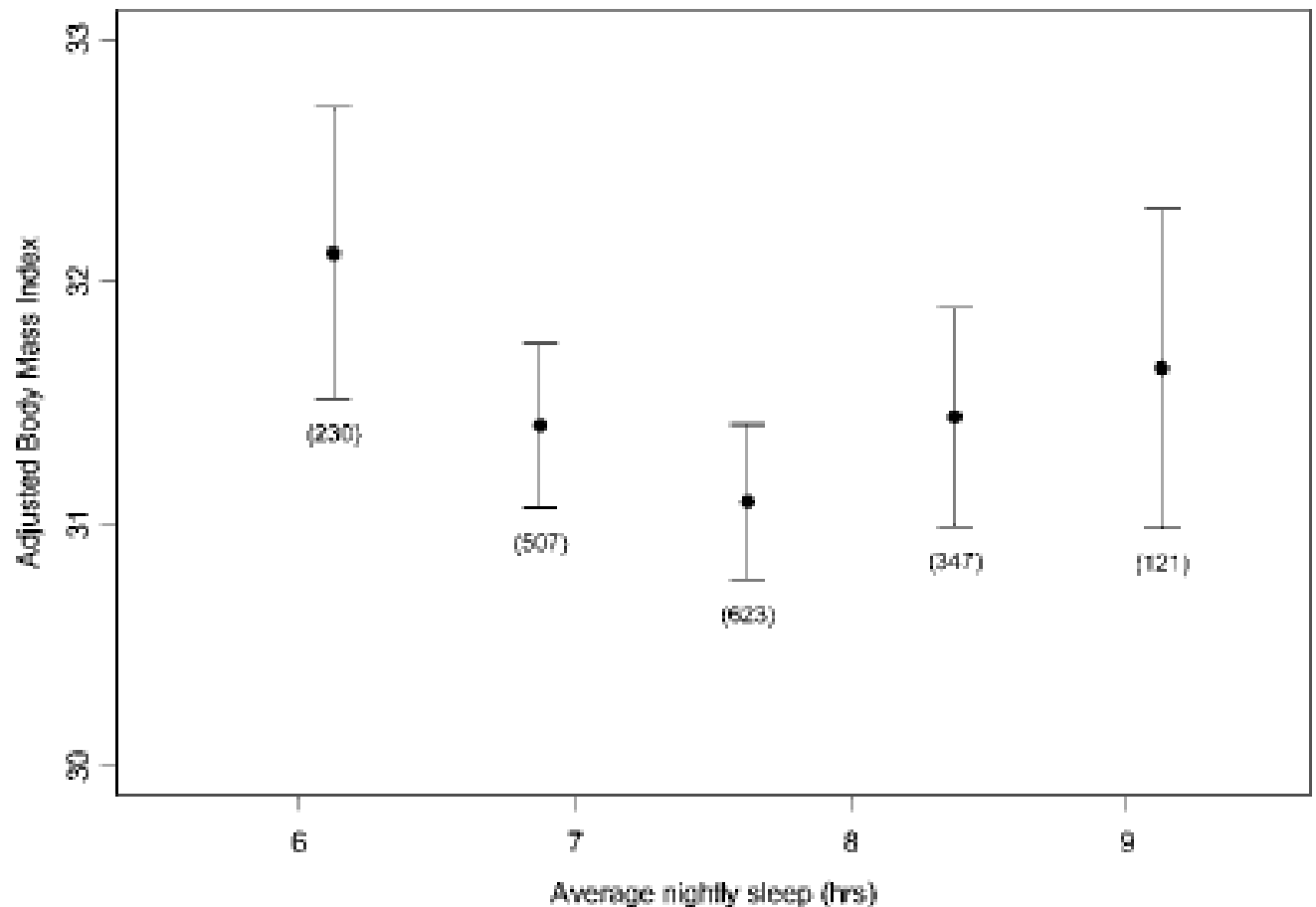
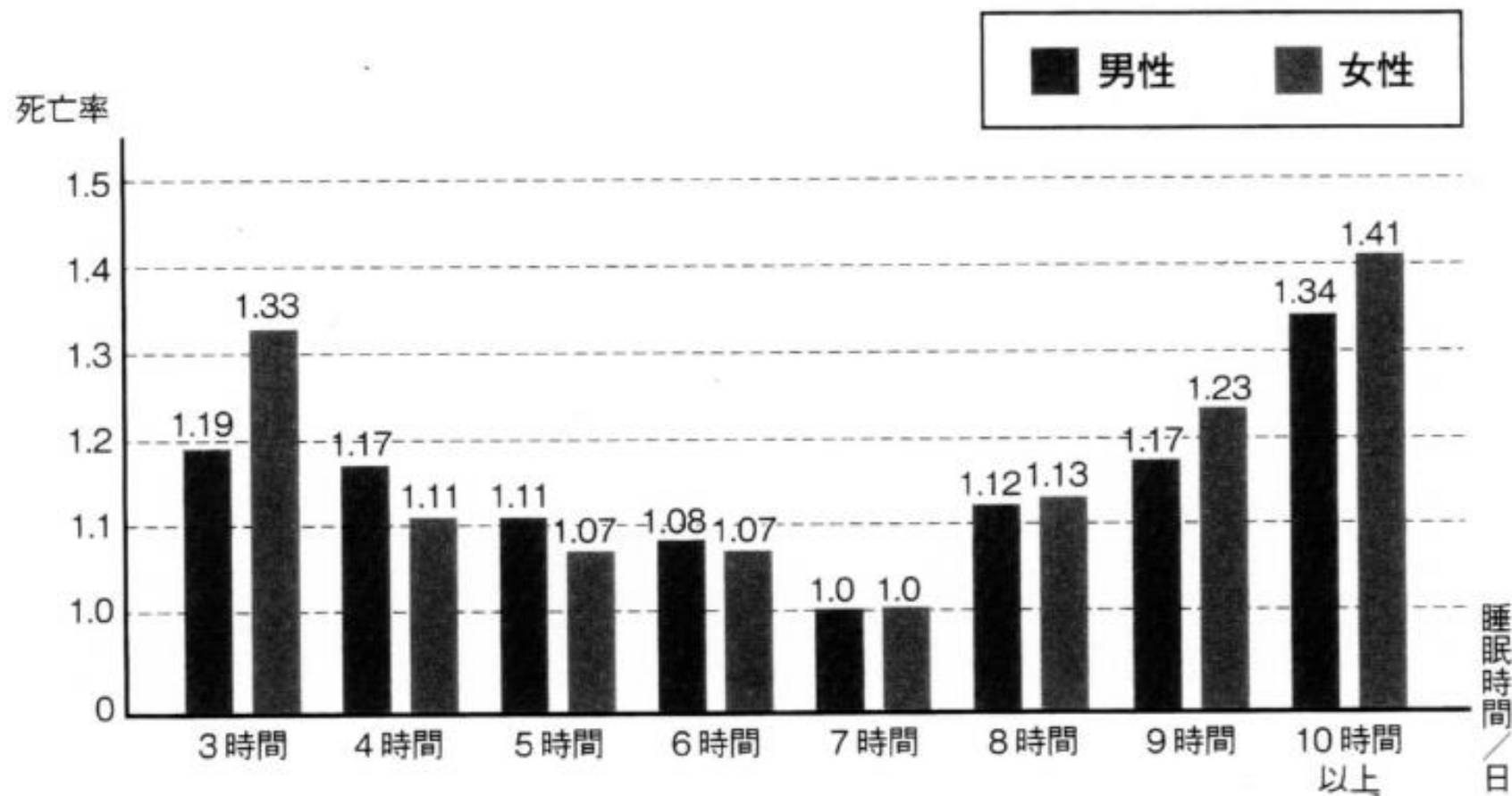


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

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？

参考図書: 藤原和博著、35歳の教科書

ネット情報を鵜呑みにして、それをあなたの考えだと勘違いしていませんか？
大切なことはあなた自身が考え、感じることです。

JACARANDA FESTIVAL 2016



日本で唯一1,000本のジャカラダが群生する森

5/28 ▶ 6/19
sat sun

会場: 宮崎県日南市南郷町「道の駅」なんごう
主催: ジャカラダまつり実行委員会
後援: 宮崎県

お問い合わせ先: 一般社団法人 日南市観光協会
宮崎県日南市中央通1丁目1番地1
☎0987-31-1134
<http://www.kankou-nichinan.jp>

Facebook いいね!お願いします。



ジャカラ ンダ まつり 2016

ジャカラダの花
カエンボク・ホウオウボクと並び世界三大花木の一つといわれている。和名: 紫雲木、ノウゼンカズラ科、ジャカラダ属。現在1,000本のジャカラダが群生する森です。



寝ないと 太る

をご存じの方が少ないのはなぜ？

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.

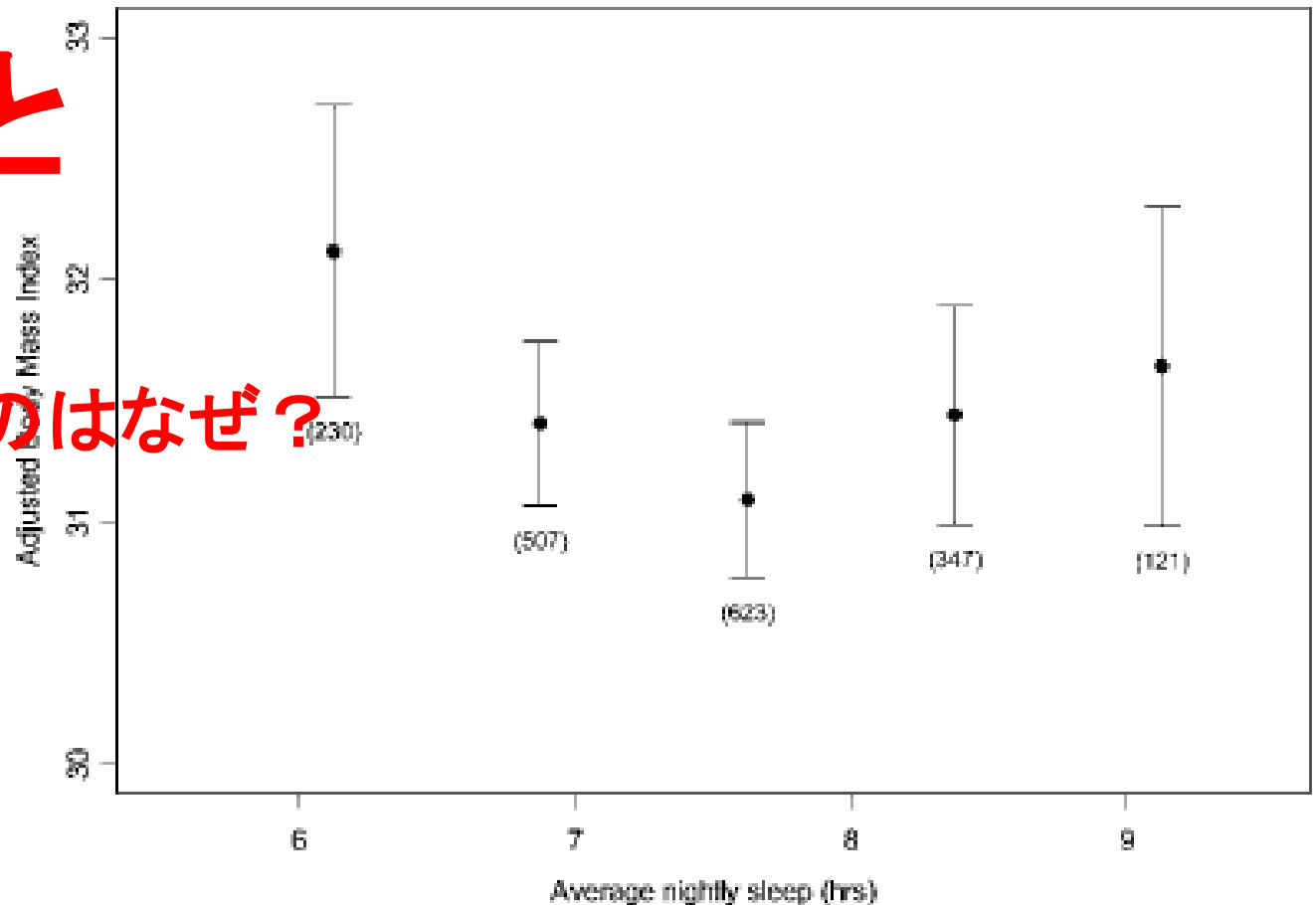


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

息をするだけダイエット×眠るだけダイエット

AWA

440

7月11日

2011年

No.1090

440

7月11日

2011年

No.1090

440

7月11日

2011年

No.1090

Beautiful Power



呼吸と睡眠で
痩せ体質に!

