

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	9月20日	オリエンテーション	眠り学入門 提出
2	9月27日	眠りの現状1	はじめに、1, 2章
3	10月4日	眠りの現状2(ぜひ見て欲しいビデオ)	
4	10月18日	眠りの加齢変化(何時間寝るべきか?)	育児日誌
5	10月25日	眠りを眺める	3, 4章
6	11月1日	眠るのは脳	5, 6章
7	11月8日	寝不足では...	7, 8章
8	11月15日	眠りさえすればいつ寝てもいい?	9, 10章
9	11月22日	眠りと物質	11章
10	11月29日	様々な眠り	12章
11	12月6日	睡眠関連疾患	13, 14章
12	12月13日	眠りの社会学/スリープリテラシー	15, 16章
13	12月20日	Pro/Con の準備	付録、おわりに
14	1月10日	Pro/Con(AIの普及に賛成・反対)	
15	1月17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
- これまでで一番幸せを感じた瞬間は？
- ではまず考える30秒。

Take Home Message

- 社会的時差ぼけにも要注意

身近なsleep disorder

- 睡眠時無呼吸
- 歯ぎしり

睡眠関連歯ぎしり(教科書から)

- 睡眠関連歯ぎしりの頻度は小児期に高く14~17%を占めるが、その後減少、10代で12%、若年から中年で8%、高齢者では3%以下という。しかし歯科治療の素材が歯ぎしりの音を軽減させており、加齢に伴う減少は過剰に見積もられているという。20-50%の方に家族歴がある。朝あるいは日中に頭痛、特に側頭筋の筋緊張型性頭痛が健常者の4倍の危険率で生じると言われている。睡眠関連歯ぎしりはN1とN2に集中して発生する。レム睡眠期に生じるとは稀だが、主としてレム睡眠期に生じる方もいる。筋電図所見には0.25から2秒の相動性筋放電が1Hzの頻度で生じる場合、2秒以上の持続的筋放電、及び両者の混在の3パターンがある。誘因にはストレス、喫煙、カフェイン、睡眠呼吸障害、精神神経疾患、薬物の他、小児では注意欠陥多動性障害との関連も知られている。治療法は確立しておらず対処療法が主流で、口腔内装置による歯の損傷や雑音の防止の他、認知行動療法も行われる。疼痛を伴う際には短期的に筋弛緩薬が用いられることもある。
- 患者の10%に顔面下顎ミオクローヌス(筋電図上は250ミリ秒未満の短い筋放電)を認めるが、顔面下顎ミオクローヌスは他に特に異常を認めない方にも生じ得る。舌咬傷を伴う小児例も報告されているが、自然治癒例(木村ら2000)、クロナゼパムの著効例(本多ら、2011)の他、クロナゼパムが一時的の効果をしましたもののその後再発、加療に苦慮している例(Mandakiya et al, 2014)もある。
- 複雑部分発作や全般性てんかんに随伴する律動性の下顎の動きを睡眠関連歯ぎしりと鑑別する必要がある。しかしながらてんかんが孤発性の睡眠関連歯ぎしりとして発現することは極めて稀と考えられている。

- 夜眠ったら朝までぐっすり眠っているわけではない
- 慣れは大切; 腹時計、とある高級クラブのオーナー

Health in a 24-h society

- スリーマイル島やチェルノブイリの原発事故は深夜から明け方に起き、アメリカ史上最大の原油流出事故となったアラスカ沖でのタンカー、エクソン・ヴァルディーズ号の座礁オイル漏れ事故、スペースシャトルチャレンジャーの事故も深夜作業中に注意力を欠いたことが原因と考えられている ([Rajaratnam & Arendt](#), 2001. **Health in a 24-h society.** Lancet 358(9286):999-1005.)

エクソン・バルディーズ号事件

Struggle



エクソン・バルディーズ号事件

- 1989年にタンカー「エクソン・バルディーズ号」が起こした大規模な油流出事故。
同号は、米国アラスカ州バルディーズ港から原油20万キロリットルを積載して出港し、1989年3月24日 **午前0時頃**、同港の南西22マイルにおいて乗揚げ事故を起こし、積荷の原油約4万2,000キロリットルを海上へ流出させた。流出油は、防除体制の遅れからプリンス・ウィリアム湾一体に広がり、少なくとも350マイル以上の海岸を汚染し、ニシン、鮭等の魚類、海鳥、海獣等が多大な被害を受け、国際的に大きな反響を呼んだ。



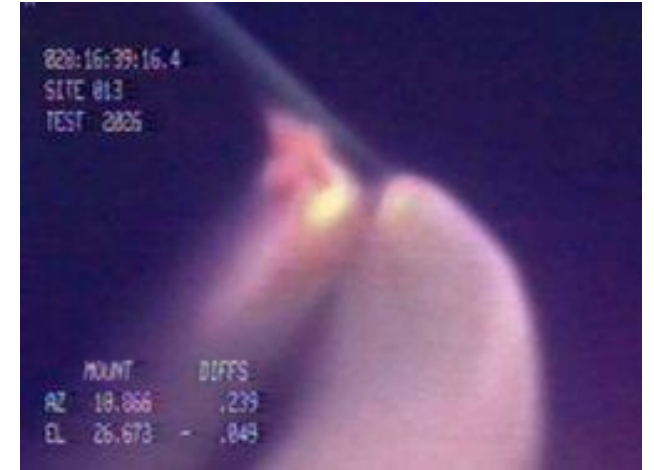
エクソン・バルディーズ号の座礁オイル漏れ事故

- 1989年3月の石油タンカー、エクソン・バルディーズ号原油流出事故(3月24日午前0時頃)の報告書内容を紹介します。
- 衝突時甲板には乗組員Aが一人でいました。乗組員Bは、乗組員Aと船の位置や航路について打ち合わせをした後、23:53に甲板を後にしています。この時点で乗組員Aはすでに17:50から6時間にわたって勤務をしていました。甲板には二人の乗組員がいることになっており、乗組員Aはもう一人の担当者乗組員Cを起こす筈でした。しかしAはCが昼間忙しかったことを知っており、Cの代わりに引き受ける、とCにあらかじめ伝えてありました。つまりAは午前4時まで一人で担当するつもりだったのです。
- 会社側の説明ではAはその日1:00から7:20まで眠り、その後再び13:30から17:00まで眠ったのちに17:50から勤務に入り、事故前の24時間に10時間は眠っていたとしていました。しかし実際にはAはその日の午後も仕事をしており、報告書ではAは事故前18時間は眠っていなかったと推定しています。
- 事故報告書ではAの寝不足が事故原因のひとつとしてされています。Cに気づかい、Aが寝る間を惜しんで仕事をした結果がこの重大な事故を招いたのです。
- この事故はこれまで海上で発生した人為的[環境破壊](#)のうち最大級のもので、原油1080万ガロンが流出したとされています。事故後まもなく死亡した野生動物数は各種の[海鳥](#): 25万-50万羽、[ラッコ](#): 2800-5000頭、[カワウソ](#): 約12頭、[ゴマフアザラシ](#): 300頭、[ハゲワシ](#): 250羽、[シャチ](#): 22頭、その他[サケ](#)や[ニシン](#)の卵の被害は甚大であったとされています。

