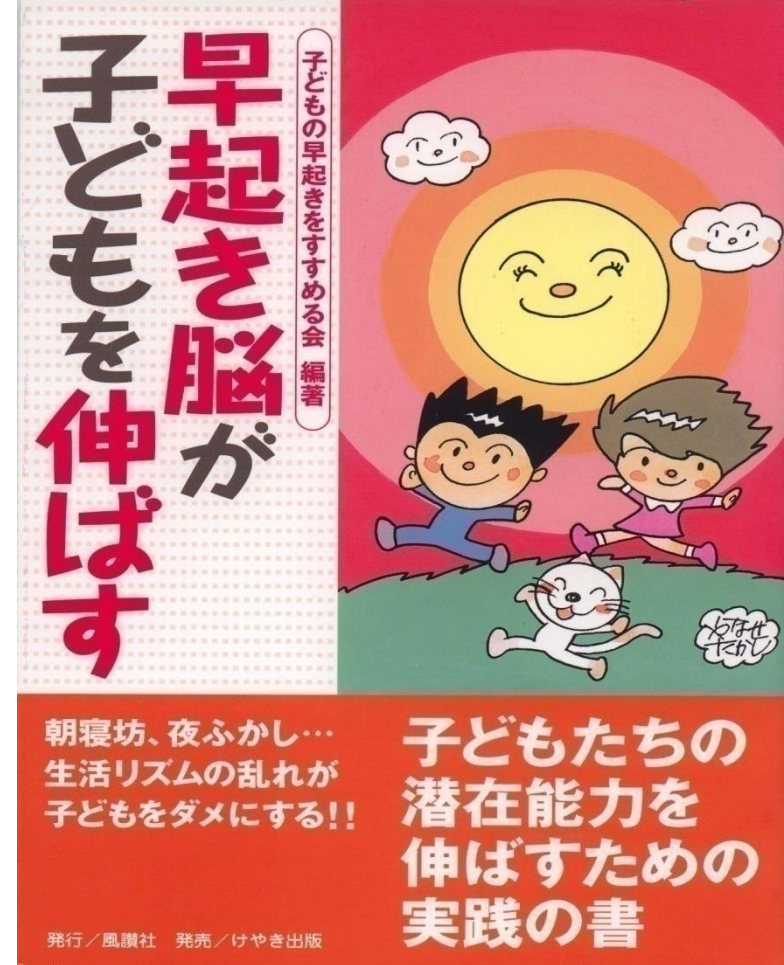




八快(眠る快、食べる快、出す快、笑う快、
泣く快、遊ぶ快、識る快)のすすめ
～ 眠りを中心に

第6回「子どもの心」研修会(導入編)

2018年10月14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

開示すべきCOIはありません。

七(八)快のすすめ

- いのち、気持ち、人智

脳幹—間脳—基底核(いのち)

眠る快・食べる快・出す快(・動く快)

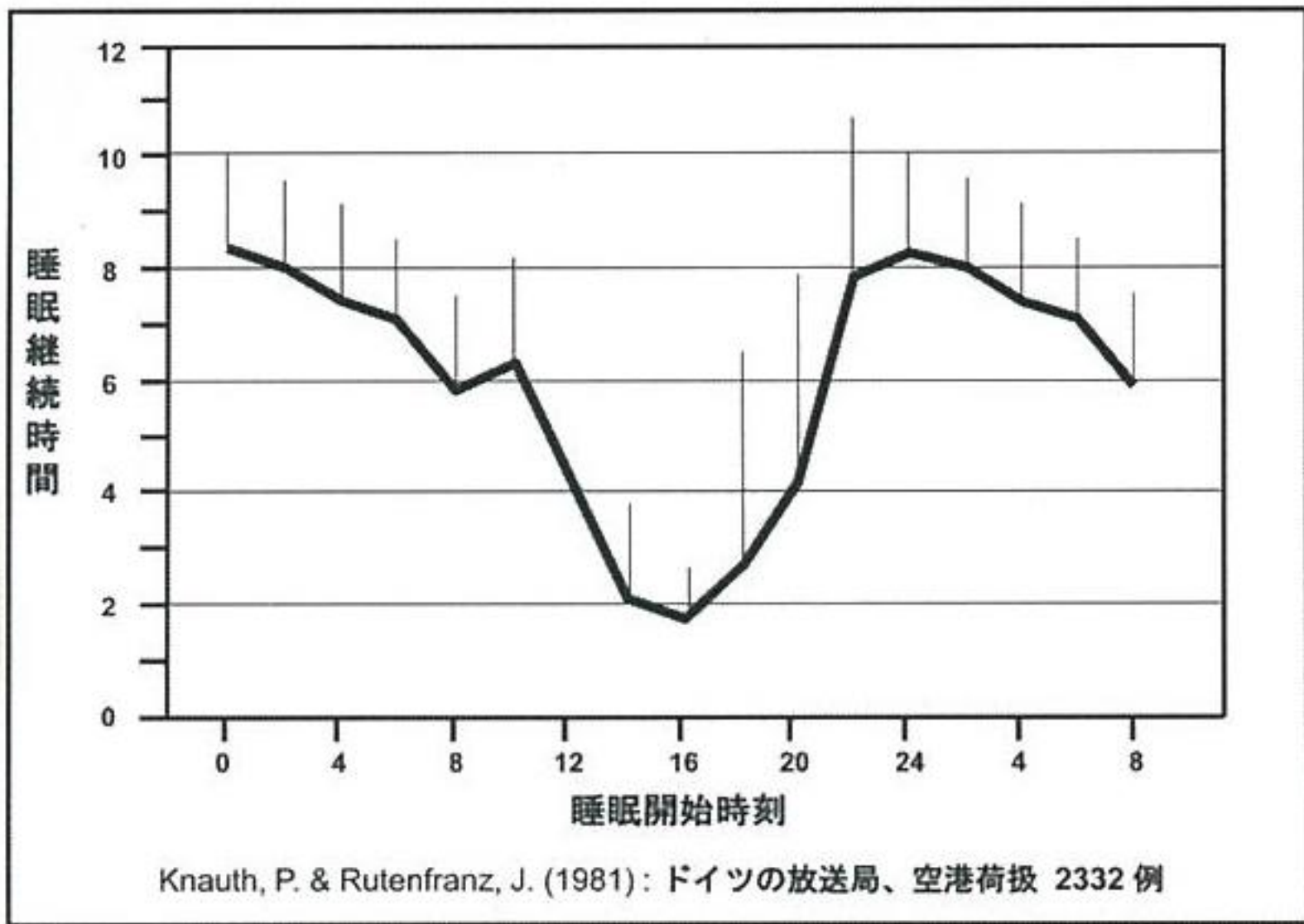
大脳辺縁系(気持ち)

笑う快・泣く快

大脳皮質(人智)