Copyright © 2011 AWA Inc. All Rights Reserved.



正しく眠ればキレイに痩せる。
効果テキメン睡眠ダイエット。

どんなに頑張っても痩せない...というあなた、実は代謝を上げる眠り方をしていないのかも! 美容にもメンタルにもいい睡眠ダイエット、始めた人からキレイになっています!

1 正しく眠らないと、1か月に1kg太って行く。

「睡眠中、体内では脂肪を燃焼させ、脂肪を分解する。成長ホルモン、自律神経を促す。コルチゾール、というホルモン分泌が少なくなっています。また、脳の情報を整理するのにメラトニンという物質が分泌されるので、消費される。」

「睡眠不足は、体内の約30%のエネルギーを消費する。寝不足は、消費エネルギーは約1/3、消費されるはずだったエネルギーを脂肪に換算すると、約1か月で1kg太る計算になります。」(肥満外来医 門田・佐藤桂子先生)

「睡眠がとれないと太る」という理由は何にも、「コレリン」という、食欲を刺激するホルモンを分泌してしまっています。何かを口にしたくなる状況が高まるという報告もあります。」(夜間セラピスト・三橋美穂さん)

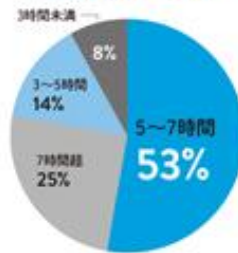
2 ほとんどの人が、効率よく眠れていない!

「眠らないと太る。睡眠の重要性は、知らず知らずのうちに理解されています。でも、睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。『睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。』」

「睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。『睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。』」

「睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。『睡眠不足は、健康を害する原因の一つです。』」

Q1 睡眠時間は平均で何時間くらいですか?



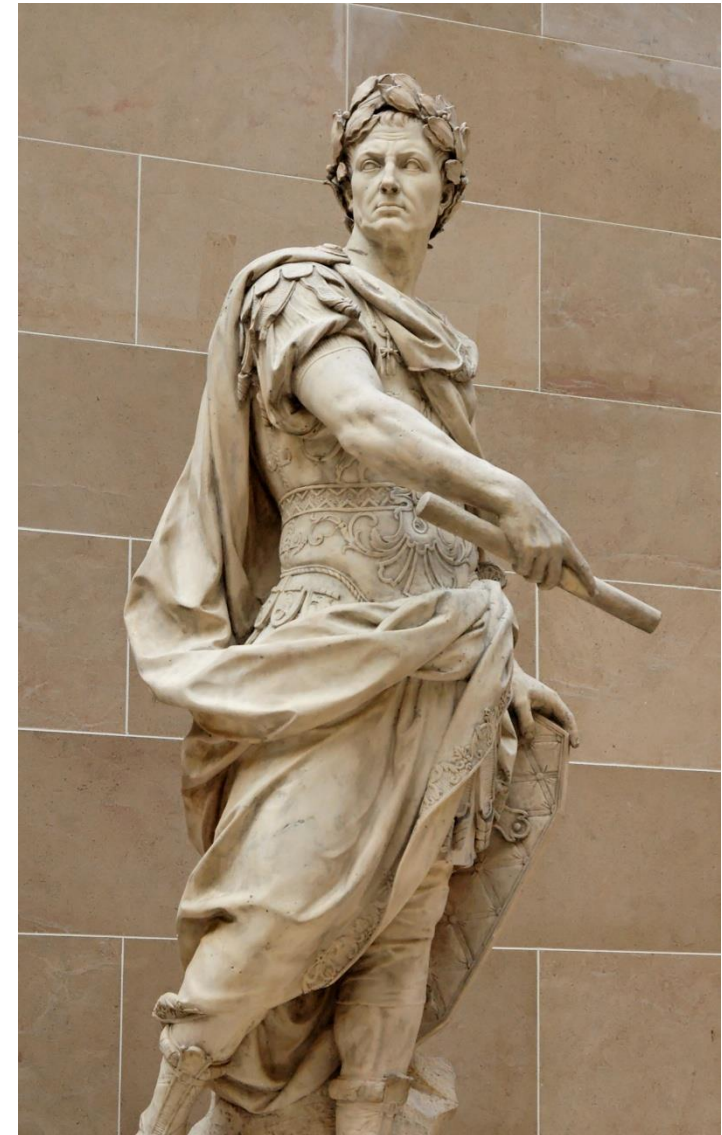
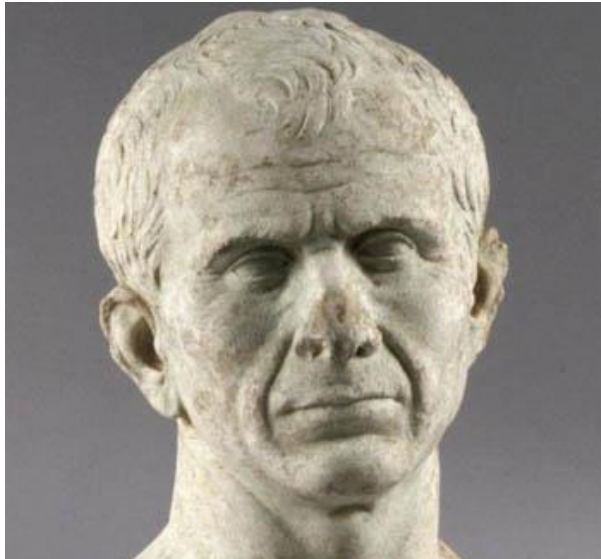
一般的に、理想とされる睡眠の長さは7時間前後、早寝は上が寝るすべしと、美ボディでなく、睡眠は質も大切。「長く寝ても、スッキリしない」「午前中に起きるしんどい」など、寝ても疲れ感がない人も多い。



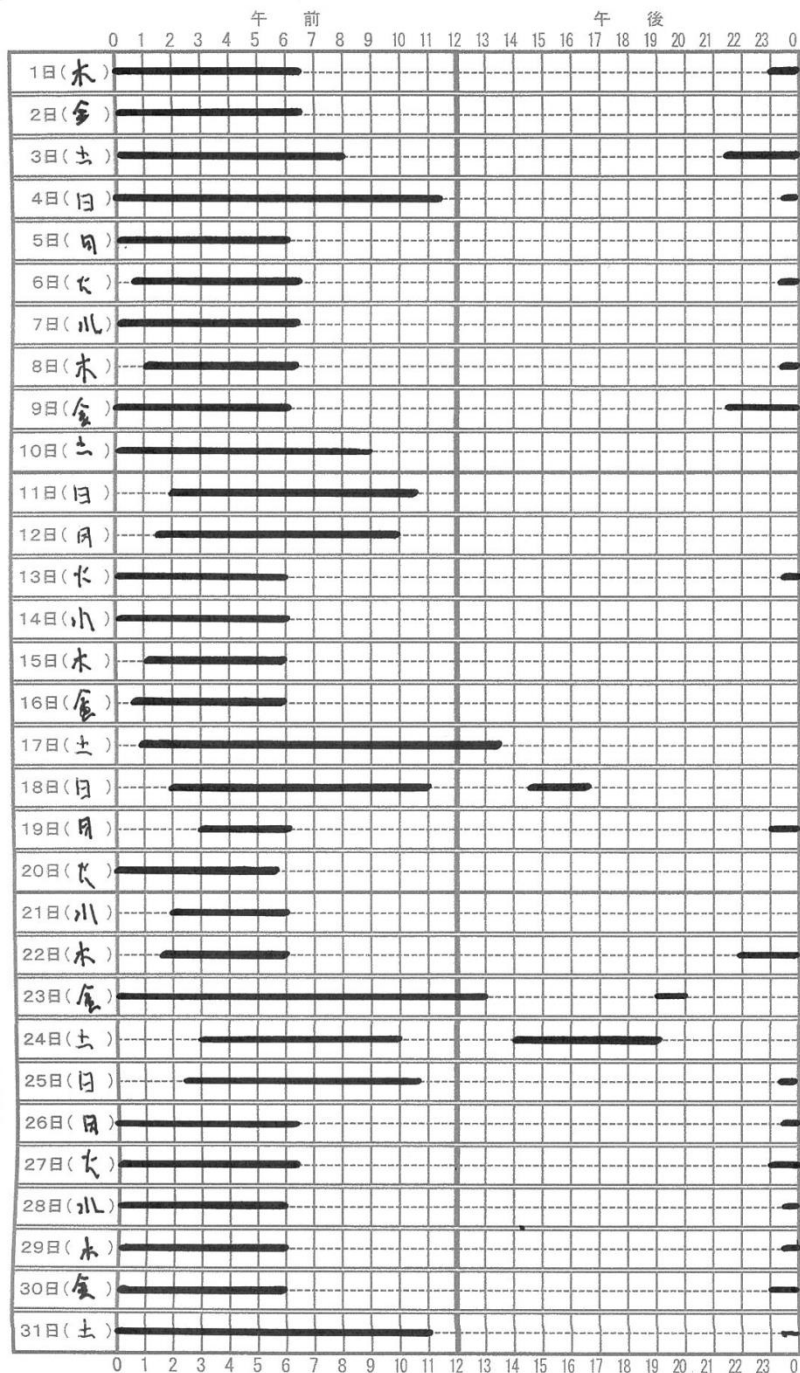
- 
三橋美穂さん
 健康セラピスト、睡眠情報サイト「スリープ・スウェット」を運営。11万冊以上に神楽川、オープン。11万冊以上の書籍を、眠りに関するセミナーも開催。
- 
菅原洋平さん
 作業療法士、脳障害の改善に携わる中で睡眠の大切さを実感。睡眠改善指導をスタート。著書に『いつも眠い』がなる睡眠の22法則(メディア・アクトワークス)。
- 
佐藤桂子先生
 肥満外来専門医。20年通りの診療所。20年2万人という診療実績をもとにまとめた『ダイエット外来の寝るだけダイエット』(朝倉書店)が好評。

- 人間ならば誰にでも、現実のすべてが見えるわけではない。多くの人は、見たいと思う現実しかみていない。

ユリウス・カエサル



[Tomoda A](#), [Navalta CP](#), [Polcari A](#), [Sadato N](#), [Teicher MH](#). Childhood sexual abuse is associated with reduced gray matter volume in visual cortex of young women. *Biol Psychiatry*. 2009 Oct 1;66(7):642-8.



メモ

祝日

テスト勉強

テスト

テスト

休んだ

早起する!!

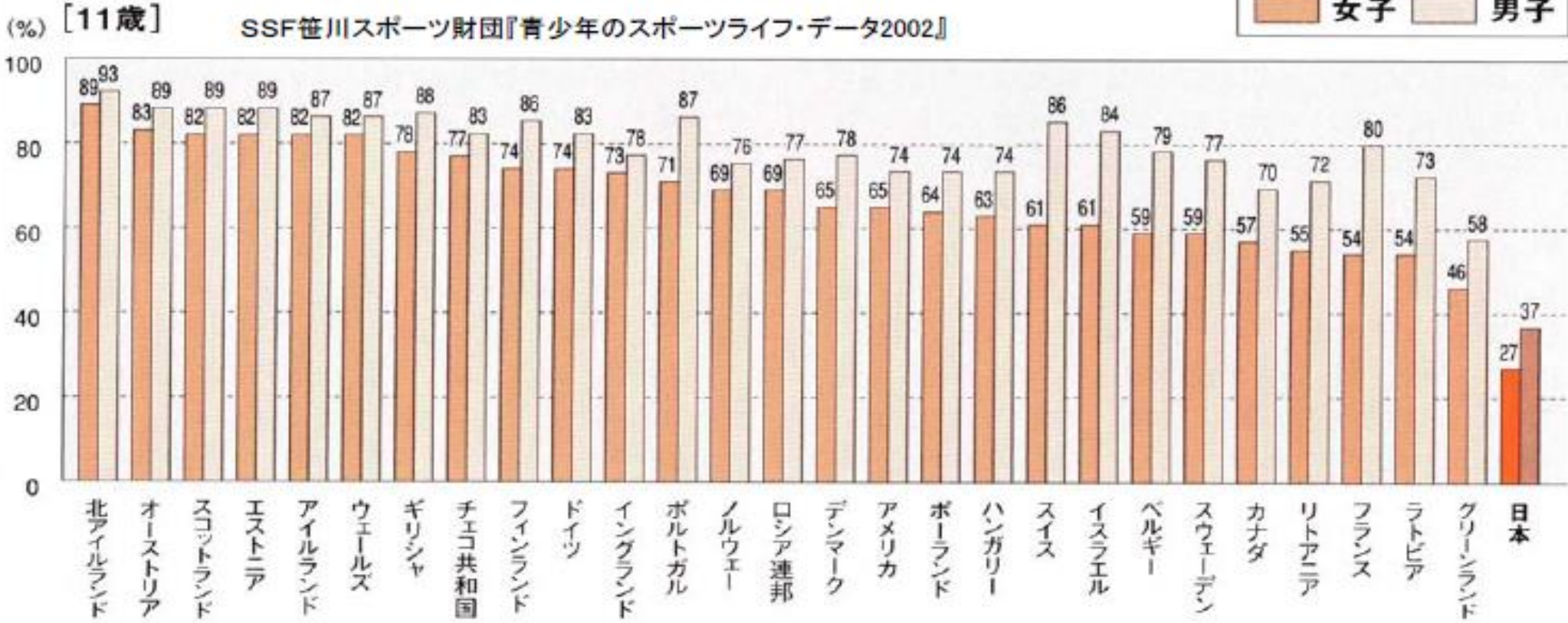
睡眠外来で診察させていただいている中学3年生の女子の2015年10月の睡眠日誌です。