オービタは碎け散り、固体ロケットブースタが彷徨っている。



煙に包まれていくチャレンジャー



爆発後の落下していく破片の一部

STS-51-Lは1986年1月28日の打ち上げであった。STS-51-Lは打ち上げから73秒後に突如爆発、シャトルの各部分は爆発による空気応力で空中分解した後に大西洋に落下し、クルー7名の全員が死亡した。

打ち上げ当日は気温が氷点下にまで下がり、固体ロケットブースタ内部に使用されるリングと呼ばれるパーツが凍結しており、これが事故を引き起こしたと見られている(このリングの欠陥による焼損はチャレンジャー号爆発事故以前にも数回発生しており、**現場レベルでの指摘があったが、結果的に無視**されていた)。

打ち上げ直後、そこから高温のガスが漏れ出し、その熱で外部燃料タンクとの接続部分が焼き切れ、シャトル右側の固体ロケットブースタが外部燃料タンク上部を直撃し、漏れた液体燃料に引火したのが爆発の原因とされている。

睡眠不足が主因の世界的大惨事

※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※インド・ボパール化学工場ガス爆発事故(1984年12月)

※スペースシャトル・チャレンジャー爆発(1986年1月)

※チェルノブイリ原発事故(1986年4月)

※石油タンカー・バルディーズ号原油流出事故(1989年3月)

Take Home Message

- 睡眠不足は社会のリスク

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

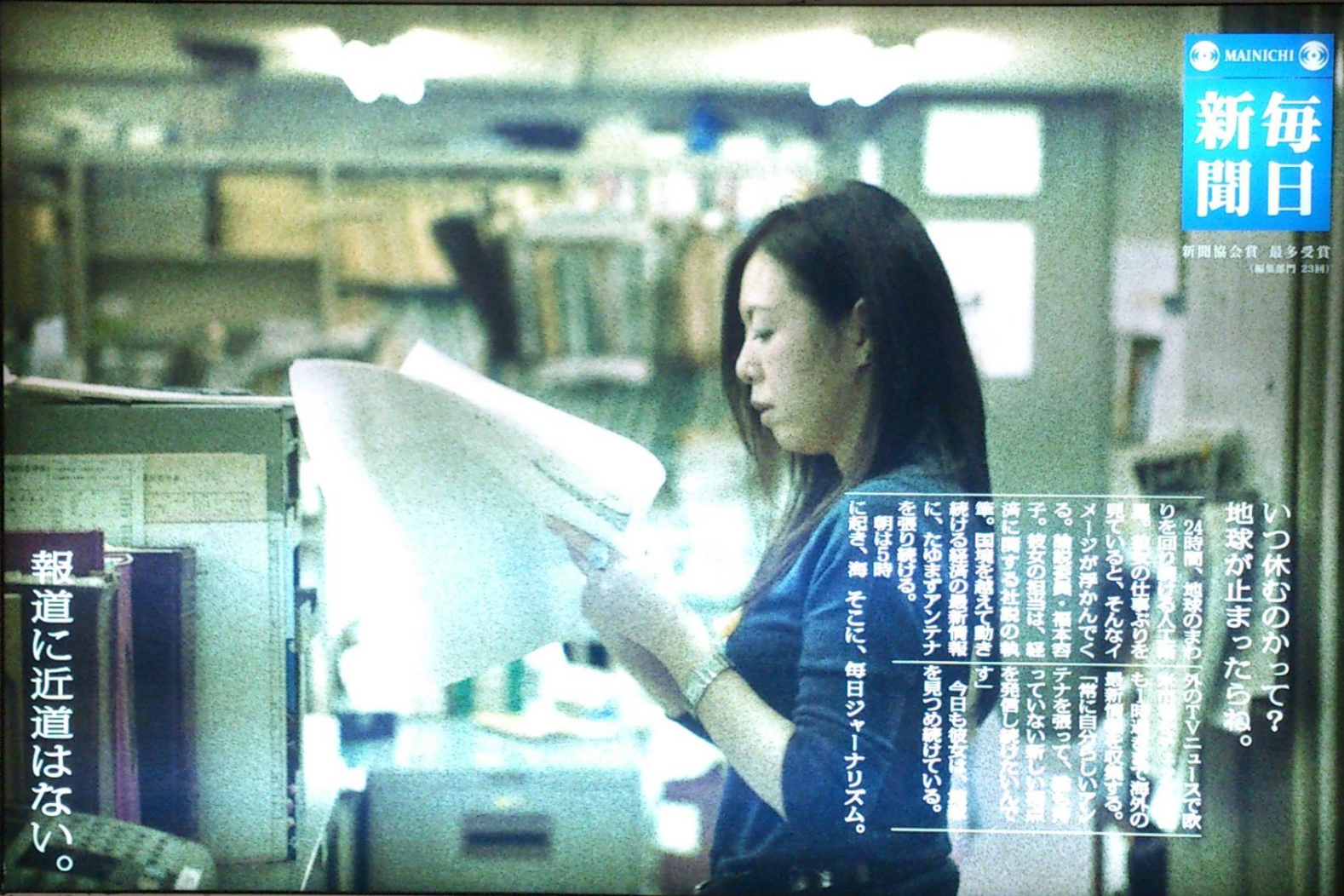
この広告
への
感想
は？

JR四ツ谷駅の広告



新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)



いつ休むのかった？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりをTVニュースで取りを回し続ける人工衛星。米宇宙局が打ち上げた衛星の仕事を、もう1時間まで海外の男でいると、そんなイ最新情報を収集する。「常に自分らしいメンテナを張って、世界を走り回って、知らない新しい情報を集める。経済の転機を預言し続ける人々。国境を越えて動き続ける最新の情報。今日も彼らは、世界を走り続ける。」

朝は5時に起き、海。そこに、毎日ジャーナリズム。

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」 今日も彼女は、地球を見つめ続けている。



新毎日

新聞協会賞 最多受賞
(編集部門 23回)

いつ休むのかった？
地球が止まったらね。

24時間、地球のまわりをTVニュースで取り回す。働く人々。世界の隅々まで。最新の仕事を。もう一つ。海外の男。そんなイ。最新情報を収集する。メッセージが浮かんでくる。「常に自分らしい」。「常に自分らしい」。「常に自分らしい」。

朝は5時に起き、海。そこに、毎日ジャーナリズム。

報道に近道はない。

「2016車」 篇

エスタック

風邪でも、
絶対に休めない
あなたへ。



がんぐりたい、朝に。



眠打
眠打

負けられない、昼に

眠
眠
打破



乗りりたい、夜に。

眠
眠
打破





勉強がんばる、あなたのそばに♥

受験勉強やテストのときなど
ホンキでがんばるあなたに、
濃いホンモノ「睡眠打破」を！

スパイスのシゲキ
×
炭酸

眠気なんて ふっ飛ばせ!