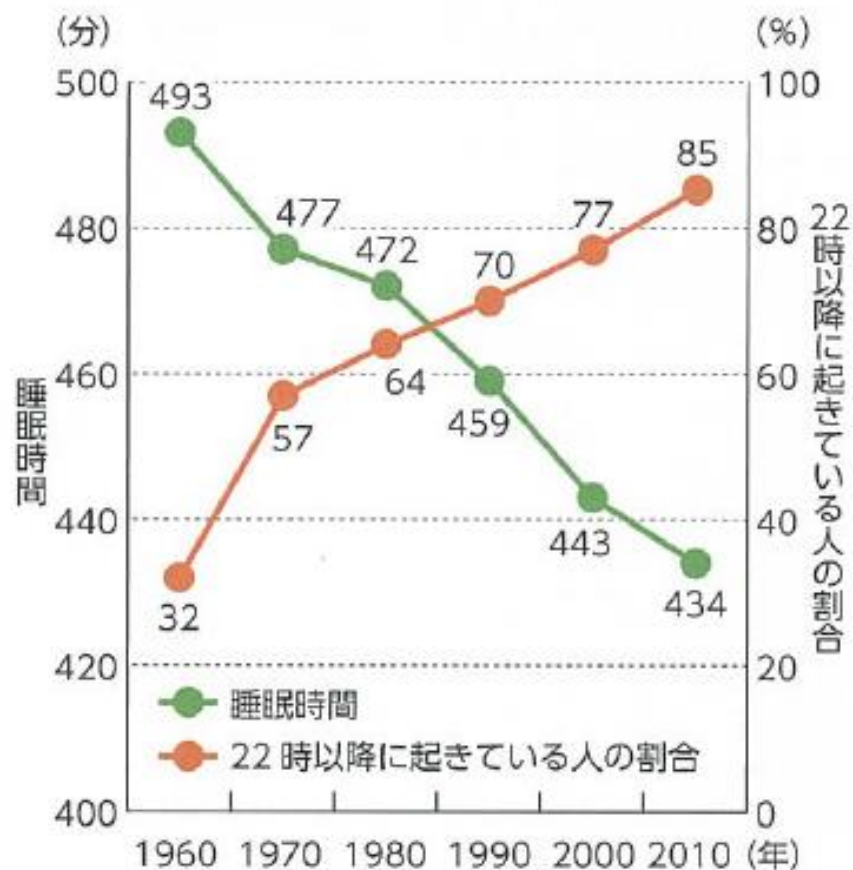
遊ぶ快・識る快

まずは眠る快から



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

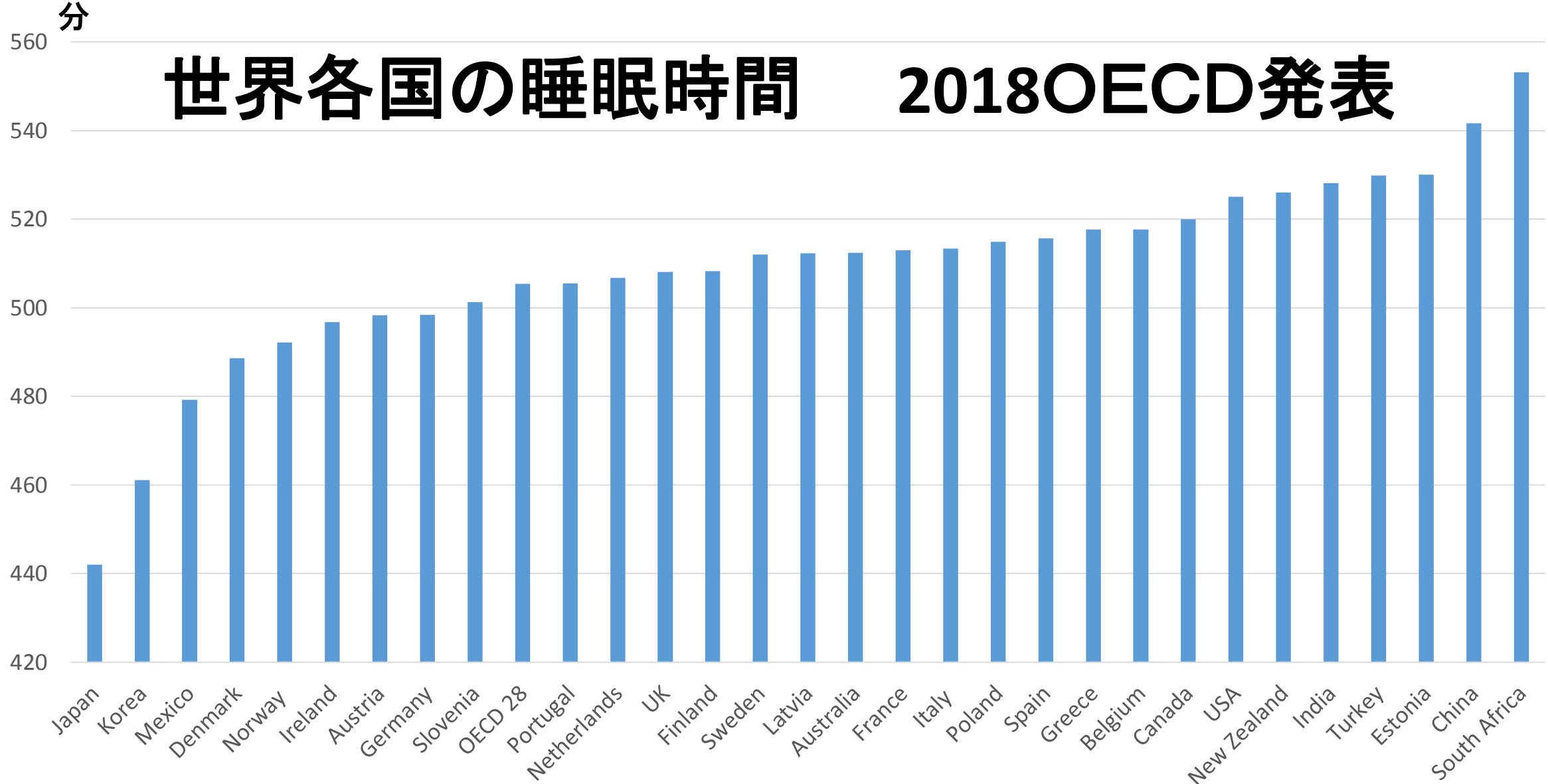


NHK 国民生活時間調査, 総務省「社会生活基本調査」より作図

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

世界各国の睡眠時間

2018OECD発表



日本442分(男性448分、女性435分)、韓国461分、
・・・OECD平均505分(男性502分、女性510分)
・・・米国525分、中国542分、南アフリカ553分