黒線部分が眠った時間帯です。学校がある日は6時から6時半には起きることができていますが、週末や祝日にはひどく朝寝坊になっています。社会的時差ボケと言えるでしょう。週末に至る前の平日5日間の睡眠時間が足りないことが分かります。テスト前には「寝る間を惜しんで勉強」していることが分かります。テストには4-5時間睡眠で臨んでいます。テスト中に眠気に襲われ、実力を発揮できなかったのではないかと心配です。

テスト後早寝をする、と決心し、連日0時前に寝つくようにしましたが、その週末にも11時まで寝てしまいました。土曜の期待起床時刻を8時とすると5日間で3時間足りなかったこととなります。今後平日にはさらに $60 \times 3 / 5 = 24$ 分多く寝る必要があります。

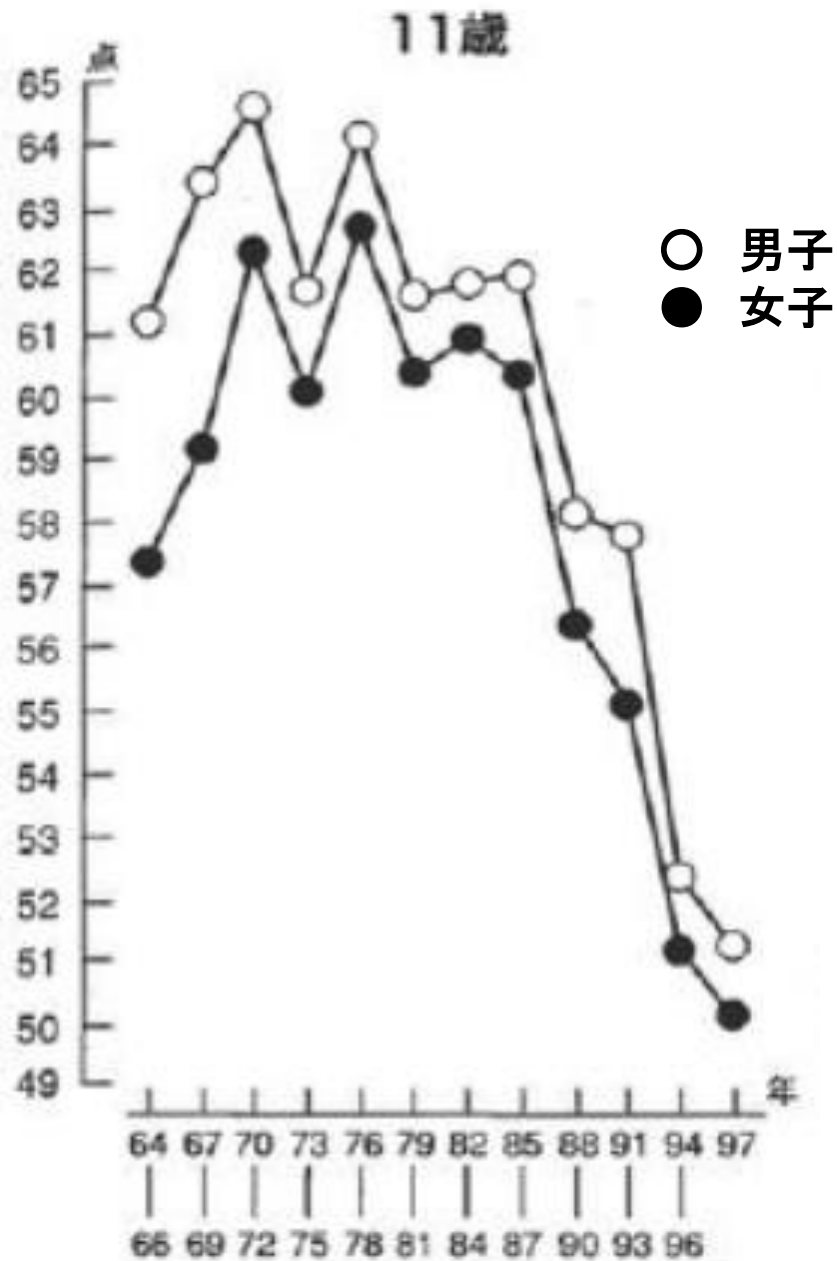
日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

スポーツテスト合計点の年次推移



実は運動は脳の発達を育みます

BDNF (*I*)rising from Exercise

Baoji Xu^{1,*}

¹Department of Neuroscience, The Scripps Research Institute Florida, Jupiter, FL 33458, USA

*Correspondence: bxu@scripps.edu

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2013.10.008>

Exercise produces many beneficial effects on brain health, in part by increasing hippocampal BDNF levels; however, the mechanism underlying this BDNF regulation remains unknown. In this issue of *Cell Metabolism*, Wrann et al. (2013) show that exercise induces hippocampal *Bdnf* gene expression by stimulating expression of FNDC5, the precursor of irisin, via the transcriptional complex PGC-1 α /Err α .

- そして多くのアスリートはしっかり眠っています。

CSKAモスクワの本田圭佑はロシアの週間サッカー誌『FUTBOL』のインタビューに応え、ロシアでのプロ生活や、FKへの怪我の影響、最も印象に残ったことなどについて語りました。

プロフェッショナル

仕事の流儀

夢に生きる

NHKプロ野球スペシャル 2014年3月2日放送

密着 “世界一”への道 500日の記録
プロサッカー選手・本田圭佑



スルツキー監督はあなたのことをこう評していました。「本田は人生の全てをキャリアに捧げている。監督をしてきて、ここまで自分を律している選手を見たことがない。」

どんな一日の過ごし方をしているんですか？

何も特別なことはしていませんよ。寝て、食べて、動く。それが僕の一日です。例えば、睡眠では7～8時間が必要です。

ロシア人ジャーナリストとのやりとりで、本田はこう語った。

「あなたほど自分に厳しい人に会ったことがないと監督が言っていました。あなたの1日のスケジュールはどうなっているのですか？」

「おもしろくないと思いますよ。練習して、ごはん食べて、寝るだけです」

「睡眠時間は？疲れを取るために長時間寝るのですか？」

「そのときの状況によりますが、通常は7、8時間です。お話したように僕はこういう人間です。僕はただトロフィーが欲しくて、サッカー人生のことだけを考えてきました。規則正しい生活が必要ならば、それを実行するのみです。不真面目なことはせずに。それが僕の生き方です」。

実は運動は脳の発達を育みます

BDNF (*I*)rising from Exercise

Baoji Xu^{1,*}

¹Department of Neuroscience, The Scripps Research Institute Florida, Jupiter, FL 33458, USA

*Correspondence: bxu@scripps.edu

<http://dx.doi.org/10.1016/j.cmet.2013.10.008>

Exercise produces many beneficial effects on brain health, in part by increasing hippocampal BDNF levels; however, the mechanism underlying this BDNF regulation remains unknown. In this issue of *Cell Metabolism*, Wrann et al. (2013) show that exercise induces hippocampal *Bdnf* gene expression by stimulating expression of FNDC5, the precursor of irisin, via the transcriptional complex PGC-1 α /Err α .

- そして多くのアスリートはしっかり眠っています。

でも運動や眠りの敵は……？

睡眠不足を自覚している小中高生に 尋ねた睡眠不足の理由

	小学1, 2年生	小学3, 4年生	小学5, 6年生	中学生	高校生
家族の寝る時刻が遅い	男児 30.8% (1位) 女児 33.3% (1位)	男児 33.4% (2位) 女児 31.3% (2位)	男児 28.4% (4位) 女児 25.9% (4位)	男子 7.9% 女子 10.5%	男子 4.9% 女子 6.3%
なんとなく	男児 27.0% (2位) 女児 26.2% (2位)	男児 34.5% (1位) 女児 34.7% (1位)	男児 36.1% (1位) 女児 41.9% (1位)	男子 49.1% (1位) 女子 48.1% (2位)	男子 54.2% (1位) 女子 51.2% (1位)
宿題や勉強	男児 19.2% (4位) 女児 18.7% (4位)	男児 28.4% (4位) 女児 28.8% (3位)	男児 23.7% (5位) 女児 33.6% (2位)	男子 40.2% (2位) 女子 54.9% (1位)	男子 29.5% (3位) 女子 35.4% (3位)
テレビやDVD、ネット動画などを見ている	男児 19.8% (3位) 女児 25.7% (3位)	男児 32.5% (3位) 女児 23.7% (4位)	男児 34.0% (2位) 女児 32.4% (3位)	男子 38.2% (3位) 女子 35.8% (3位)	男子 32.2% (2位) 女子 26.8% (4位)
携帯電話やスマートフォン、メールなどで誰かと交流している	男児 0.0% 女児 0.6%	男児 0.0% 女児 0.3%	男児 1.2% 女児 3.5%	男子 16.5% (5位) 女子 23.8% (5位)	男子 26.7% (4位) 女子 35.9% (2位)
インターネットであちこちのWebサイトを見ている	男児 0.0% 女児 1.1%	男児 2.7% 女児 0.8%	男児 2.3% 女児 3.1%	男子 12.0% 女子 12.4%	男子 16.1% 女子 17.2%
ゲームをしている	男児 18.2% (5位) 女児 10.9%	男児 25.4% (5位) 女児 10.7%	男児 32.2% (3位) 女児 16.6%	男子 34.4% (4位) 女子 12.8%	男子 23.9% (5位) 女子 9.8%

Steve Jobs Was a Low-Tech Parent
By [NICK BILTON](#) SEPT. 10, 2014



UCLA大学の研究者たちが最近発表した研究によると、数日間、電子機器利用を禁止しただけで、子どもたちの社交スキルがまたたくまに向上したようだ。

「スティーブ・ジョブズ」の著者、ウォルター アイザックソンは、このアップル共同設立者の家で多くの時間を過ごしたが、そこで見たのは、スクリーンタイム(画面を見つめる時間)よりも、フェイス・トゥ・フェイス(面と向かった)の家族の会話を優先するジョブズの姿だった。

「毎晩、スティーブは決まって、キッチンの長いテーブルで夕食をとり、本や歴史や様々なトピックについて話し合うのです。誰もiPadやコンピューターを使いません。子どもたちはデジタル機器中毒になっているようには全く見えませんでした。」

「私達は、子どもたちのテクノロジー機器の利用を制限しています。」と、ジョブズは2010年、我が子のハイテク機器利用時間が増えることを心配して語った。

スティーブ・ジョブズはそう考えていた。今週発表された[ニューヨーク・タイムズの記事](#)で、ジャーナリストのニックビルトンは、ジョブズに彼の子どもがどのくらいiPadに夢中なのかを聞いた時の返事に驚いたことを回顧する。「子どもたちは、(iPadを)まだ使ったことがないのです。私は子どもたちのハイテク利用を制限しています。」

「毎日1時間、スマホをOFFにして会話を大切にしよう」。Google会長が卒業式で語った、自分の人生を愛する方法。

Eric E. Schmidt: 2012 Boston University Commencement Speaker

エリック・シュミット氏のスピーチをまとめると、

1. 今の世代は、生まれながらにしてテクノロジーマスター テクノロジーはもはやアイデンティティーの一部になっているし、この世代を通して人類をひとつにまとめる見えないひもの役割を果たしている。
2. テクノロジーで世界は一つにつながった テクノロジーによって可能になった世界のつながりを、人間が上手く利用することができたなら、それは革新的。
3. 1日に1時間は、スマホの電源を切る テクノロジーは単なる道具であり、テクノロジーにコントロールされてはいけない。1日1時間スマホの電源を切って、生身の人間と話しをしよう。結局人生で大切なのは、そうやってできた友達だから。