26
巧ホウ



炭酸飲料
無果汁

強力刺激



清涼飲料水
無果汁

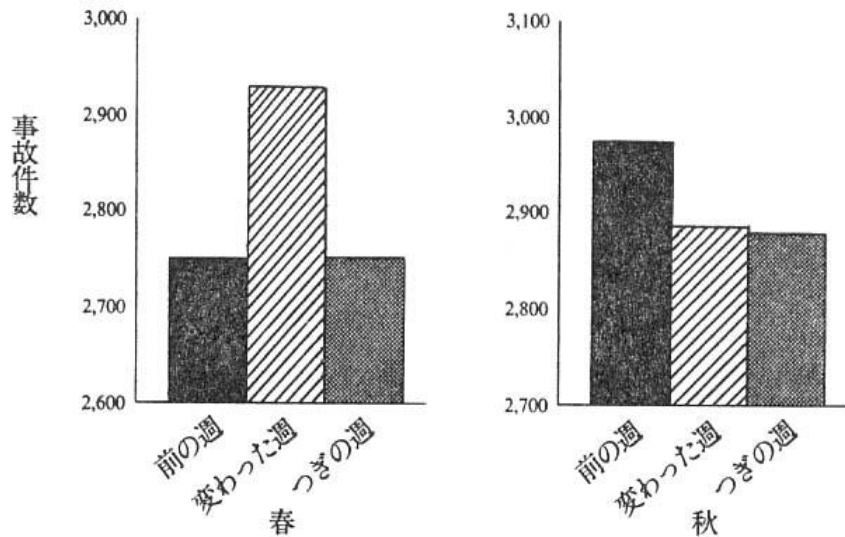




現状の日本でサマータイム導入に反対する理由

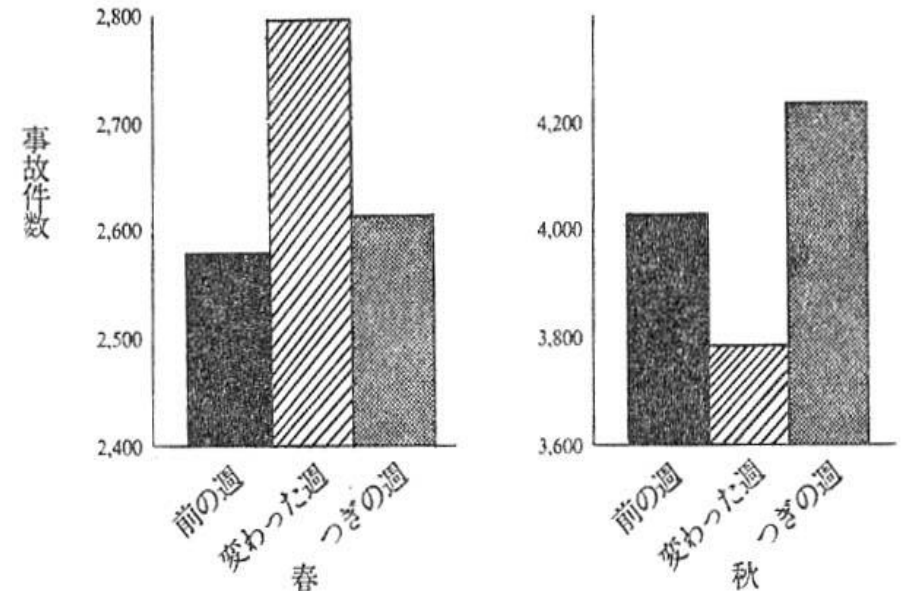
(表2)

アメリカで、一九八六年から八八年にかけて、サマータイムで時間が変わる前の週、変わったときの週、そのつぎの週のそれぞれ四日間に起こった事故死の件数。春に時間が変わり、睡眠時間が減った週には死亡者数が増加している。



(表3)

一九九一年と一九九二年の、サマータイムで時間が変わった週と、前の週、つぎの週のそれぞれ月曜日にカナダで起こった交通事故件数。春に時間が変わり、一時間睡眠が削られた直後は事故が増加しており、秋に一時間睡眠時間が増えたときは、事故件数が減っている。