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～

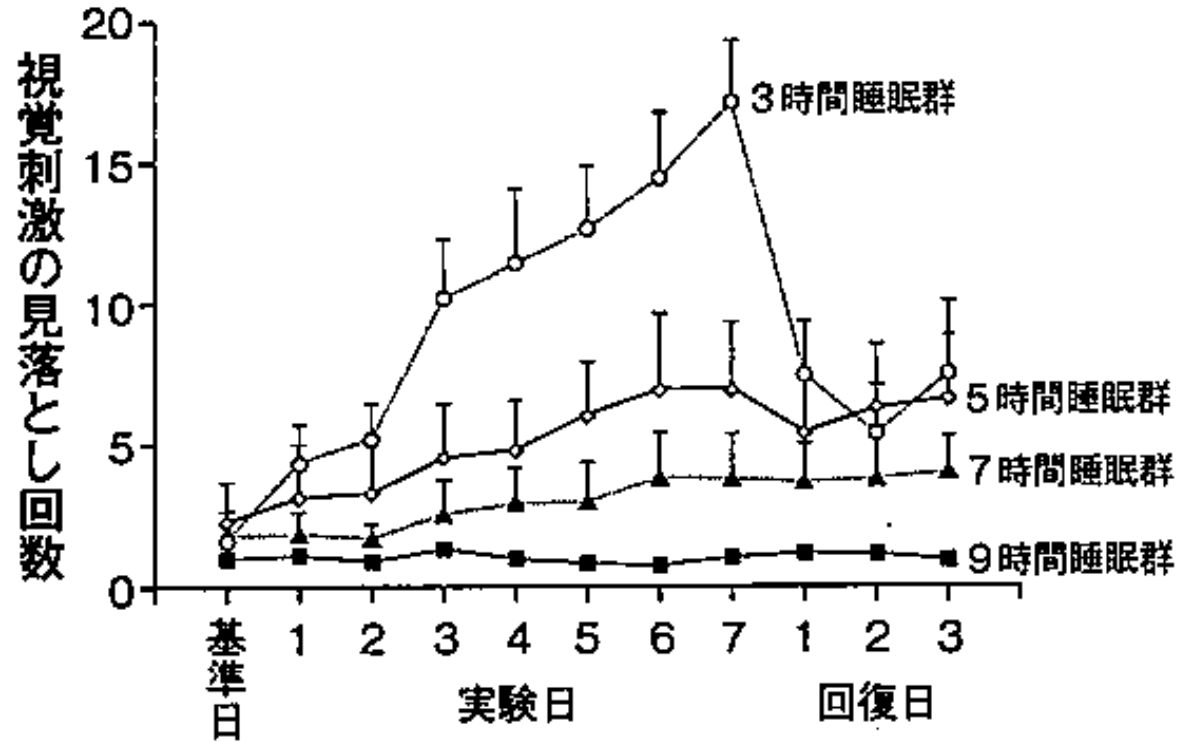


<http://www.hayaoki.jp>

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の大切さを最近強調。

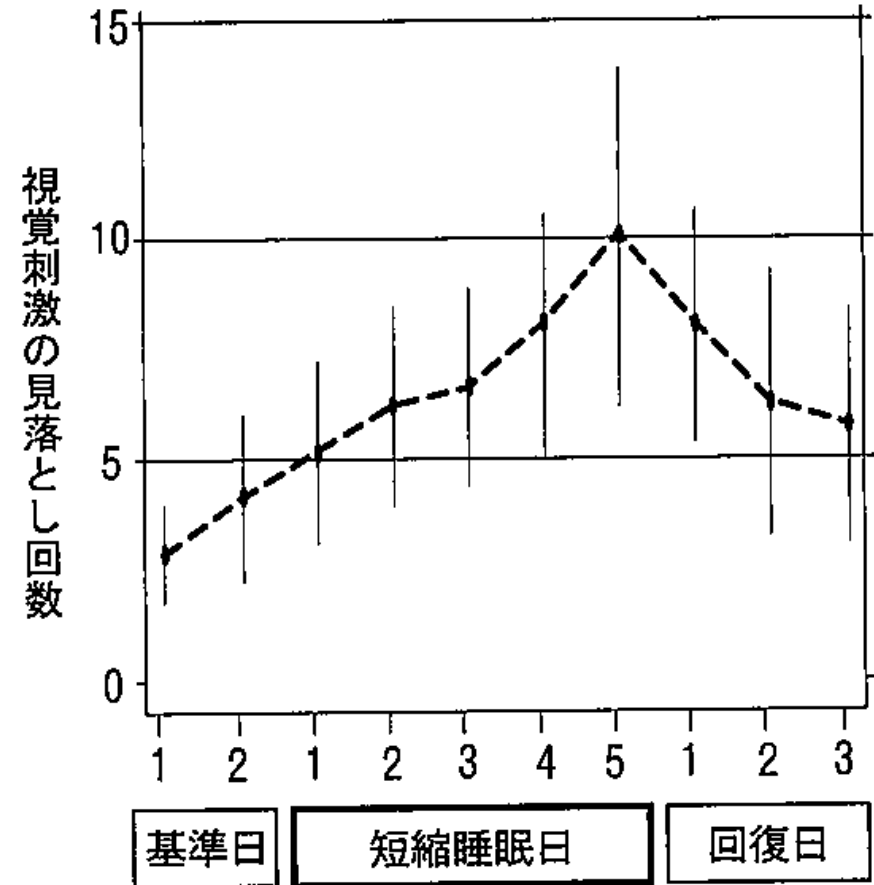
図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾



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

図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾

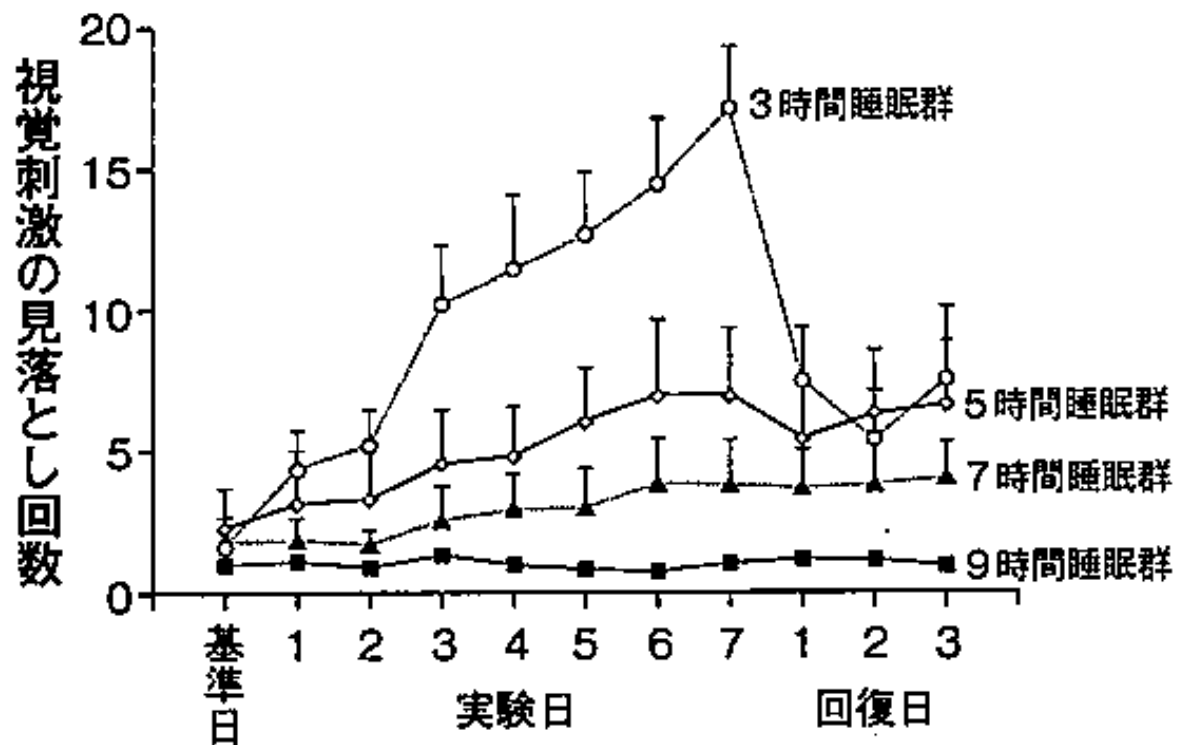


基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)

Axelssonら、2008

1. 寝る間を惜しんで仕事をしてても 成果はあがりません。

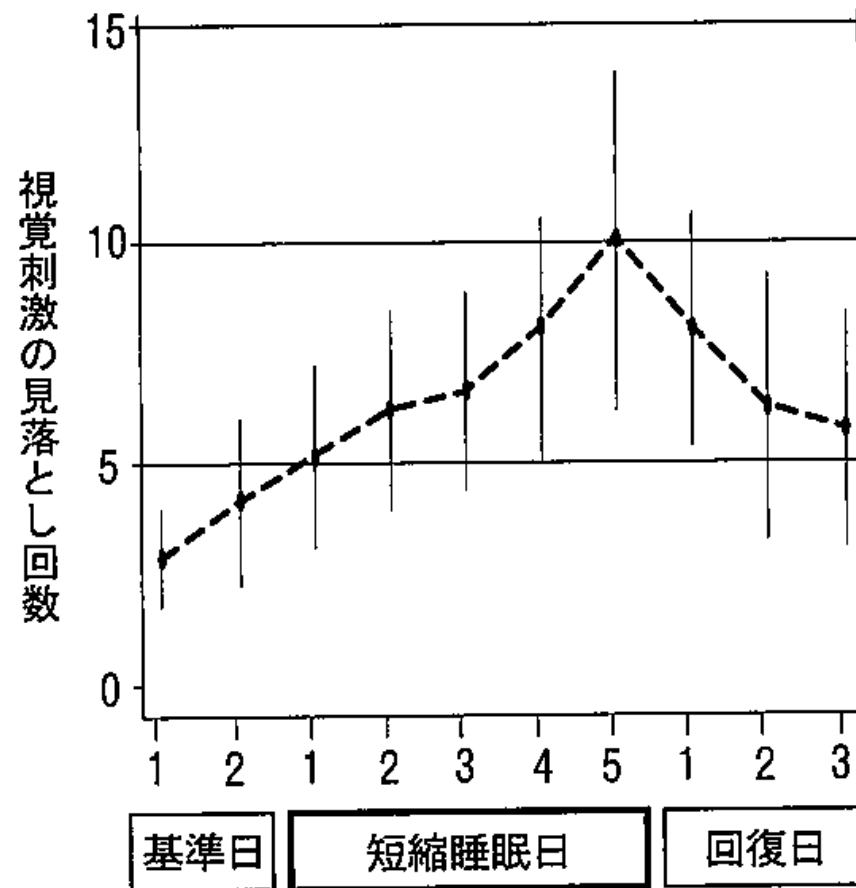
図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾



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

図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾

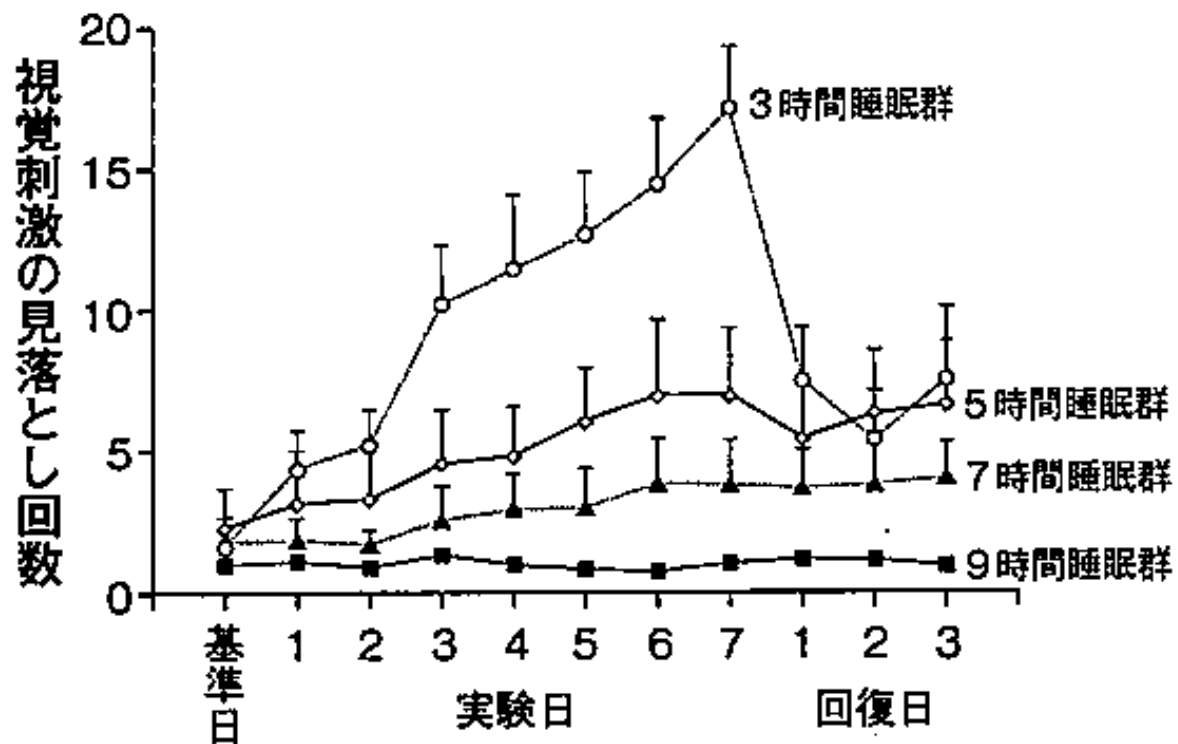


基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)