テクノロジーの可能性はもちろん、私たち人間にしかできない大切なことにも気付かされる。

(<http://tabi-labo.com/104550/speech-tech-future/>)



4. 迷ったら「YES」と言う 迷ったら、とにかく「YES」と言ってみる。そうすれば色々なことをする機会がもてるし、大きなことをやり遂げるきっかけになる。
5. 成功を恐れない 多くの人は、失敗を恐れるどころか、成功することにも恐れている。大胆なことに挑戦してみる。無理そうでも、「なんとか道を見つける」と言うことが大事。

ディスプレイから放出される ブルーライトの夜間使用の弊害

- 覚醒を高め、
- 夜に浴びると生体時計を遅らせる効果が最大で、
- 夜に浴びるとメラトニン分泌を低下させる効果が最大で、
- ディスプレイに表示される内容は交感神経を刺激する。

DeNAが保護者・職員向けの講習会

- 120名参加の研修会で、スマホを70台用意して来てくださり、2人に1台のスマホを貸してくださり、実際に操作しながらの研修で、参加くださった保護者の感想もいいものばかりでした。
- 誤解を招きやすいSNS上の言い回し。
- **かわいくない** などなど。

早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇) とふれあいが必要なわけ

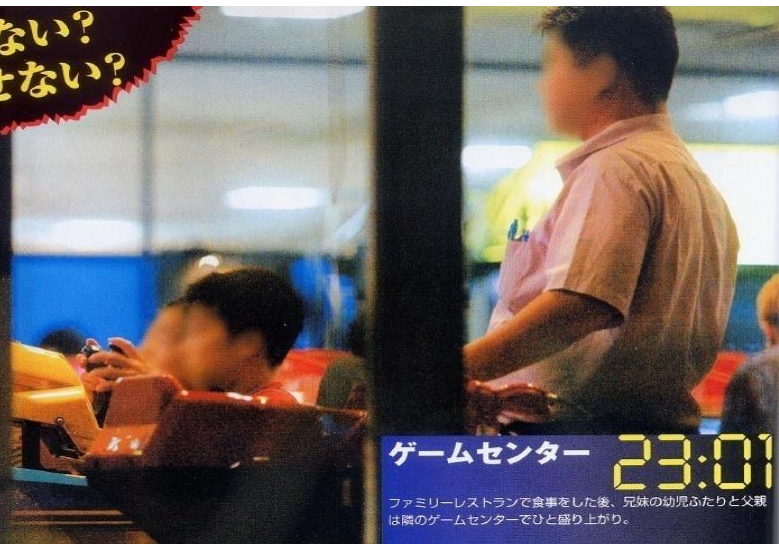
	朝の光	昼間の活動	夜の闇	グルーミング
大多数のヒトで 周期が24時間 よりも長い 生体 時計	生体時計の周期短縮 し、地球時間に同調。		闇がないと 生体時計周期 が延長	
こころを穏やか にする神経伝達 物質— セロトニン	↑	リズムカルな筋肉運動 (歩行、咀嚼、呼吸)で ↑		↑
酸素の毒性から 細胞を守り、眠 気をもたらすホ ルモン— メラトニン		昼間の光で ↑	↑	
癒しのホルモン オキシトシン				↑

では対策は？

- **スリープヘルス； 快眠への6原則**
 - ・ 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
 - ・ 規則的に排泄すること
 - ・ 眠りを阻害する嗜好品（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。**

ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月



ゲームセンター 23:01
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。

キレル子

痴呆



日付が変わっても、

コンビニエンスストア 24:13
 夜も更けたが、自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼児をおぶった父親が来店。

街には子供が...



スーパー内フードコート 23:35
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物待つ間、女の子ひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまっった。

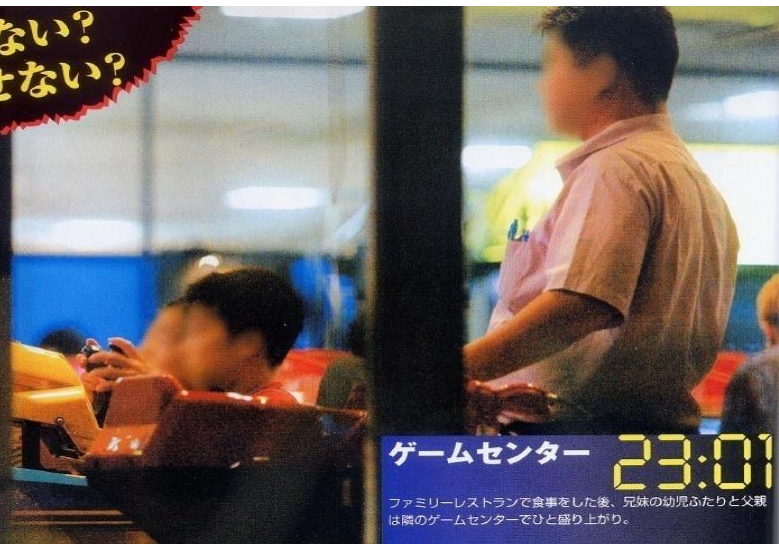
生活習慣病



コンビニエンスストア 23:56
 母親とコンビニから出てきた男の子。こんなに遅い時間なのにとっても元気だった。

ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月



キレル子

痴呆



生活習慣病



早起き 早寝 朝ごはん
それに 朝ウンチ

うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

必要事項 ①希望数 ②氏名 ③送料先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

うんちっち!のうた

ワンコビ

うんちっち体験
イラスト付



子どもの健康は、
うんちから。

うんちからの健康教育
を提案します！みんなで
トイレを好きになっていい
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.

JAPAN TOILET CARE

日本トイレ研究所

ひと

「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組む民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使えね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純

「早寝早起き朝ごはん」+「朝うんち」

けることもなくなった。
和式が苦手

快眠・快食・快便は健康の基本として、「早寝早起き朝ごはん」に「朝うんち」の標語を追加し、生活指導に取り組み小学校がある。自宅の洋式トイレに慣れた子供たちは小学校の和式トイレに慣れず、排便を我慢しがち。良い排便習慣の確立には家庭だけでなく学校の努力も欠かせない。

そのため、「小学校のトイレぴかぴか計画」のCSR（企業の社会的責任）活動を行う小林製薬（大阪市中央区）から2年前、洋式トイレと床面シートを寄贈してもらった。これに合わせ、排便習慣を確立するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動に「朝うんち」を追加。児童の健康調査に「朝の排便」の欄を加

えたほか、登校後に「うんちをしましたか」など担任らがオープンに指導を開始。朝の排便がなかった児童には「いつ行ってもいい」と、トイレに行きやすい雰囲気をつくった。恥ずかしがっていた児童も、やがて「今日はしました」「まだ、していません」と

はっきり答えるようになり、周囲から冷やかしを受
なぜ、子供たちは学校で排便を我慢するのか？
小林製薬が6月、小学生の保護者412人にインターネットで調査したところ、46・1%が「我慢したことがある」と答えた。理由として、「恥ずかしい」（53・7%）、「和式トイレが苦手」（35・3%）、「トイレが臭い」（27・9%）など心理面と環境面の

オープンに指導

「学校で排便を我慢しなくなったことで、勉強に集中し、給食もたくさん食べるようになった」と、岩手県遠野市土淵町の市立土淵小学校（児童数82人）の中村説子校長は話す。

昭和53年築の校舎にあるトイレは和式。タイル貼りの床は汚れがたまりやすく、なかなか臭いが取り切れない。



①フラットなシートに足の目印を付けたことで失敗が少なく掃除しやすくなったトイレ
②寄贈された洋式トイレ
（いずれも岩手県遠野市立土淵小学校提供）

学校でトイレを我慢しない

子供に多い直腸性便秘

「排便外来」のある、さいたま市立病院（さいたま市緑区）の中野美和子・小児外科部長によると子供に多い排便障害は、直腸に便がたまる「直腸性便秘」だ。

排便を我慢し、便がたまりすぎると、子供は「痛い」という恐怖感などで自力で出せなくなる。たまった状態に慣れると直腸の感受性が低下し、より便意を感じにくくなる悪循環に陥る。さらに、悪化すると肛門から便がこぼれ落ちる便失禁を起こすこともある。

排便障害がある児童の場合、和式トイレは苦手▷便が漏れたときに着替えが必要▷便意が突然起こり、我慢が難しい—などの問題があり、小学校入学以降に症状を悪化させやすいという。

中野部長は「排便異常はいつの間にか進行するため、自分では気づかない。気づいても大人には知られたくなくて隠すこともある。排便の自己管理ができるまでは、学校を含めて周囲が環境を整えることが大切」と話している。

両方が挙げた（複数回答）。一方、生活習慣では排便について、毎日が51・7%、週5〜6回が29・1%で、8割がほぼ毎日。しかし、週3〜4回が16・5%、週1〜2回以下も2・6%おり、排便に問題があるケースも少なくないと推測される。

また、和式しかない小学校が11%あった。トイレ環境の改善に取り組むNPO日本トイレ研究所（東京都港区）の加藤篤代表理事は「学校では和式と洋式の両方ある方がいい。学校でうんちをすることは恥ずかしくない」と伝えることも大切。食育とともに排便についても家庭と協力して取り組む必要がある」と指摘する。

2012年
8月22日
産経新聞

be report

学校の和式便器に悩む子どもたち

これから食事の方は、食事後にお読み頂く方が良いでしょう。ですが、大切な話題、便器についてのお話です。駅の女性用トイレで、大勢並んでいるのに、和式便器の個室だけ空いていることがあります。公衆トイレの洋式化が進む中で、変わらず和式を多数派を占めるのが学校のトイレ。そのせいで「悩み」を抱える子どもがいるのです。

半数近くが「我慢」経験

千葉県柏市にある柏市立酒井根小学校。体育館に集まった全校児童の前で、黄色いヤドカリのような帽子をかぶった「ウンコピッチ博士」による出前授業が始まった。

「博士」の正体は、NPO法人日本トイレ研究所の加藤篤代表理事だ。子どもたちの使うトイレ環境の整備、排泄の重要性、トイレマナーの向上などをテーマとし、保護者や教員向けの講演、子ども向けの出前授業などに取り組んでいる。

「我慢すると、おなかがかうんだらけになり大変だ！ うんちをするのはとっても良いこと。だから、したくなったら必ずトイレに行こう」と博士の呼びかけに、児童らは「はい」と元気よく答えた。授業の最後には、BGM「うんちっちょーのうた」に合わせて、しゃがんだり、腰を振ったりする「うんちっちょ体操」に挑戦。うんちの形状から、健康状態や食生活の偏りがチェックできることなどを伝えた上で、研究所が2009年に制作、CD化した。

「タブー」から「日常」へ

便器を巡る、家庭と学校のギャップは深刻だ。トイレ業界大手OTTOが調査した便器出荷率の推移を見ると、洋式が占める割合は、03年住宅97%、学校73%だったが、11年住宅99%、学校89%。家庭と違い、学校では、和式に「遭遇」する確率がまた高いと言えそうだ。

新設や改修の際、少数だが和式をあえて残す学校もある。OTTOなどのトイレ関連企業で組織する「学校のトイレ研究会」は、背景に「子どもが和式便器を使えなくなると困る」という教育的配慮や、洋式は皮膚が触れるので不衛生と感じる人への配慮がある」と見ている。床も、「湿式の床はぬれたままにすると菌が繁殖し、目地などに臭いや汚れが沈着

が消臭剤などの売り上げの一部を寄付し、日本トイレ研究所と協力して実現した。10年度から始まり、今年度は全国12カ所の小学校で出前授業と部分改修をセットで実施。来年度以降も続けるという。

同社は今年6月、インターネットで排便習慣について調査を行い、全国の小学生412人が保護者と一緒に関答した。半数近い46%が「小学校でうんちを我慢したことがある」といい、その理由には「和式が苦手」「恥ずかしい」といった回答が目立った。「和式で困った経験」の具体例では、「またげない、しゃがめない」「うまく便器に便を出せない」「便が服についた」「便器の周りが汚い」「怖くて排便できない」といった声も寄せられた。

目線で、彼らの要望を取り入れたトイレ作りが、私立だけでなく公立の間にも広がっている。「研究会」ただし、環境を整えれば一気に万事解決、と行かないようだ。「排便外来」を開設しているさいたま市立病院小児外科部長の中野美和子さんによると、和式便器などへの戸惑いに加え、「親や教師に叱られる」「周囲からいじめられる」といった子どもたちの意識も、学校の排便を我慢する気持ちに追い打ちをかけている、という。我慢が続くうち、便秘が恒常化する、授業に集中できない、便意を恐れて給食を食べない、学校に行けない、といった深刻なケースも見られるという。