Sleep Thieves by Stanley Coren 睡眠不足は危険がいっぱい 訳木村博江 文芸春秋

春には今日の朝6時が明日からは朝7時になる。秋には今日の朝6時が明日からは朝5時になる。つまり朝同じ時刻に出かけようとすると、春は早起きに、秋は朝寝坊になる。

感想は？

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！」

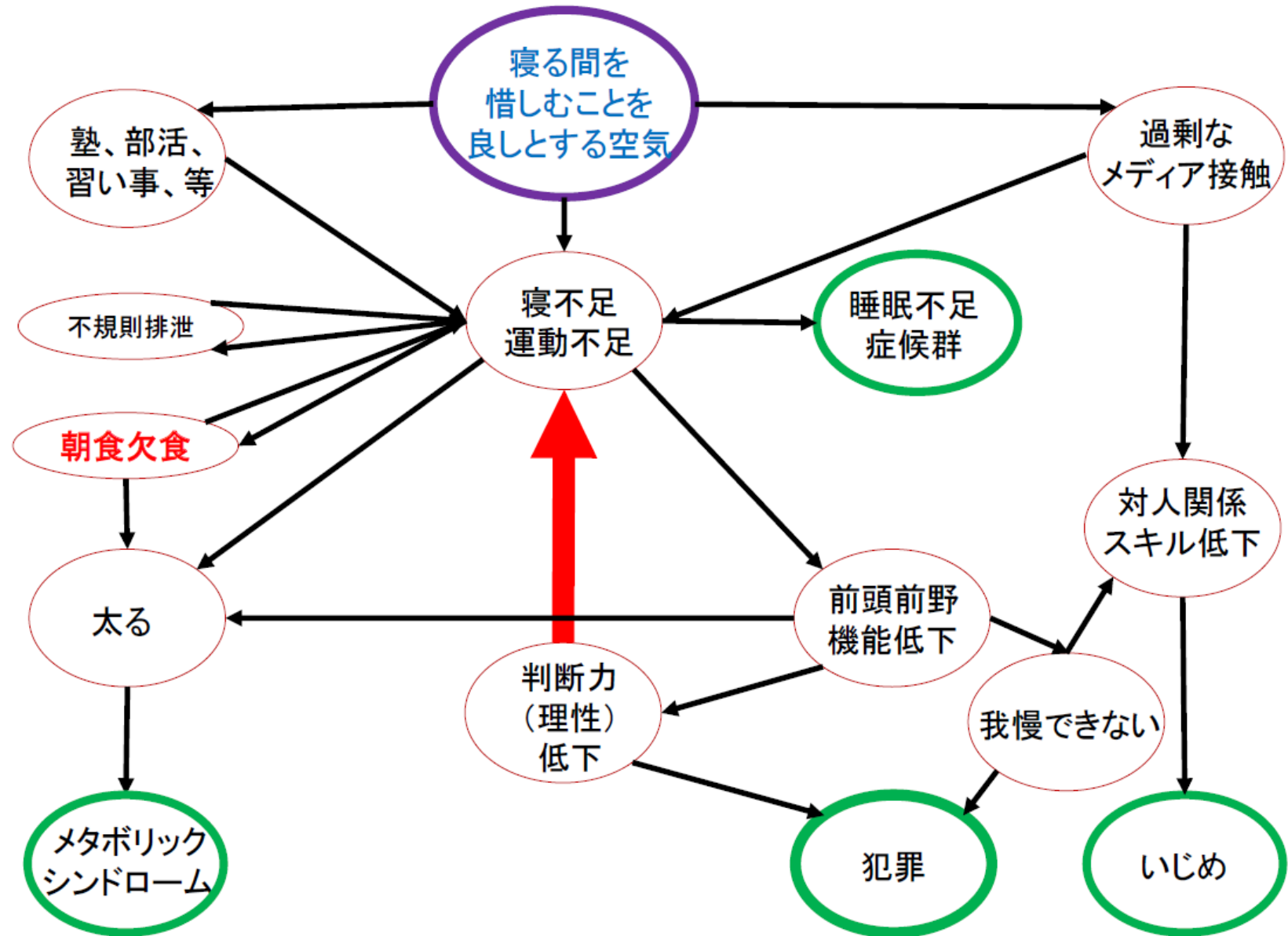
翻訳家

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
大切。

睡眠不足の悪循環

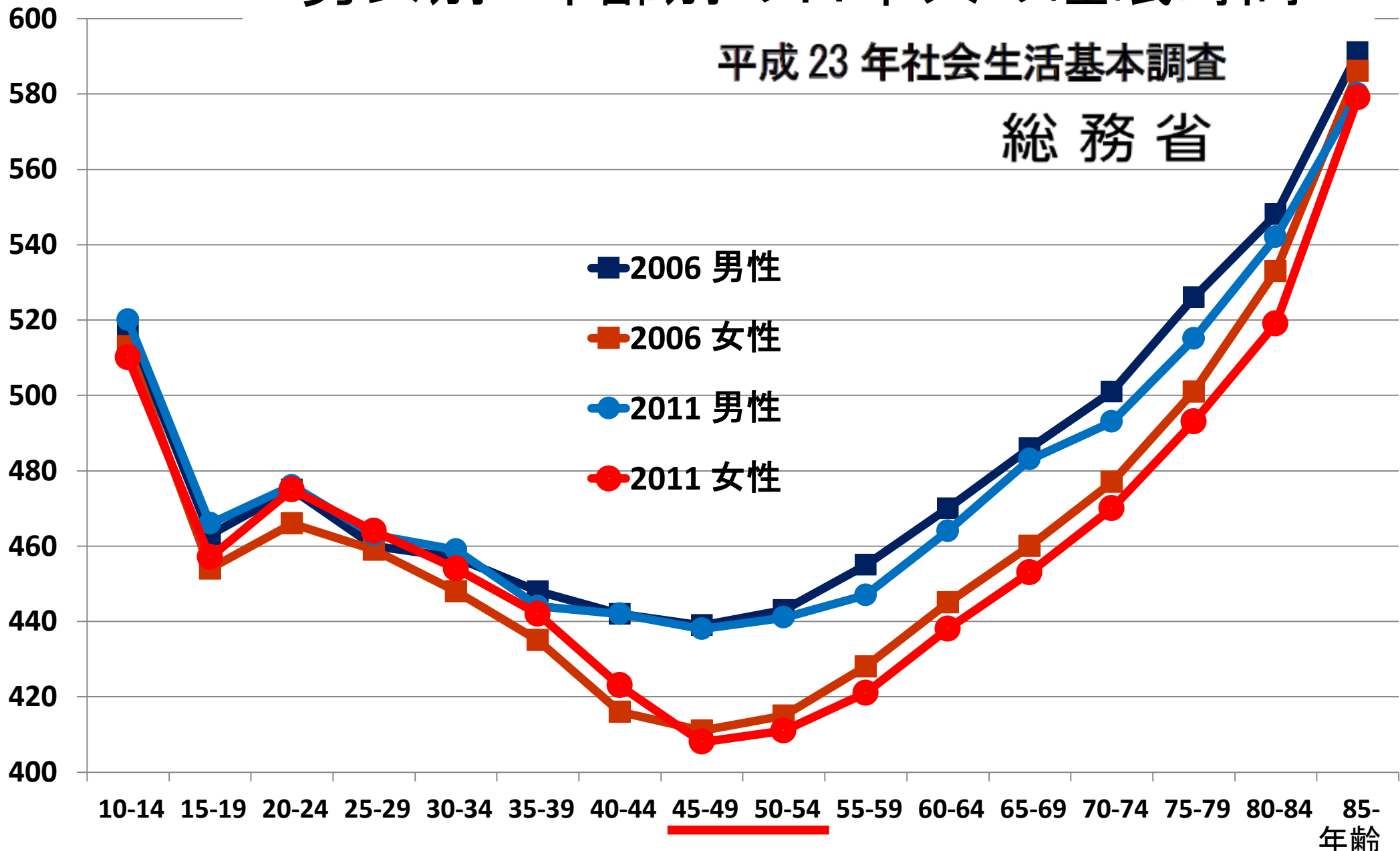


睡眠時間(分)