Axelssonら、2008

2. 寝だめはきかない。借眠がまずい。

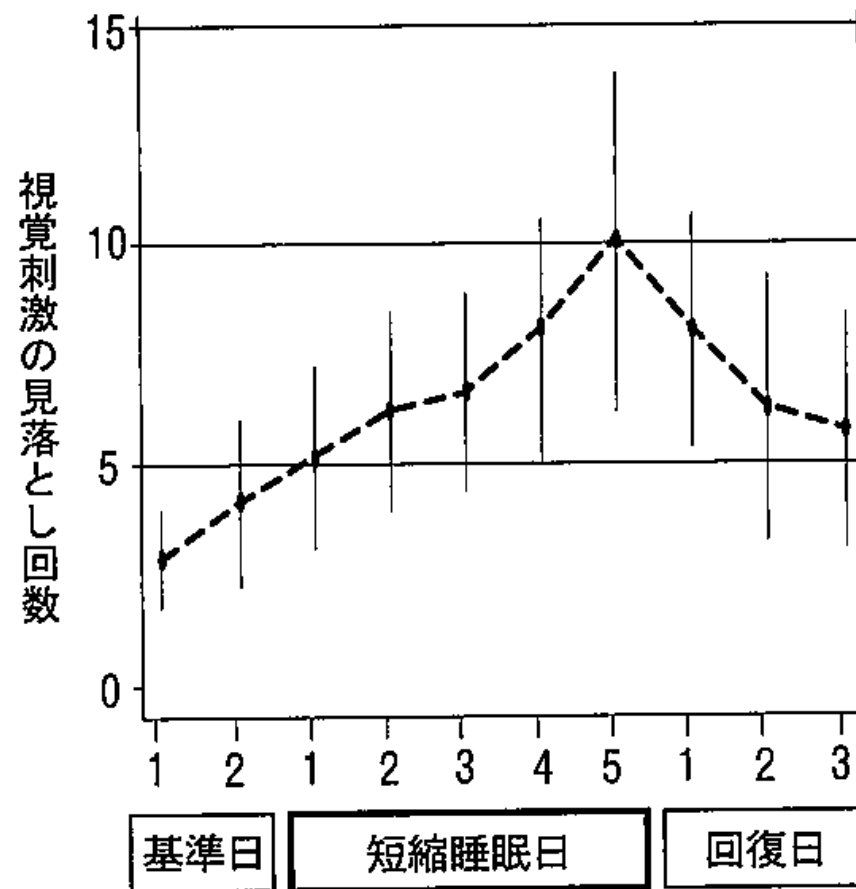
図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響⁵⁾



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

図5 短縮睡眠の前中後の作業能力⁶⁾



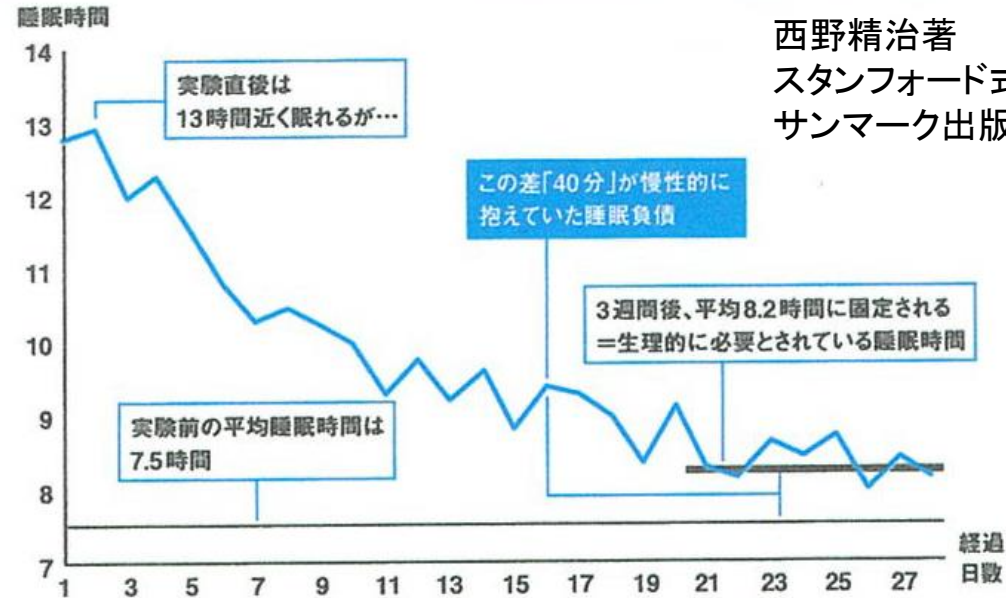
基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)

Axelssonら、2008

借眠の返済期間

- 普段連日平均7.5時間寝ていた方8名。
- 連日14時間ベッドで横になることを強制。

図4 「14時間連続」ベッドに入るとどうなる?



- 実験初日 13時間眠った。
- その後睡眠時間は減り、1週間後には睡眠時間は9-10時間に。
- 実験開始3週間で睡眠時間は8.2時間で固定。これが必要な睡眠時間であろう。
- つまりこの方々は期間は不明だが $8.2 - 7.5 = 0.7$ 時間(42分)の睡眠不足が連日あった。
- そしてこの睡眠不足を解消するのに3週間かかった、といえる。

! 寝ただけ寝ても、睡眠不足解消に3週間かかる!

- [Barbato G¹, Barker C, Bender C, Giesen HA, Wehr TA.](#) Extended sleep in humans in 14 hour nights (LD 10:14): relationship between REM density and spontaneous awakening. [Electroencephalogr Clin Neurophysiol.](#) 1994 Apr;90(4):291-7.