特に悩みを抱えているのは、就学前の「トイレトレーニング」を終えて間もない小学校低学年。中野さんは「親や教師が排便をタブー視しない。子どもにタブー視させない。親が朝食後などに子どもの排便習慣を確認する。学校のトイレ環境を向上させる」といった改修策を挙げた。

岩手県遠野市の市立玉取小学校では「タブー視させない」取り組みの力を入れ、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」を生活目標に掲げている。始業時に、担任が朝の排便について児童らに様子を尋ねるほか、「行きたくなったらいつでも先生に伝えて」と声をかけているという。

「今日のうんちはどんなうんち？」「キラキラうんちは健康うんち。おしりを拭いても汚れない」と授業が終わると、児童らは部分改修を終えて利用が解禁された校舎内のトイレを見て、歓声を上げた。和式だった二つの個室は洋式となり、

「学校で困ったこと」

- またげない、しゃがめない
- うまく便器に便を出せない
- 便が服についた
- 便器の周りが汚い
- 怖くて排便できない

「うんちっちょのうた」

日本トイレ研究所がリリースしたCD「うんちっちょのうた」

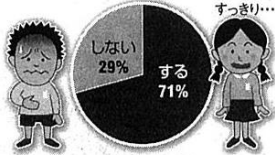
「うんちっちょ体操」で盛り上がる。柏市立酒井根小学校の児童たち

クラフツ 高橋 亮和 / The Asahi Shimbun

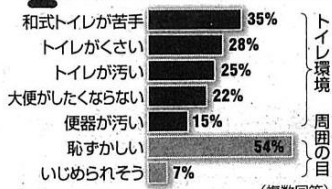
学校トイレの最新事情

2012年6月、小林製業調べ。全国の小学生412人を対象

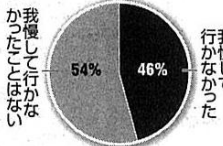
小学校のトイレでうんちをするが？



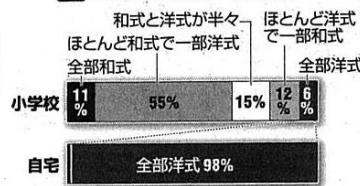
小学校でうんちを我慢するその理由



小学校でうんちを我慢したことがあるが？



小学校と自宅のトイレ環境



和式トイレで困ったこと

- またげない、しゃがめない
- うまく便器に便を出せない
- 便が服についた
- 便器の周りが汚い
- 怖くて排便できない



日本トイレ研究所がリリースしたCD「うんちっちょのうた」



「うんちっちょ体操」で盛り上がる。柏市立酒井根小学校の児童たち

※活動や調査の詳細は日本トイレ研究所が<http://www.toilet.or.jp/>、学校のトイレ研究会が<http://www.school-toilet.jp/>



うんちのいろいろ



げんきな、うんち。
 ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。
 げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。
 においもくさくないんだよ！するっとでてくるのがとくちょうだ



かたい、うんち。
 ぼくは、カチカチプリンスくん。
 ちからをいれても、なかなかでてこないよ。
 すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう



やわらかい、うんち。
 ぼくは、ドロドロプリンスくん。
 とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。
 だるだるしていて、トイレにいくのをがまんできないんだ。

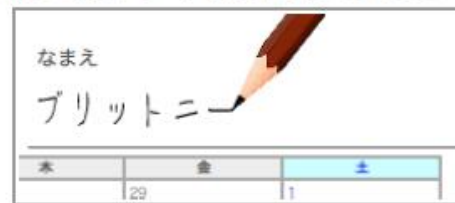


ほそながい、うんち。
 ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。
 やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。
 とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。



ビジュアル版 断体と健康シリーズ

元気のしるし 朝うんち

うんちのお便利出しました

独立行政法人 理化学研究所 特別招聘研究員 辨野 義己
NPO法人 日本トイレ研究所 代表理事 加藤 篤 共著



少年福開社

《全国学校図書館協議会選定図書》
《日本子どもの本研究会選定図書》

☆うんちをマジメに科学した画期的な一冊！☆

☆自分のうんち、ちゃんと観察していますか？☆

辨野 義己

(独立行政法人

理化学研究所特別招聘研究員)

加藤 篤

(NPO法人

日本トイレ研究所代表理事)

1. がん罹患数予測

●がん罹患数予測（2016年）

男女計	
部位	罹患数
全がん	1,010,200
大腸	147,200
胃	133,900
肺	133,800
前立腺	92,600
乳房（女性）	90,000

男性	
部位	罹患数
全がん	576,100
前立腺	92,600
胃	91,300
肺	90,600
大腸	84,700
肝臓	29,000

女性	
部位	罹患数
全がん	434,100
乳房	90,000
大腸	62,500
肺	43,200
胃	42,600
子宮	30,200

2. がん死亡数予測

●がん死亡数予測（2016年）

男女計	
部位	死亡数
全がん	374,000
肺	77,300
大腸	51,600
胃	48,500
膵臓	33,700
肝臓	28,100

男性	
部位	死亡数
全がん	220,300
肺	55,200
胃	31,700
大腸	27,600
肝臓	18,300
膵臓	17,100

女性	
部位	死亡数
全がん	153,700
大腸	24,000
肺	22,100
胃	16,800
膵臓	16,600
乳房	14,000

早起きサイト



「子どもの早起きをすすめる会」 結成しました！

～朝陽をあびて 昼間は活躍 バタンきゅう～



<http://www.hayaoki.jp>

早起きが何より大切！？

- **違います。**
- **早起きをして朝の光を浴びることは大切ですが、早起き、昼間の活動、そして早寝のセットが大切なのです。**
- **遅寝早起きの睡眠不足が増えてしまっていることが心配です。**
- **夜ふかししないことが何より大切。**