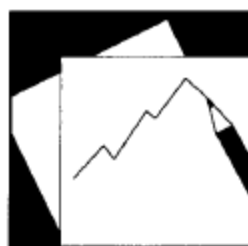
男女別 年齢別の日本人の睡眠時間

平成 23 年社会生活基本調査

総務省



WP/12/248

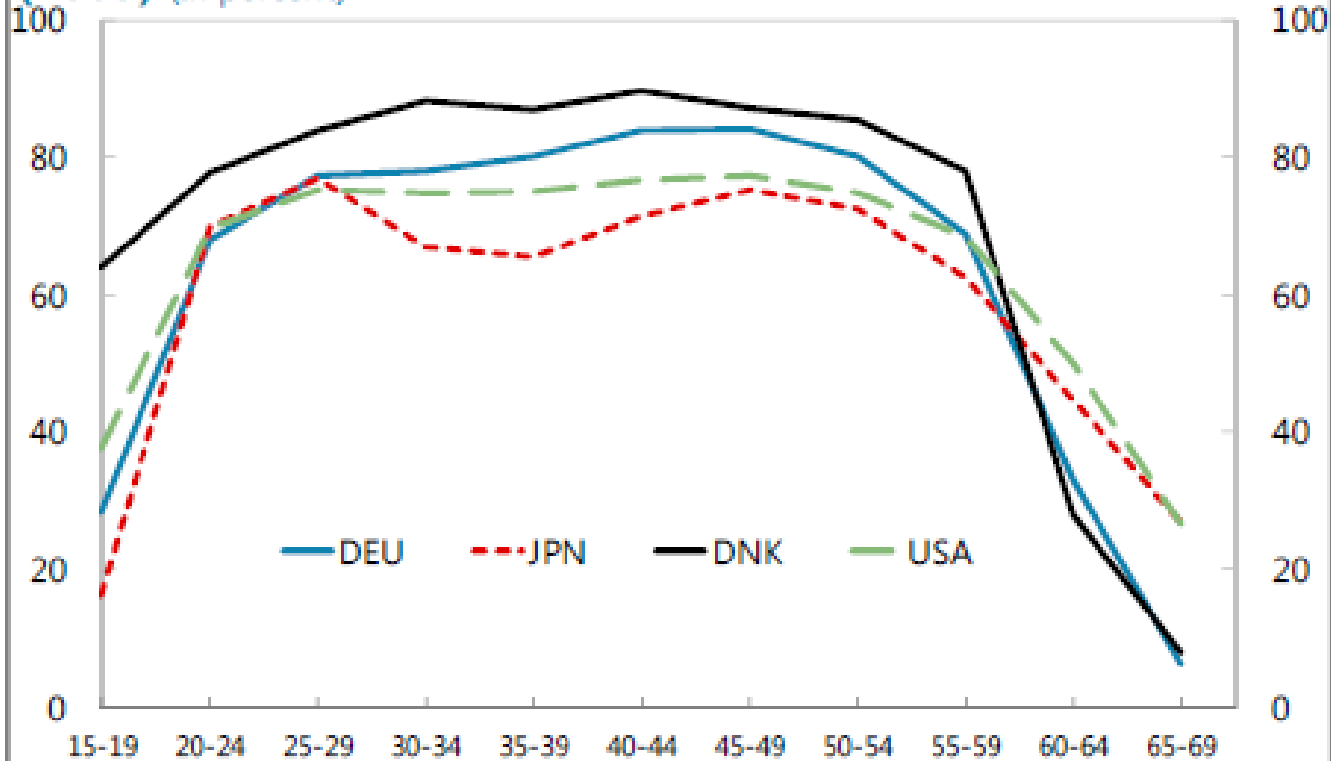


IMF Working Paper

Can Women Save Japan?

Chad Steinberg and Masato Nakane

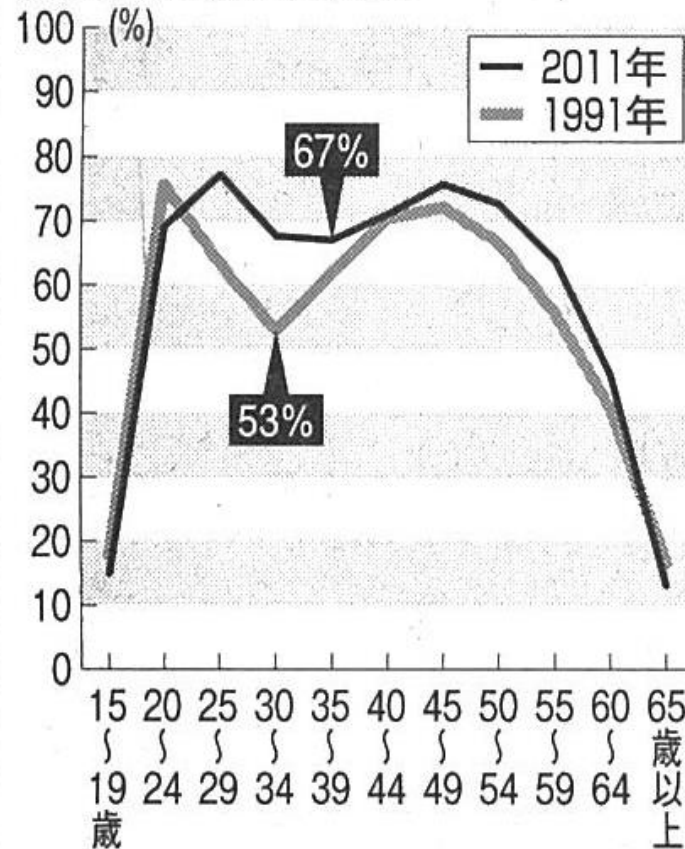
Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



Source: OECD.