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235

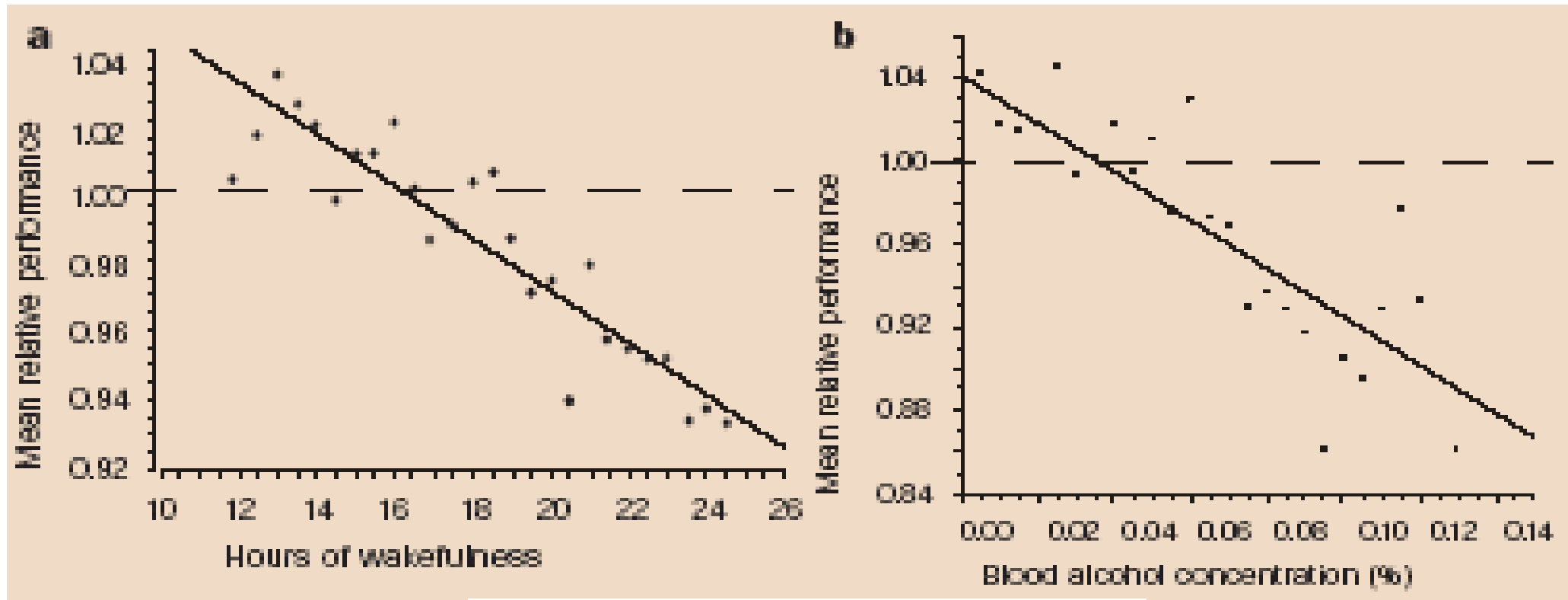
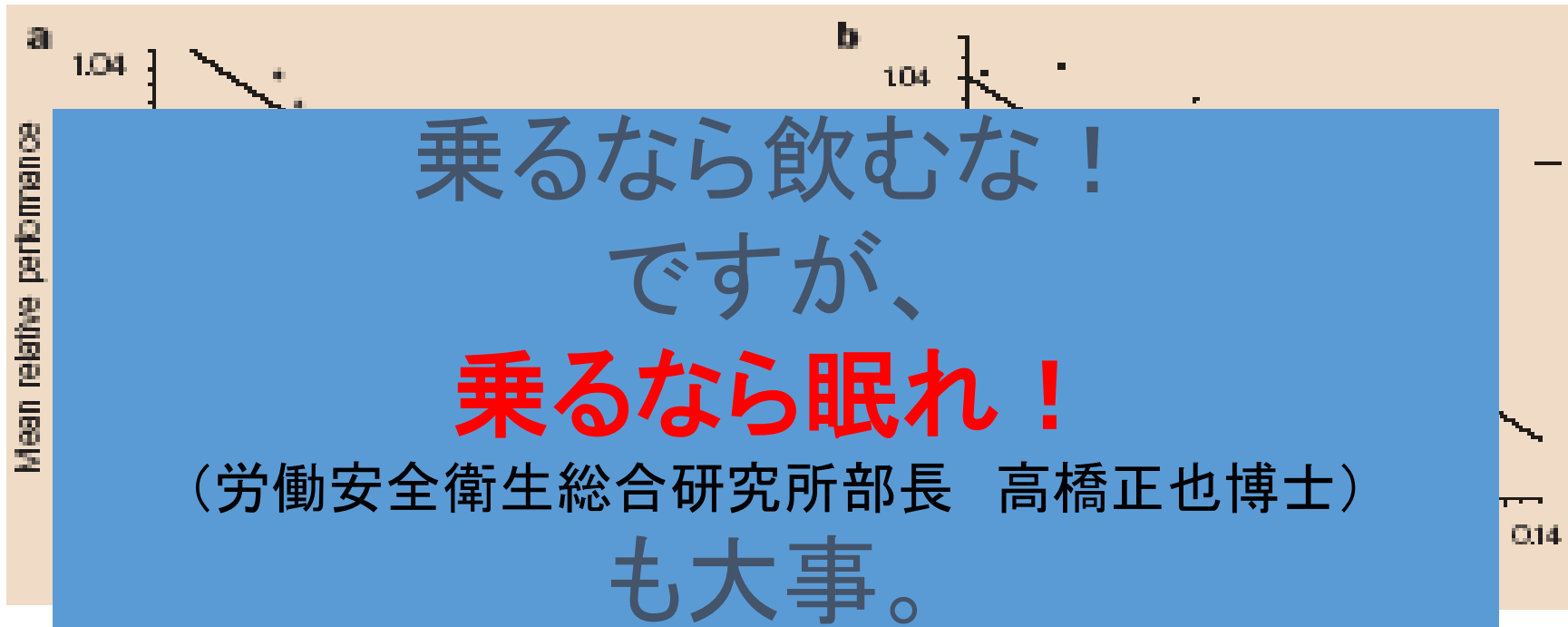


Figure 1 Scatter plot and linear regression of mean relative performance levels against **a**, time, between the tenth and twenty-sixth hour of sustained wakefulness ($F_{1,24}=132.9$, $P<0.05$, $R^2=0.92$); and **b**, blood alcohol concentrations up to 0.13%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

Fatigue, alcohol and performance impairment

NATURE | VOL. 388 | 17 JULY 1997

Dawson A, & Reid K. p.235



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%, ($F_{1,24}=54.4$, $P<0.05$, $R^2=0.69$).