早起きサイト



「子どもの早起きをすすめる会」 結成しました！

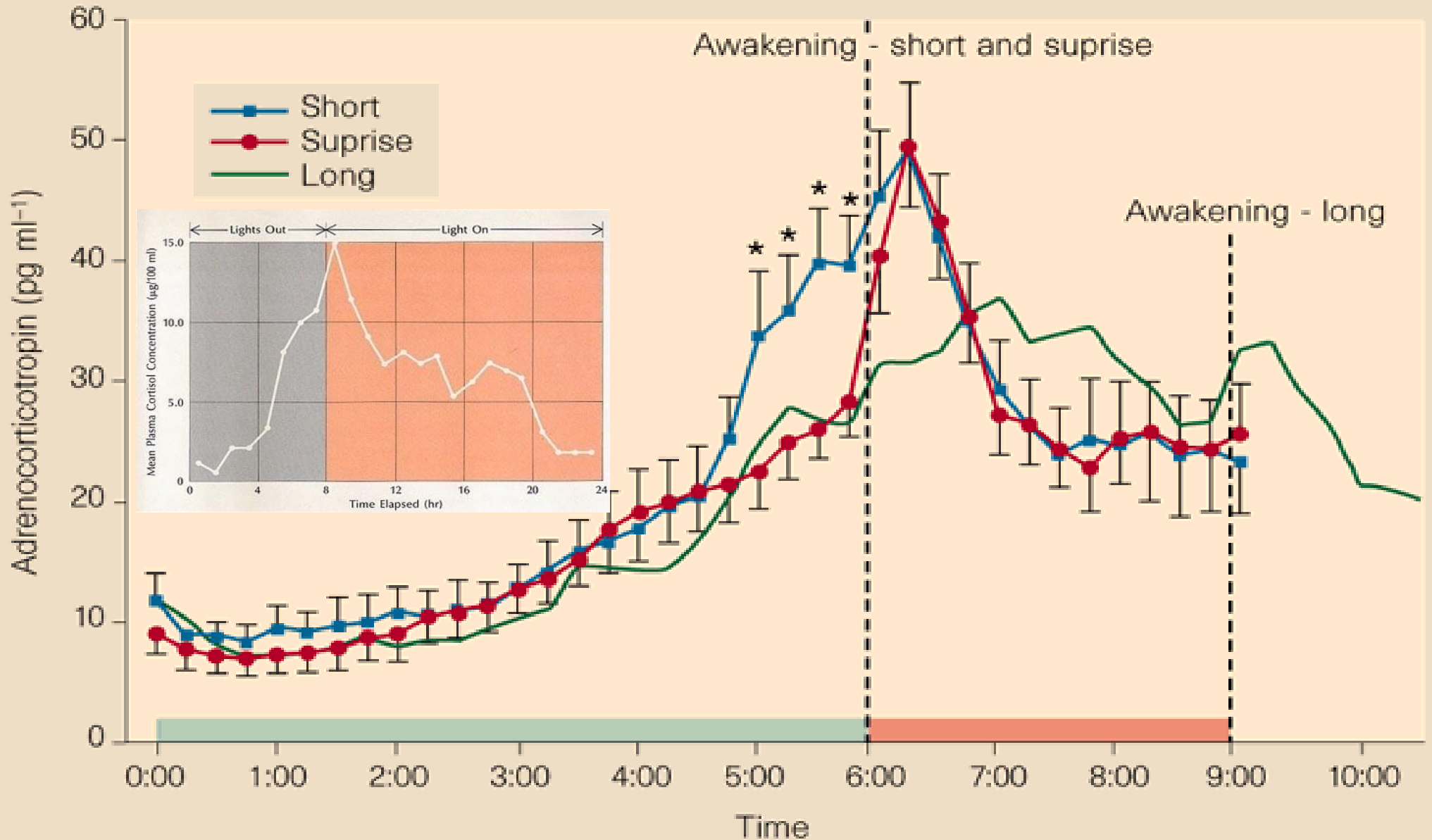
～朝陽をあびて 昼間は大活躍 バタンきゅう～

昼間の運動、早寝
とセットになった
早起きは
大切です。

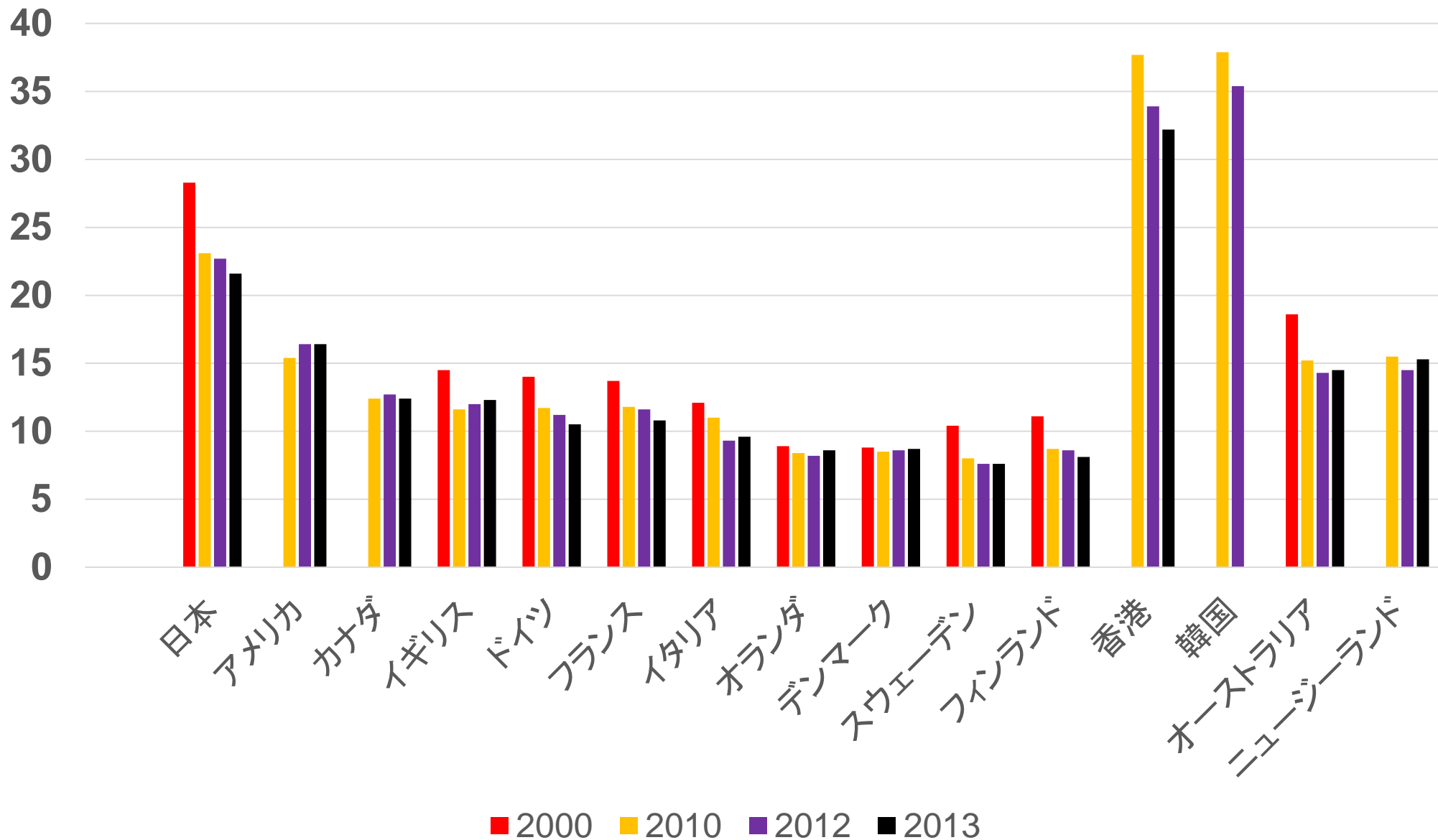


<http://www.hayaoki.jp>

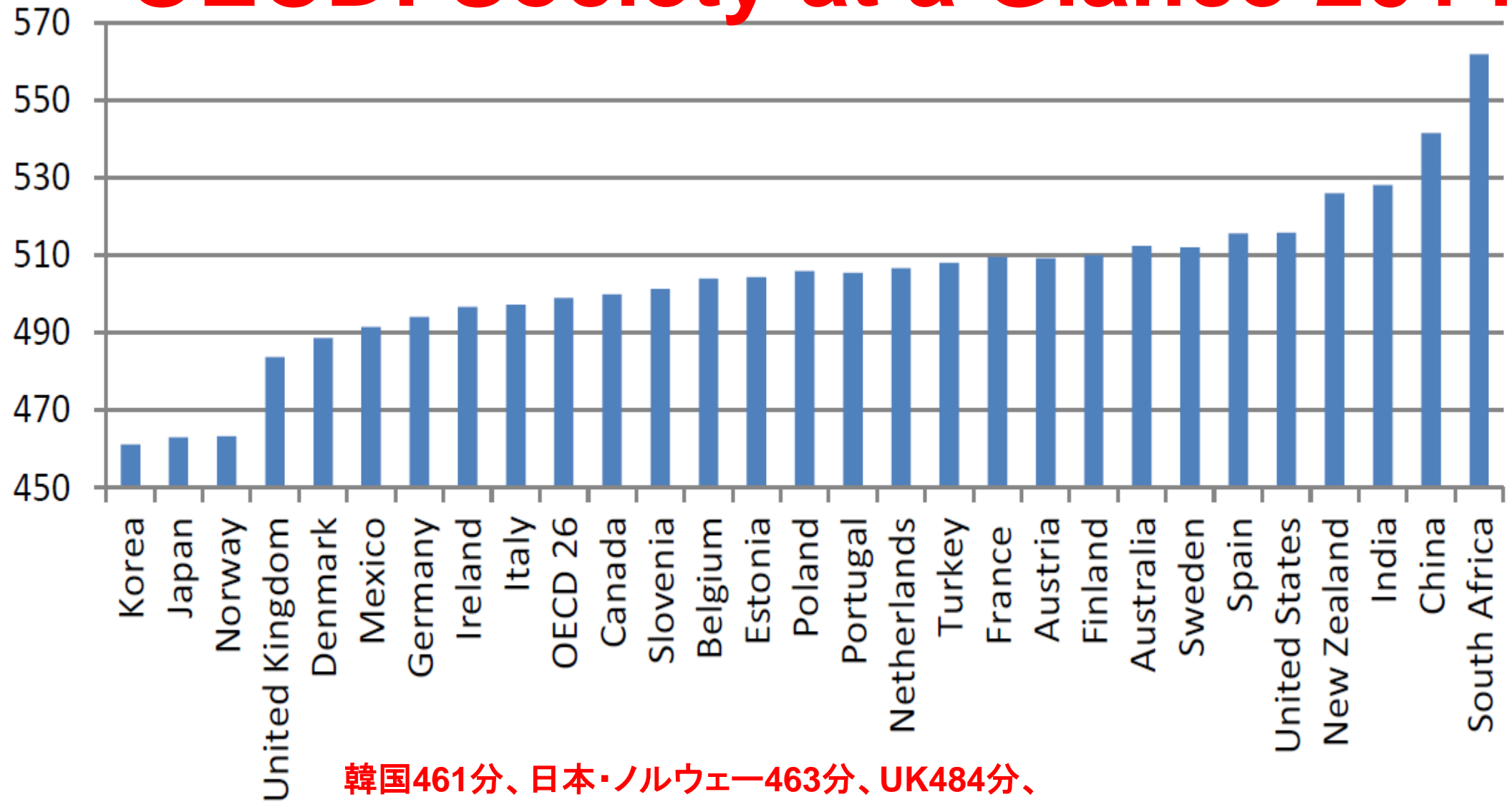
コルチコステロイド分泌を促すACTHは、朝起きたい時間の前から分泌が始まる。



長時間労働者（週49時間以上）の割合



OECD: Society at a Glance 2014



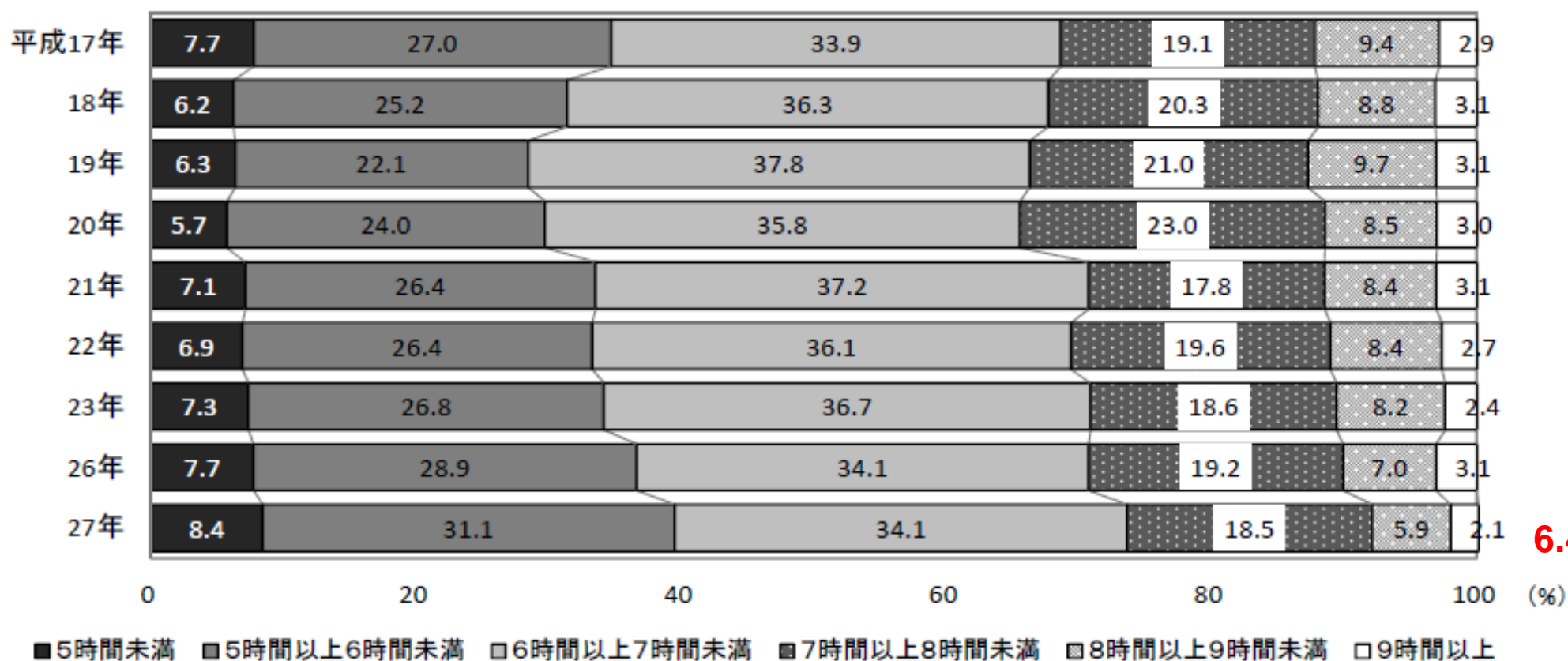
韓国461分、日本・ノルウェー463分、UK484分、

・・・OECD26 499分

・・・ニュージーランド526分、中国542分、南ア562分

平成 27 年 国民健康・栄養調査結果の概要

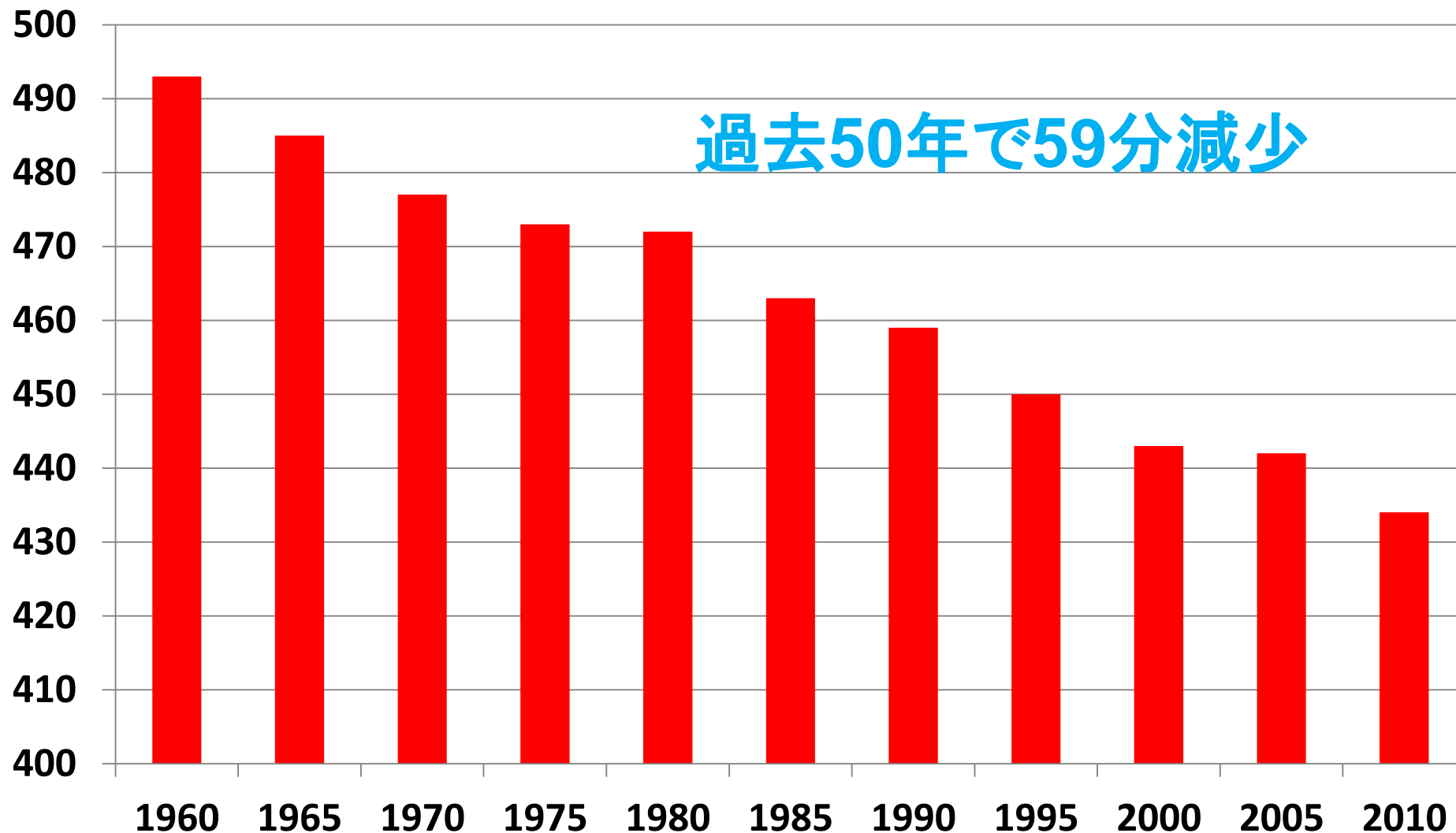
図 39 1日の平均睡眠時間の年次推移(20歳以上、男女計)(平成17~27年)