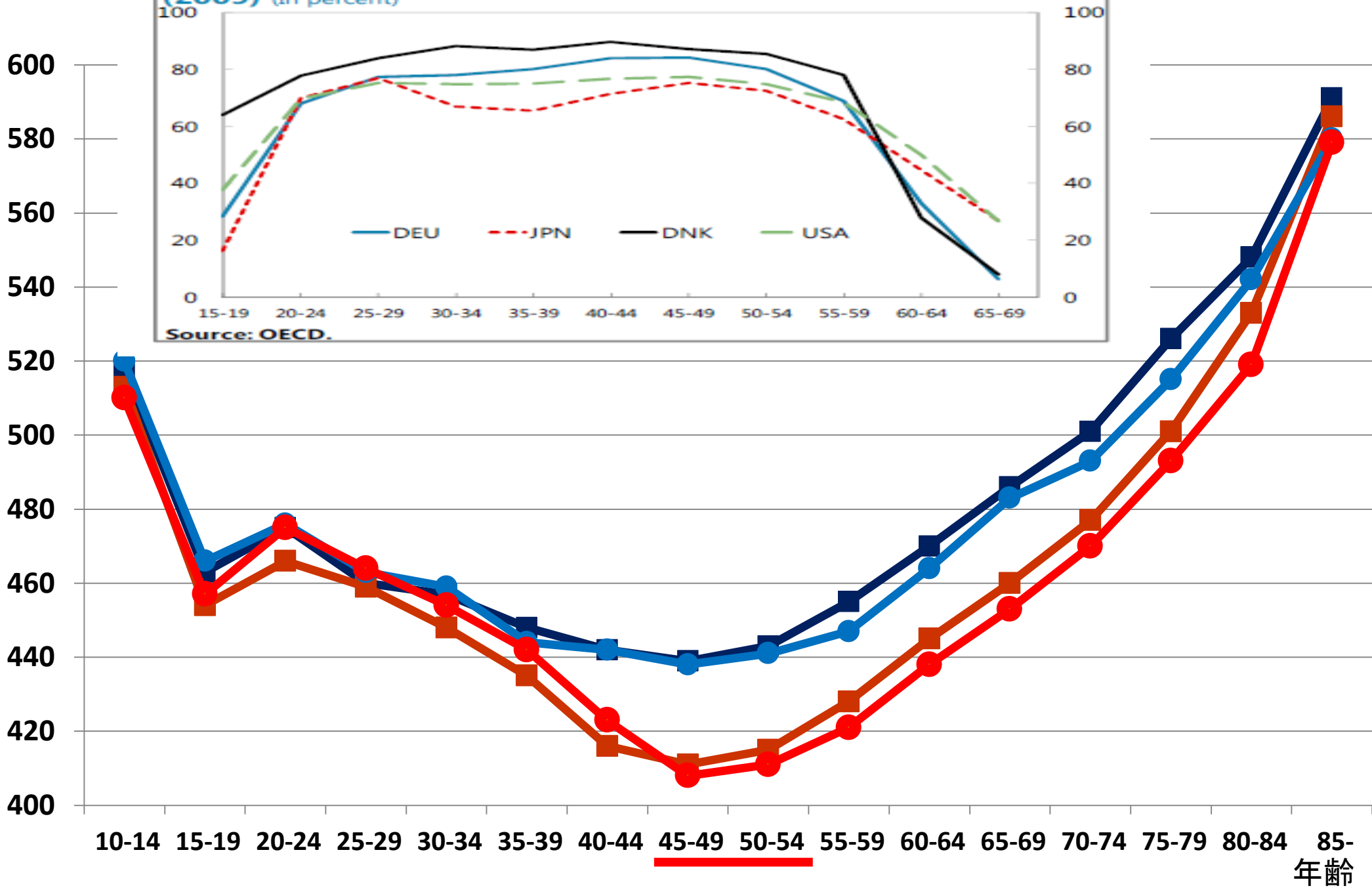
働く女性の「M字カーブ」

総務省「労働力調査」から



日本の女性の働く割合(労働力人口比率)は「M字カーブ」を描く。子育て期である30代が離職するケースが多いためだ。30～40代を見ると、1991年は30～34歳の比率が低く53%、2011年は35～39歳が低く67%だった。カーブは緩やかになってきている

Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)



GW & 発表

- 40代以降の女性の睡眠時間が短いのはなぜ？

あるMLにて

- お弁当づくり。娘が中学校に入学した日から6年間、ほぼ毎日お弁当をつくりました。大学生になっただけでなくなると期待していたのに、教養のキャンパスには学食がないそうで、少なくともあと1年、お弁当をつくることになりました。母は毎朝5時半起きです。

政府 女性活用策

安倍晋三首相が成長戦略の柱に位置付けた女性活用策の概要が26日、明らかになった。平成29年までに、子育て経験が豊富な団塊世代らを中心に「子育て援助者」を20万人養成するなどの数値目標を掲げ、女性が働きやすい環境を整備する。女性による起業件数を倍増の16万件に引き上げるほか、将来は日本人女性のノーベル賞受賞者の誕生を目指す。政府はこうした施策を行動計画にまとめて今年夏に公表する方針だ。

安倍首相は4月に発表した成長戦略の第1弾で、「閉塞感の漂う日本を成長軌道に乗せる原動力」として、女性の積極的な活用を表明。これを受けて政府内で具体策作りが進められている。

29年までの数値目標では、第1子の出産をきっかけに、会社で働いている6割程度の女性が離職している

賞の初め指す

現状を変え、「5割以下」にすることを掲げる。

この目標に向けて、育児サポート事業などへの参加を想定した団塊世代らによる「子育て援助者」を養成、男性の家事・育児の参加時間が「週2時間以上」になるよう企業に促す。現在、1週間の育児時間が1時間に満たない男性は7割、家事でも8割いるとされ、男性が家庭で過ごす時間を増やす。子育てと仕事の両立に企業が取り組みやすくするための税制優遇や、育児休業給付の支給要件の緩和も検討する。

年間8万件程度の現在の女性の起業件数を16万件にする目標では、低金利融資などの金融支援を検討する。世界で活躍する女性起業家を招いた「女性社会起業サミット」を3年以内に開き、女性の創業意欲を高める。

女性のノーベル賞受賞を目指し、主に理工系や経済などの社会科学系で学ぶ女子大学生らを対象にした積極的な支援策も盛り込む。

子育て支援 団塊世代20万人養成

仕事と生活能力 男性より女性に自信

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

調査

“生活・仕事への意識 男女差は？”

実施 労働政策研究・研修機構

回答 20～50代の男女
約1,600人

NHK

調査

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

約束を守る 食事を作る
パソコンで必要な情報を検索
ビジネスマナーを理解 など40項目

39項目で女性の方が
“自信有る”と回答の割合高い

女性の方が15ポイント以上男性
を上回っていた項目
人に力を貸す(+17.1)
苦手な人ともうまく働く(+16.5)
職場で必要なことを勉強する(+15.7)
約束を守る(+15.4)。

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

細かいところをやることいとわない
女性の方ができるから自信があるのでは

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

女性の方がきっちり言ってあげれば
そのことについては守る

仕事・生活の基本能力
女性の方が自信有り

気を遣う人・周りをよく見ている人が
(女性の方が)多いかなと思う

調査を担当した下村英雄主任研究員は「ほかの調査でも女性の方が言語能力やコミュニケーション能力が高い傾向がある。男性がそうした技術をもう少し身につけるとより働きやすい社会になってくると思う」と話しています。

2013年5月23日 NHK

変化こそ、唯一の永遠なり(岡倉天心)

- 変化することで永遠に続く、変化はずっとするものでとまることはない、変化していかなければ成長は止まる、柔軟に対応し行くことで永遠になる、自分が変化していくことが唯一生き延びられる方法、社会で変化しないで生き残るのは難しい、何かが変化するということが続く状態こそ当たり前、時がたてば全て変化する、周りに対応して変化していくことが自分を保つ唯一の方法、変化しないものはなくその事実のみが永遠のときの中でただ一つともいえる確かなこと、何かを続けるには変化という刺激を加えなければならない、変わらないものは永遠にはない、変化し続けることは永遠に続く、変化は絶えず続いていく永遠のもの、変化は終わることがない、変化は絶えない、永遠に続くものは何もないが、変化は永遠にできる、変わることを恐れず成長を、この世のものは変化し続ける、変化は適応のこと、永遠のものはなく全て変化する、変わらないものは何もない、日々何も変化しないことはない(2017年12月6日)

今こそ価値観の大変革を

- かつては感覚も知識も天動説。
- コペルニクスやガリレオによって知識は地動説、でも
- デカルト(我思う故に我あり)が出て感覚としての天動説(人間至上主義)が復活し現在にまで持続。
- ニーチェがヒトの動物性を重視したが主流にはなれず
- 新たな史観では知識も感覚も地動説。
- 人間中心史観(デカルト)から自然(太陽、地球)中心史観へ
- 睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ

価値観の推移

	感覚	知識
コペルニクス・ガリレオ以前	天動説	天動説
コペルニクス・ガリレオ以降	天動説？地動説？	地動説？
デカルト以降現代も	天動説	地動説
新たな価値観	地動説	地動説

天動説；人間中心史観
地動説；自然中心史観

自分の身体の声に敏感になろう

- 早起きを禁欲的(ストイック)に勧めるつもりはありません。
- 朝起きて、お日様を見たら、あーいい気持ち。そんな経験は多くの方にあるのではないのでしょうか？
- いまの子どもたちに「夕飯は何が食べたい？」と尋ねても、その答えの大半は「わかんない」、「なんでもいい」です。
- いまの子どもたちは自分の身体が今何を欲しているのかをわからない、感じ取ることができないのです。
- 朝陽を感じていい気持ち、真っ赤なトマトを見ておいしそう・食べたい、そんな身体の素直な声を敏感に感じ取れる感性を、子どもたちには磨いて欲しいと思います。
- 早起きをして、朝ごはんを食べて、午前中に身体と頭が冴えてしっかり活動しているときに、「あ、気持ちよく身体が動いているな、勉強が楽しいな」、そんな感覚を感じ取れるような子どもたちになって欲しいと思います。