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

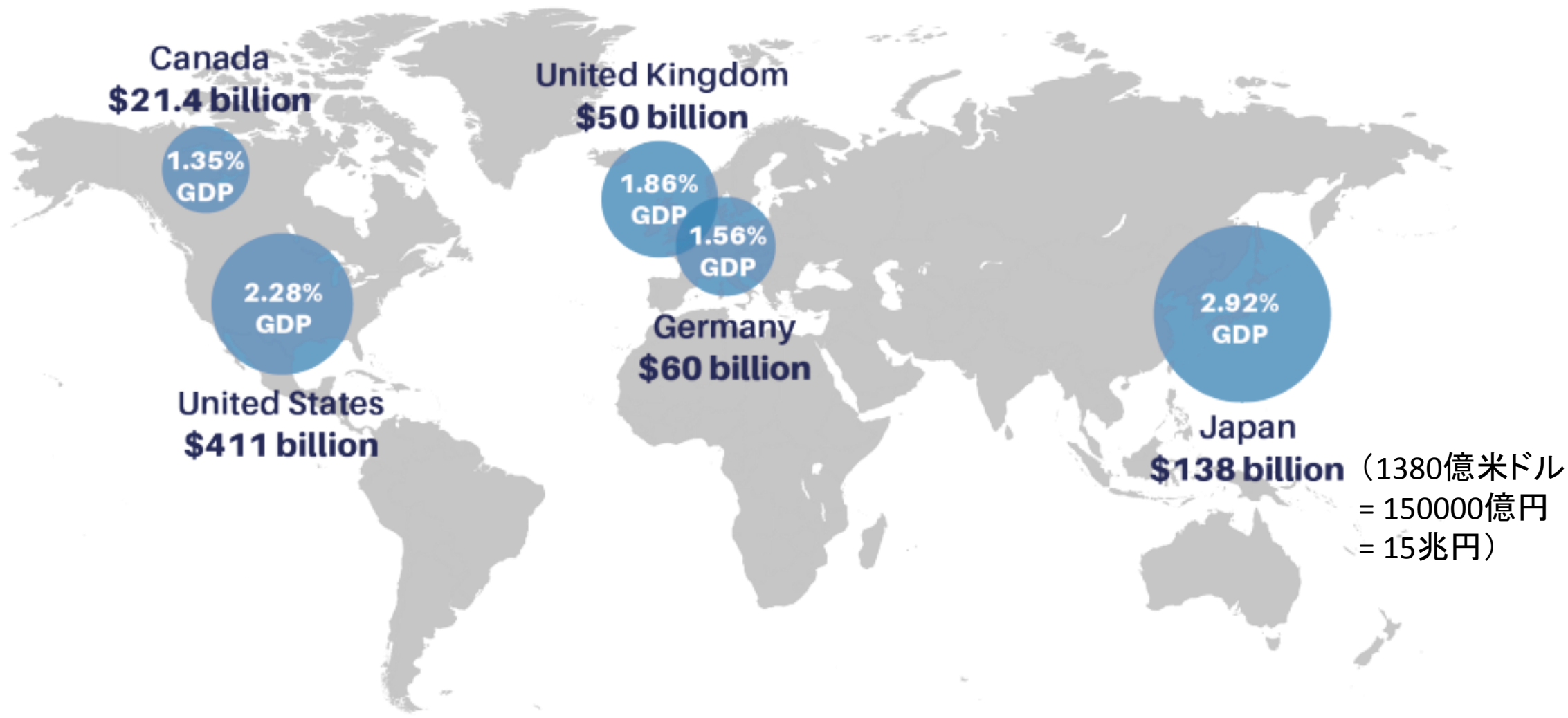
睡眠不足の状態では運転すると交通事故の危険性が高まることはよく知られているが、**推奨される睡眠時間を1～2時間下回っただけで事故のリスクがほぼ倍増**することが7日までに分かった。



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。**

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.)



Map showing economic costs of insufficient sleep across five OECD countries
Jess Plumridge/RAND Europe

睡眠不足に伴う経済的損失を示す図

<https://www.rand.org/randeurope/research/projects/the-value-of-the-sleep-economy.html>

なのに多くの方が
「寝る間を惜しんで
仕事をすする」。

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い、生徒たちは昼休みに机にうつぶせになっ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。

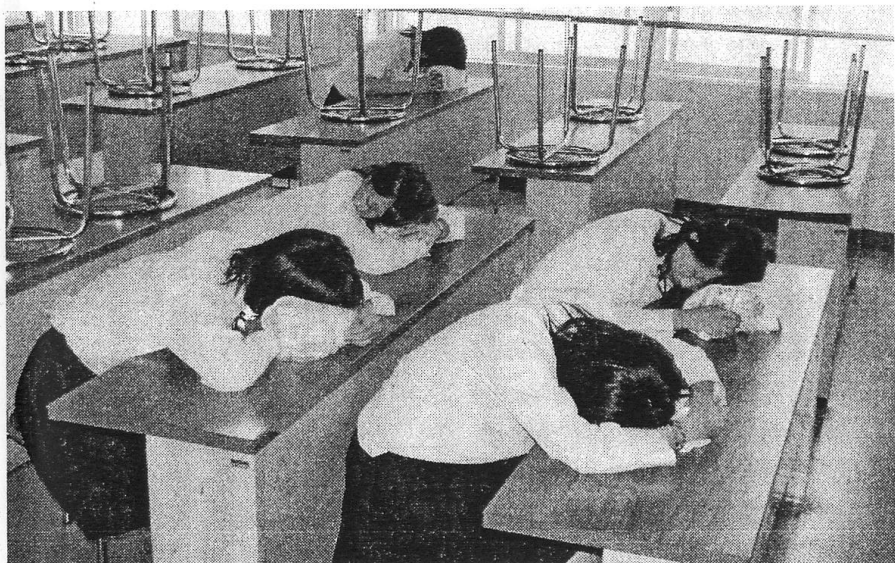
この間、昼休みに昼寝をした生徒のほか、五時間目終了後の午後二時半から十分間寝て

「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

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

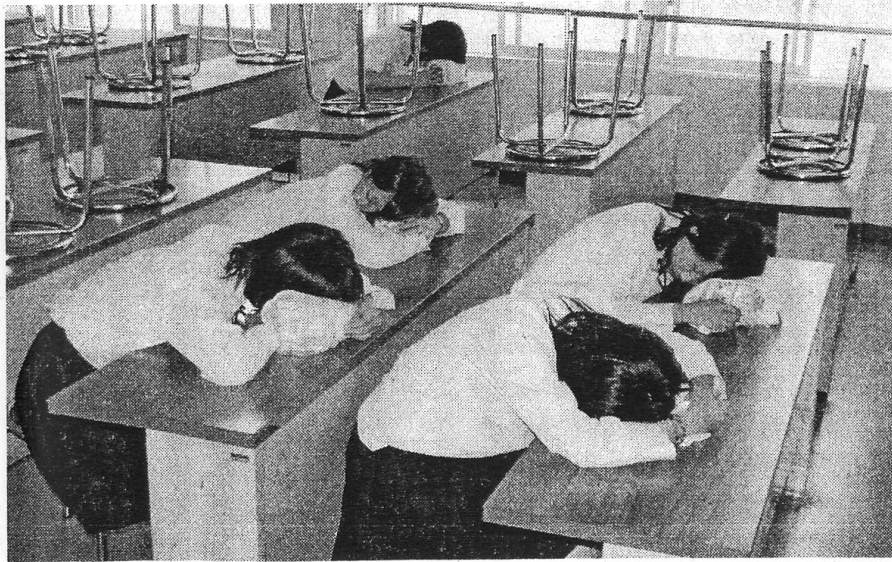
|| 福岡県久留米市の県立明善高校

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う。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。