6.4時間

※平成24、25年は未実施。

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)

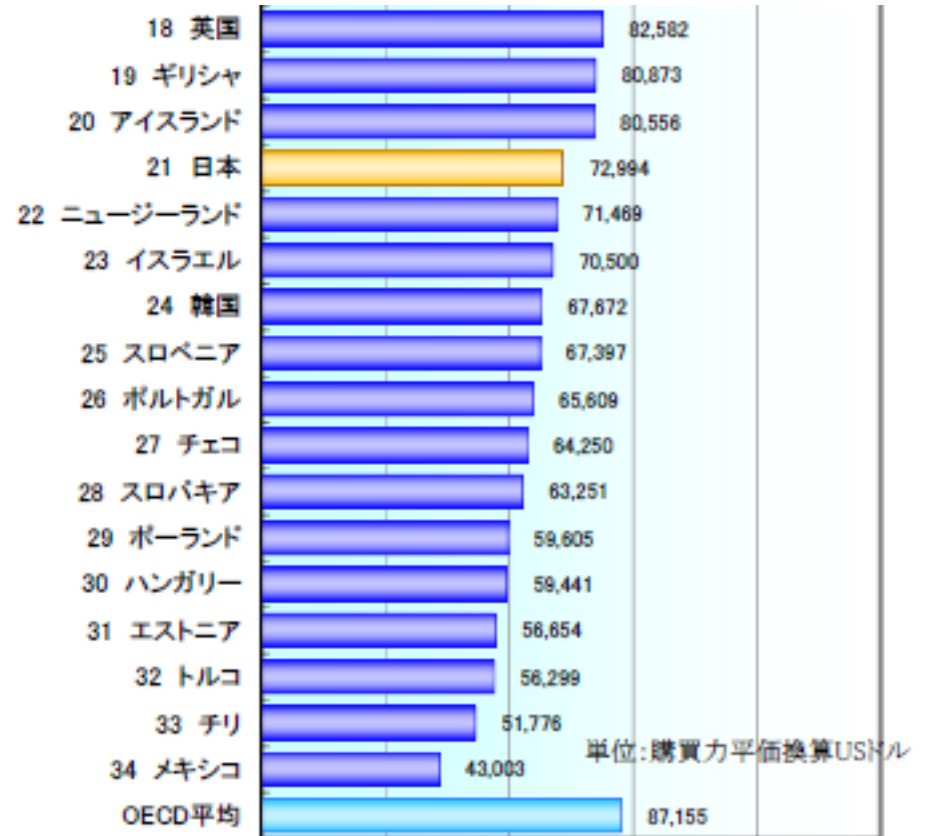
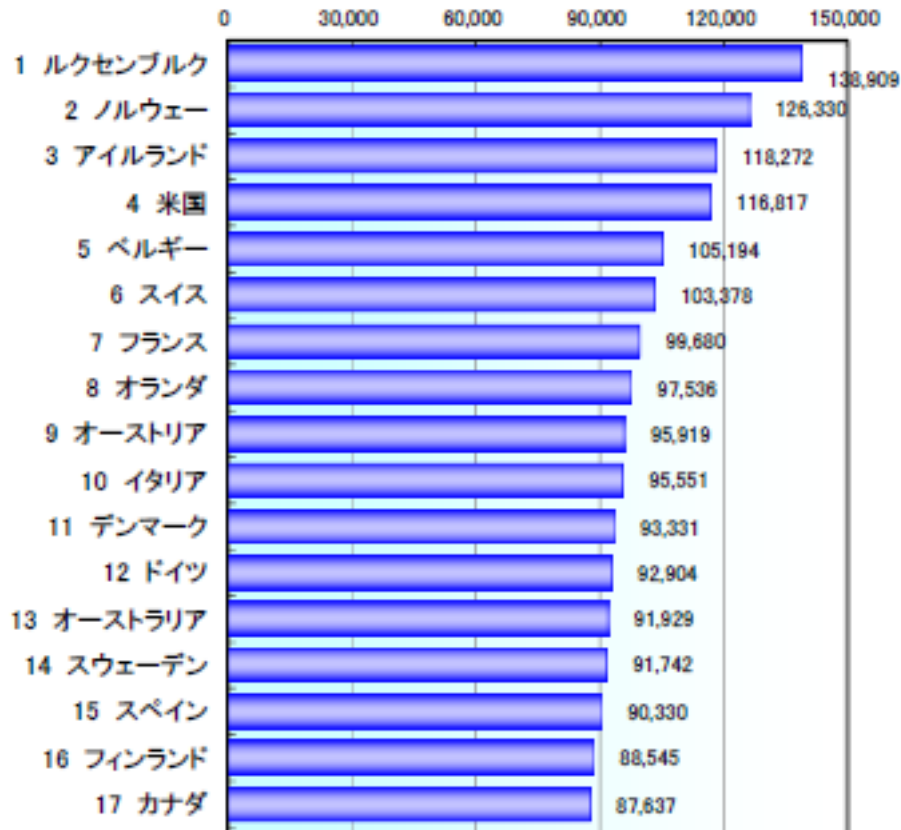


日本の幸福度 (BLI; better life index) 38カ国中**23位**

(**2015・14; 20位、2013・12; 21位、2011年; 19位**)

- 1位ノルウェー、2位オーストラリア、3位デンマーク
- 「安全」**16位** (2015; 1位)
- 「教育」10位 (2015; 10位、2014; 7位、2013; 2位)。
- 「住居」24位 (2015; 23位、2014; 24位)
- 「生活の満足度」29位 (2015; 28位、2014; 28位)。
- 「仕事と生活の両立」**34位** (2015; 31位、2014; 32位)。
- 「健康」**34位** (2015; 28位)
- レジャー、睡眠、食事含み**個人的に使う時間**は17位 (14.9時間)。
なお1位はフランス16.4時間。

(図3-3)OECD加盟諸国の労働生産性
(2014年/34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34カ国の平均以下で第21位。主要先進7カ国では1970年以降44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

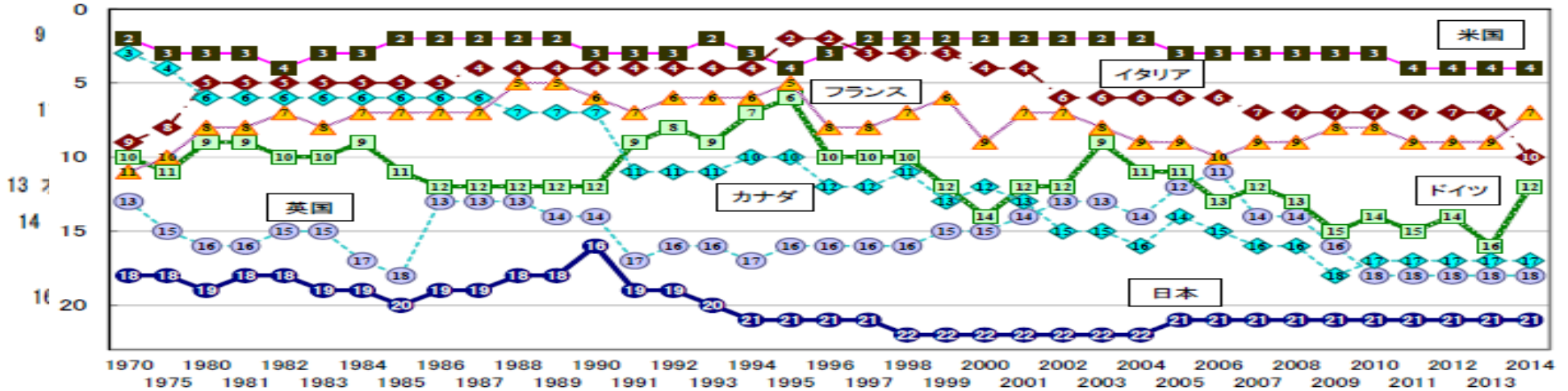
(図3-3)OECD加盟諸国の労働生産性

寝不足で懸命に働いている気になっている日本人

- 1 ルクセンブルク
- 2 ノルウェー
- 3 アイルランド
- 4 米国
- 5 ベルギー
- 6 スイス
- 7 フランス

時間をかければ仕事が捗る
という幻想が背景にある

(図3-4)主要先進7カ国の労働生産性の順位の変遷



「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34カ国の平均以下で第21位。主要先進7カ国では1970年以降44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

睡眠軽視社会から
睡眠重視社会へ

2013年4月11日は 詩人金子みすずの生誕110年

大漁

朝焼け小焼だ
大漁だ
大羽艦の
大漁だ。

浜は祭りの
ようだけど
海のなかでは
何万の
鱈のとむらい
するだろう

すずめのかあさん

子どもが
子すずめ
つかまえた。

その子の
かあさん
わらってた。

すずめの
かあさん
それみてた。

お屋根で
鳴かずに
それ見てた。

- 注：大羽艦；おおばいわし、鱈；いわし

ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかったので勝った。
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、怠けて、居眠りをしたから負けた。
→ 油断大敵、**居眠りは怠け！？**

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。

うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？

「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

情報収集に長けたカメが勝利した。

「孫子の教え；彼を知り己を知れば百戦殆うからず。」

は情報収集の重要性を指摘。

**「ウサギとカメ」から学ぶべき教訓は、
情報収集能力が重要（勝敗を左右）。**

ウサギとカメ

- カメはたゆまない努力を惜しまなかったので勝った。
→ 勤勉のすすめ
- ウサギは油断し、居眠りをしたから負けた。
→ 油断大敵、**居眠り負け！？**

余談ですが亀は爬虫類、変温動物で、基本的に昼行性。兎は夜行性です。

うさぎうさぎなにみてはねる、じゅうごやおつきさんみてはねる

ですから昼間の競争は亀に有利で、夜の競争は兎に有利では？

「ウサギが夜行性であることを知って、戦いを昼間に持ち込んだ亀の作戦勝ち」という見方は？

情報収集に長けたカメが勝利した。

「孫子の教え；彼を知り己を知れば百戦殆うからず。」

は情報収集の重要性を指摘。

「ウサギとカメ」から学ぶべき教訓は、

情報収集能力が重要（勝敗を左右）。



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、神野君。
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

がんぐりたい、朝に。



眠打
眠打

負^まげられない、昼^{ひる}に

眠^{みん}
眠^{みん}
打^た
破^ぱ

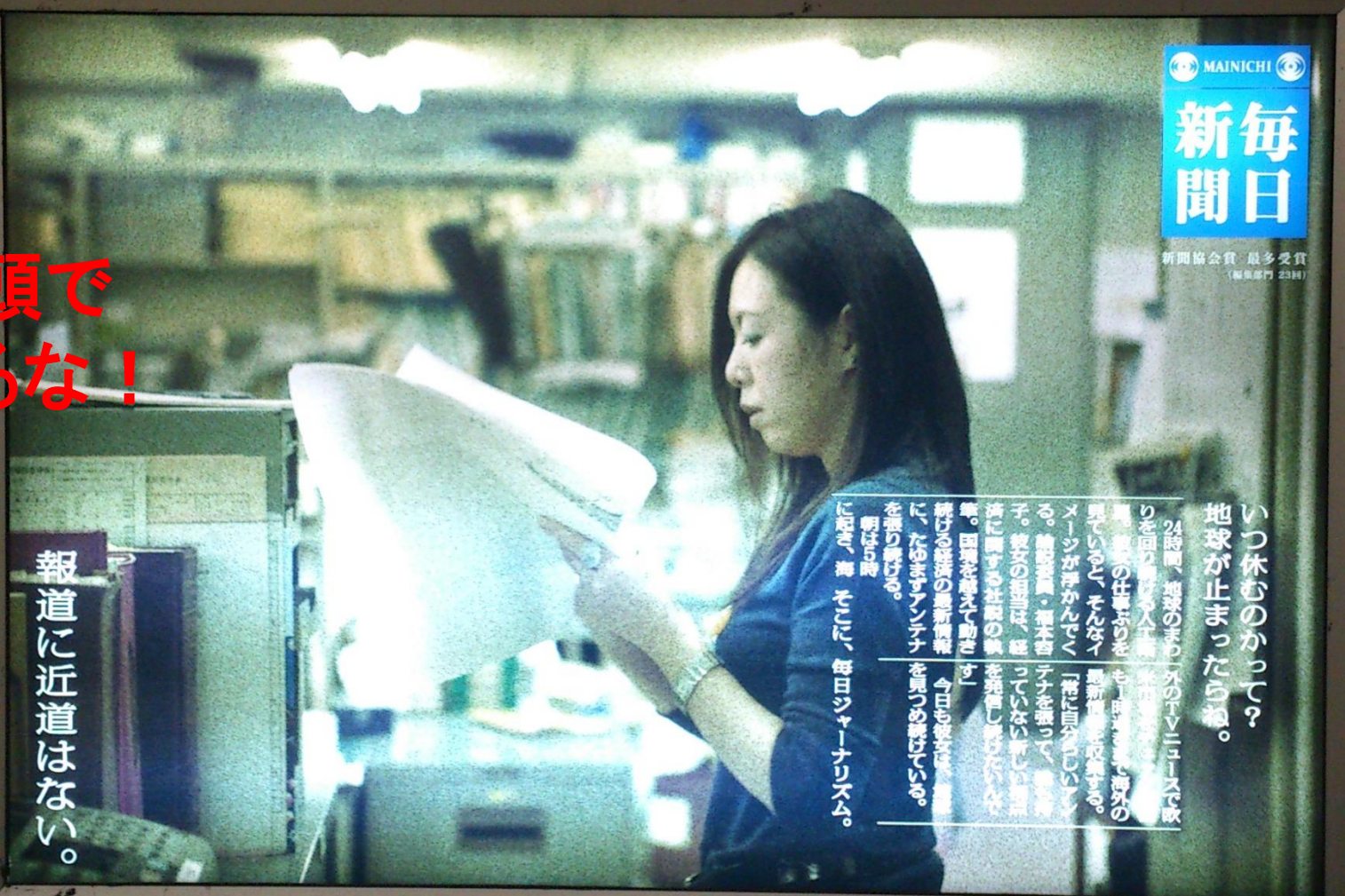




乗りりたい、夜に。

寝ないと、ドジるよ、危ないよ。

なんという
傲慢！
寝不足の頭で
紙面を作るな！



MAINICHI
新毎日
新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)