早起き早寝を提唱して12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。**

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み民間団体「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っね」。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「今日はいました」「まだ、していません」と

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。

両方が挙げられた（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のは恥ずかし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、変わらぬ和式が多数派を占めるのが学校のトイレ。そのせいで「悩み」を抱える子どもたちがいるのです。

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た、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「うんちっちょー」の「うんちっちょーは健康くんち」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、

「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、08年で住宅97%、学校73%だったが、11年で住宅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が組織する「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け、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。

学校の洋式化を遅らせている大きな要因は、予算不足だ。「4階建ての校舎なら4千万〜5千万円ほどかかる」（研究会）という。

洋式化やトイレ環境の向上が、子どもたちの心の負担を軽減すること、は他の調査でも明らかになった。

研究会は10年、大阪府の和泉市立伯太小学校で、トイレの改修前後に、高学年の児童166人を対象に意識調査をした。同校では洋式化と床の乾式化を進め、振音装置や温水洗浄便座も設置。改修後の調査で「我慢してしまふことがある」という児童は75人から31人に、「大便をするところからわかる」という児童は7人から0人に減った。「子どもの

目線では、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、とも行かないようだ。「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。子どもにもタブー視させない。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」といった改善策を挙げる。

岩手県遠野市の市立玉川小学校では「タブー視させない」取り組みを力を入れ、「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探るほか、「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。

■頭の「ウンコピッチ博士」の授業は、「タブー視させない」取り組みの典型だ。加藤さんはこう語る。「食べたものを体の外に出すことは、食べることと同じくらい大切なことです。大人の側も、排泄は日常の一部。普通の体の営みなんだと、考え方を変える必要があるのでは」

「今日のおんちは何色かな」「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、

「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。

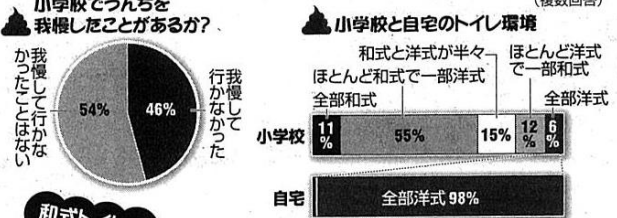
特に悩みを抱えているのは、就学前の「トイレトレーニング」を終えて間もない小学校低学年。中野さんは「親や教師が排便をタブー視しない。子どもにもタブー視させない。親が朝食後などに子どもの排便習慣を確認する。学校のトイレ環境を向上させる」といった改善策を挙げる。

岩手県遠野市の市立玉川小学校では「タブー視させない」取り組みを力を入れ、「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探るほか、「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。

■頭の「ウンコピッチ博士」の授業は、「タブー視させない」取り組みの典型だ。加藤さんはこう語る。「食べたものを体の外に出すことは、食べることと同じくらい大切なことです。大人の側も、排泄は日常の一部。普通の体の営みなんだと、考え方を変える必要があるのでは」

学校トイレの最新事情

2012年6月、小林製薬調べ。全国の小学生412人を対象



- 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

グラフィック 高橋 亮知 / The Asahi Shimbun

※活動や調査の詳細は日本トイレ研究所が<http://www.toilet.or.jp/>、学校のアンケート研究が<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。
どろどろしていて、トイレに行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。



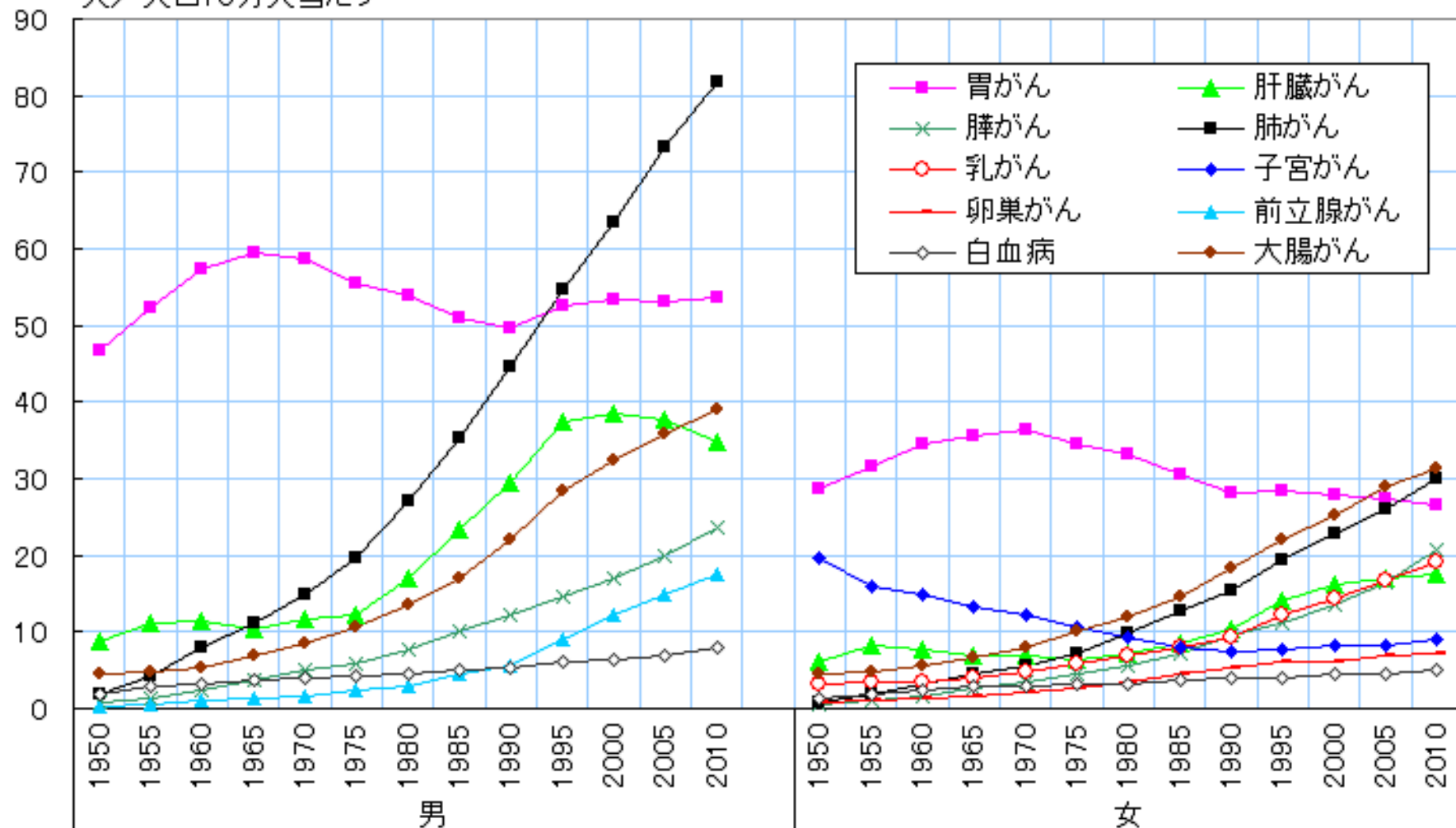
3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