報道に近道はない。

いつ休むのかって？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回っている人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」 今日、彼女もまた、地球を見つめ続けている。

「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」

「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」

いつ休むのかって？ 地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりを回り続ける人工衛星。彼女の仕事ぶりを見ていると、そんなイメージが浮かんでくる。論説委員・福本容子。彼女の担当は、経済に関する社説の執筆。国境を越えて動き続ける経済の最新情報に、たゆまずアンテナを張り続ける。朝は5時に起き、海外のニュースで欧米市場をチェック。夜も1時過ぎまで海外の最新情報を収集する。「常に自分らしいアンテナを張って、誰も持っていない新しい視点を発信し続けたいんです」 今日、彼女もまた、地球を見つめ続けている。

そこに毎日ジャーナリズム

報道に近道はない。

東京メトロ東西線大手町駅 2012年11月30日





疲れたら休むしかありません。
ねむくなったらねるしかありません。

2011年1月27日撮影

「2016車」 篇

エスタック

風邪でも、
絶対に休めない
あなたへ。



The Marshmallow Test
Mastering Self-Control

成功する子・ しない子

ウォルター・ミシェル
柴田裕之訳



マシュマロ テスト

「マシュマロ・テストで我慢できた子どもは社会的に成功した。自制心の重要性と育て方を解説。あなたも子どもも自制心を高められる」

大阪大学社会経済研究所教授

大竹文雄氏推薦

「目先のマシュマロをがまんする子供の意志力がその後の人生をも左右する——意志力と動機づけ、さらにその鍛え方をめぐる各種類書の集大成！」

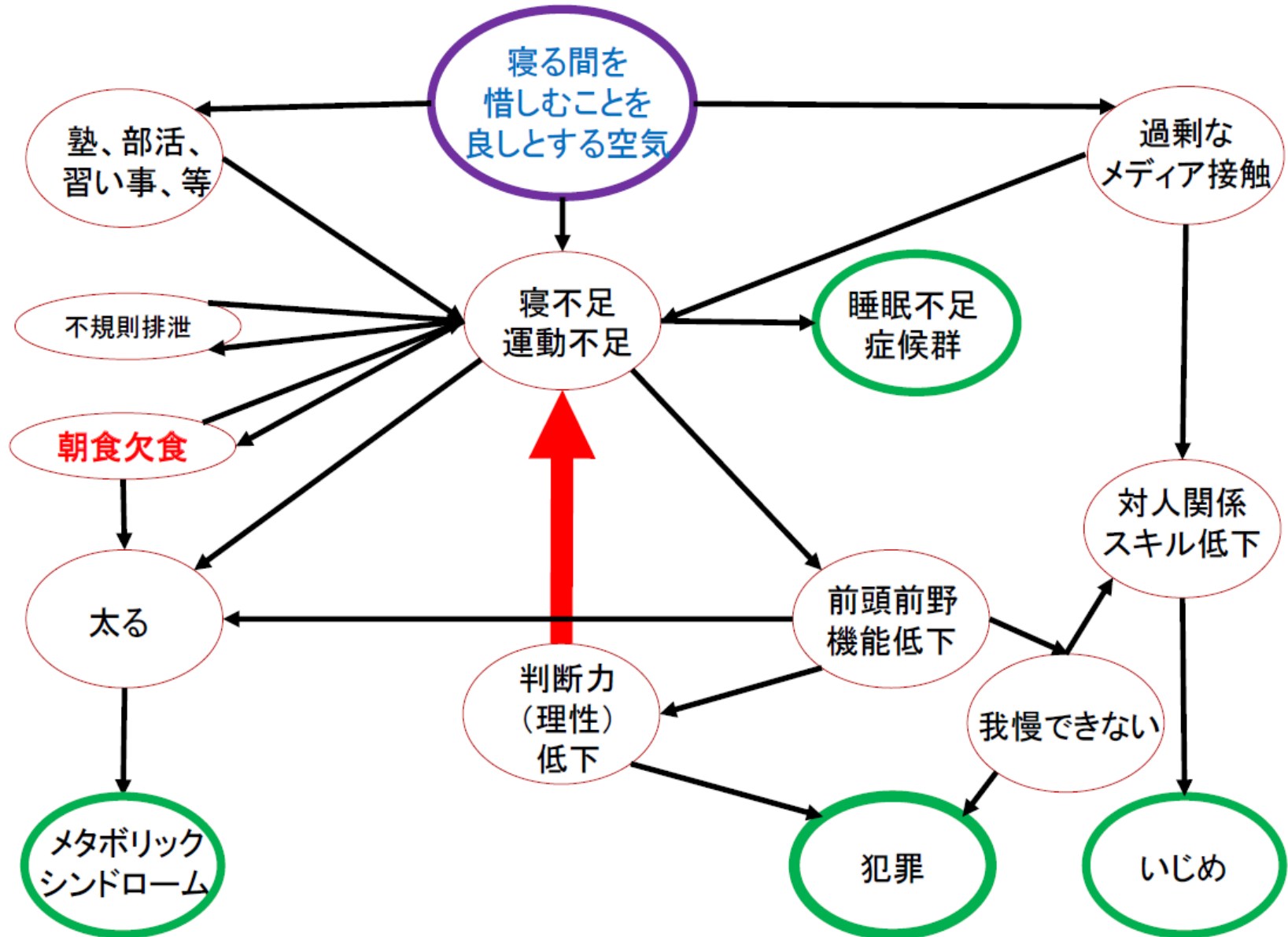
翻訳家

山形浩生氏推薦

行動科学で最も有名なテストの全貌を明かす待望の書。

我慢できる
ことがとても
も大切。

睡眠不足の悪循環



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ても、仕事の充実は得られません。
- **眠り**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。

早起き早寝を提唱して16年

- (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。(発想は体罰と同じ)
- 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。**

覚えていただきたい事

- ヒトは寝て、食べて、出して、そして我慢をすることができると、脳や身体が活動が充実する昼行性の動物。
- なお間違っても「眠気をガマン」してはダメ。
- 眠くなったら寝るしかありません。

芽ばえ社の
本

自分で考え 自分で決める
からだ・食事・睡眠シリーズ
からだの元気大作戦!

野井真吾著
A5判 96頁 定価(本体1200円+税)
朝や先生に言われたからではなく、自分自身で自分の
夢や目標を実現させるのに不可欠な元気がからだのため
の生活を考えればいいのか?今すぐ実行できる元気がか
らだ作りの作戦をからだ博士の野井先生と一緒に考え
ましょう!

早起きリズムで脳を育てる

藤田孝輔著
B5判 112頁 定価(本体1800円+税)
睡眠と生活リズム、早起き・早起き・朝ごはんの生活習慣、
体を動かしてロートン神経を鍛える朝練のやり方、
しが、キレない、不安を解決できることを育てます。
小児科医・発達障害が専門の著者が、子どもの脳
のしくみから脳育で科学的に提案します。

食べもの文化

子育てに役立つ
食と健康の
情報誌です。
毎月2日発売



定価(本体690円+税)
(A5判・80頁)

お近くの書店、または小社にご注文ください。

ISBN978-4-89579-389-6
C8077 ¥1200E
定価:[本体1200円](+消費税)

芽ばえ社



寝ないと
ドジるよ、
アブナイよ!

自分で考え自分で決めるからだ・食事・睡眠シリーズ 神山潤 芽ばえ社

自分で考え 自分で決める
からだ・食事・睡眠シリーズ

寝ないと
ドジるよ、
アブナイよ!

神山潤



芽ばえ社



芽ばえ社の
本

【ここだけは押さえておきたい】
子どもの眠りの大事なツボ

神山潤著
A5判 112頁 定価(本体1200円+税)
日本の子どもの睡眠事情のデータや、なぜ子どもに十分
な睡眠が必要なのかをわかりやすく説明しています。
さらに、夜更かしよく寝るための具体的な「押さえて
おきたい大事なツボ」を紹介し、Q&A付。

子どもの体温と健康の話

免疫力や体力を高めるからだづくり

野井真吾著
A5判 96頁 定価(本体1000円+税)
体温とは?子どもの体温の寒暖は?低いと健康?なぜ
低い?藤田はなに?体温を入りに、体の仕組みを
知って、朝から元気いっぱい、遊びに勉強に集中でき
るためのからだづくり、生活づくりを提案します。

子どもに食べさせたくない
食品添加物

天笠善祐・食べもの文化編集部著
A5判 104頁 定価(本体1000円+税)
食品添加物の種類や危険性から特に安全性に問題のある食
品添加物について、子どもが好む食品にはどのような
食品添加物が使われていて、何が健康なのかを具体
的な例を挙げて解説します。

睡眠時間を削らず賢にも行かず
現役で国立医学部に合格した
私の勉強法

成田麻穂子著
B6判 144頁 定価(本体1300円)
簡単な受験生時代の経験と受験生の子をこつこつとしての経
験から、人生を楽しむためのしっかり学からアップする相
談法を伝えます。最新受験情報に即応し、あらゆる勉強に適
した効率的な勉強法のヒント満載です。

でもよくなる、注意力が低下する、何を聞いても頭に入らずわからない、何をしたらいいか決めることができなくなる、反応が鈍くなる、効率が悪くなる、何をみても聞いてもうわのそらになってしまう、考える速さが遅くなる、やる気が出なくなる、自分らしさがなくなる、何に対しても興味を持たなくなる、テンションが上がらない、寝不足でないときなら悩まないようなことにも悩んでしまう、気持ちが沈んでしまう、朝ごはんを食べたくなくなる、つまみ食いが増える、太る。



どう思いますか？ 寝不足では、いいことは何も起きないようです。寝不足では、いろいろと都合のよくないことがからだにも気持ちに起きてしまうようです。

2 寝ないと太る

寝不足は立派な病気です

何で寝ないといけないの？

寝不足では、いろいろと都合の悪いことがからだや気持ちに起きることはわかりましたが、ではどうしてこのようなことが起きてしまうのでしょうか？

実は、脳やからだはずっと仕事をし続けることができないのです。だから多くの脳やからだの部分は、しっかりと仕事をした後には、その後また仕事をしっかりとするために、しばらく休まなければならないのです。だから休みが少なくなってしまうと、脳やからだはきちんとした仕事ができなくなってしまい都合の悪いことが起きてしまうのです。

ただし、休みなく仕事をし続けているところもあり



すすすめ

神山潤 編
Kobayama 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

神山潤
一日24時間の
賢い使い方



朝起きられない人の ねむり学

ところかまわず
居眠りしてしまう、
夜は目がさえて
眠れない……

あなたは短眠型？
生活リズムは朝型？ 夜型？
必要な睡眠時間を
どう確保するか？
眠りと脳のメカニズムを知り、
睡眠と上手につきあう法。

新曜社

ここだけは押さえておきたい

子どもの眠りの 大事なツボ



● 神山潤 著

新曜社



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](#)