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。

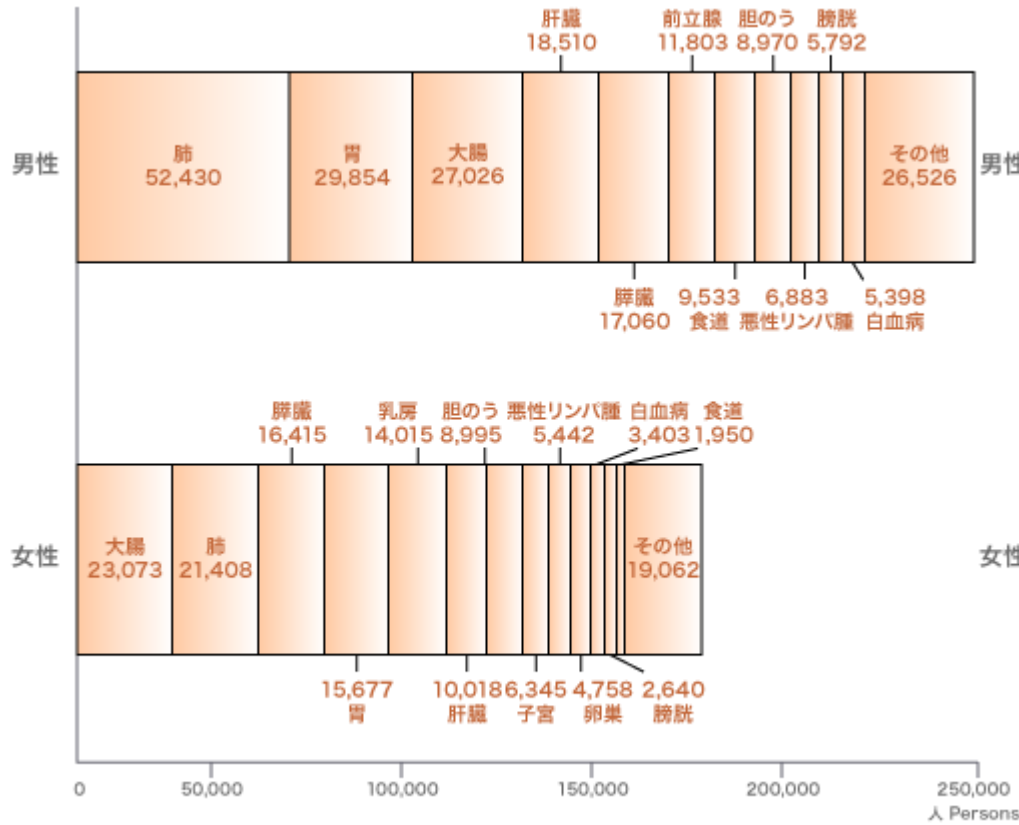
主な部位別がん死亡率の推移

人／人口10万人当たり

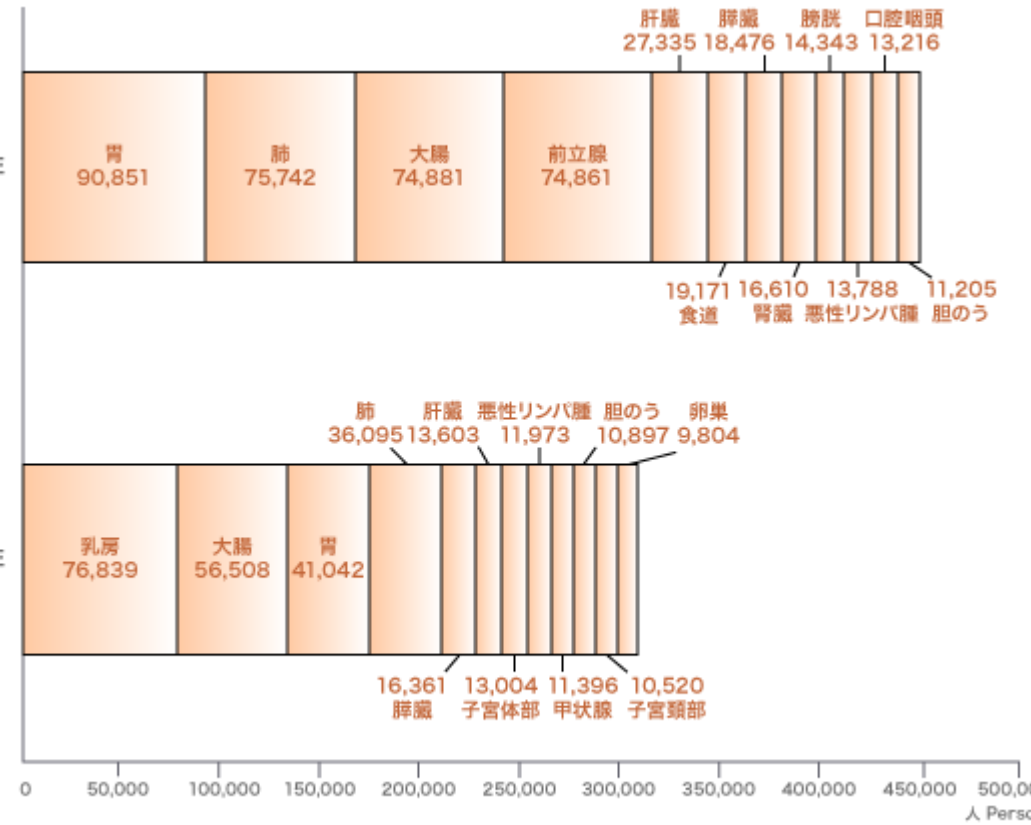


(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸のがんの計。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」



部位別がん死亡数2016



部位別がんり患数2013

肌系便秘薬誕生

便秘を治して、カラダの中からイイ肌めざす。

新登場
Debut!

×イイ肌変わった？
いいえ、変わったのは、
便秘薬。

TV-CM
公開中▶

出たよ

肌系便秘薬 90粒

ナチュラルト

便秘と、
便秘による
肌トラブルに

詳しくはこちら▶

薬学類医薬品 OTC

A Pilot Study of the Relationship between Bowel Habits and Sleep Health by Actigraphy Measurement and Fecal Flora Analysis

J Physiol Anthropol 27(3): 145–151, 2008

Shigeyuki Ono¹⁾, Yoko Komada^{2,3)}, Tetsuro Kamiya¹⁾ and Shuichiro Shirakawa³⁾

1) Beauty Care Research Laboratories, Beauty Research Center, Kao Corporation

2) Neuropsychiatric Research Institute, Japan Somnology Center

3) National Institute of Mental Health, National Center of Neurology and Psychiatry

便秘の方は夜寝入ってからの目覚め(中途覚醒)が多く長かった。
便秘の方はQOLが低い。



Prashinse

0



はずかしがりやの
うんちさまに
であうには...

トイレをあかると、
日本中が元気になる!