教育

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



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

浅い昼寝を15分

浅い昼寝は、クラブ活動や受験勉強に追われて睡眠時間が少なくなっている。浅い昼寝は、クラブ活動や受験勉強に追われて睡眠時間が少なくなっている。浅い昼寝は、クラブ活動や受験勉強に追われて睡眠時間が少なくなっている。

学習効率向上へ 福岡高校が取り組み

五時間目終了後の午後二時半から十分間寝て

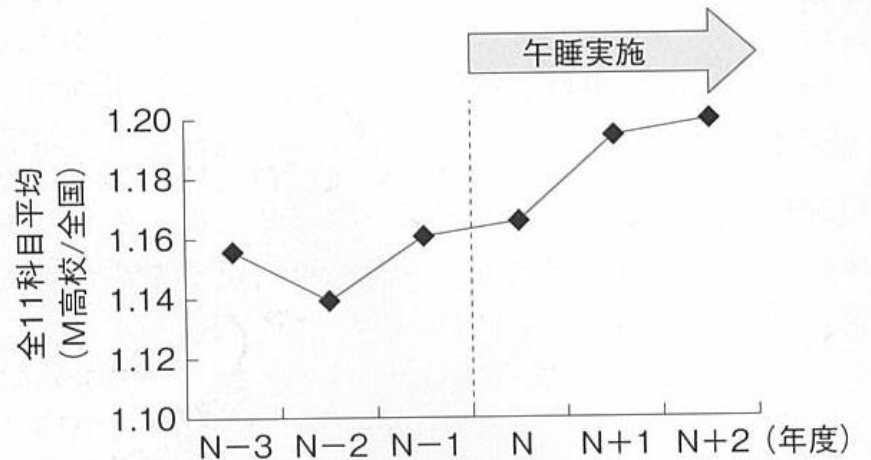


図2 大学入試センター試験成績

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。

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う。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。

活動と眠り

Learning increases sleep needs. (Yanagisawa 2018)

Local sleep and learning

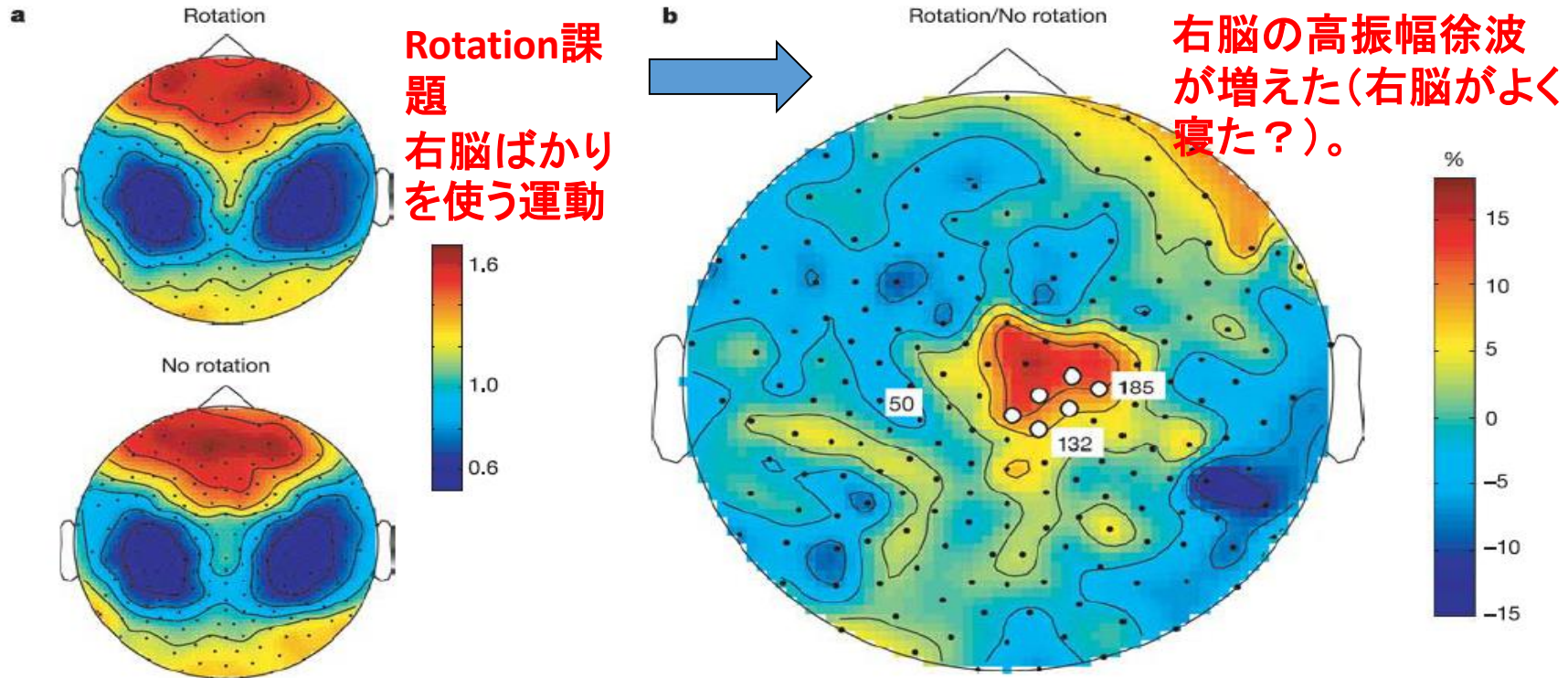
Reto Huber¹, M. Felice Ghilardi², Marcello Massimini¹ & Giulio Tononi¹

¹Department of Psychiatry, University of Wisconsin, Madison, Wisconsin 53719, USA

²Center for Neurobiology and Behavior, Columbia University, New York, New York 10032, USA

特定の脳領域のみを利用する学習課題を課すことで、その領域での徐波睡眠活動量が局所的に増大した。

さらに学習の後に起こるSWAの局所的増大は、睡眠後の課題成績の増進と相関していることもわかった。



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

毎日新聞

Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7.

FULL TEXT AT
ARCHIVES OF
INTERNAL MEDICINE

Links

□ 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た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

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授与し、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？

未満の人では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べ

ッドで就寝している人に比べて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れば発症しにくいことを示すことがわせた。研究チームは「風邪予防には睡眠と言われてきたが、それを示すデータは乏しかった。睡眠が免疫力に影響を及ぼしているのではないか」と指摘している。

【田中泰義】

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。

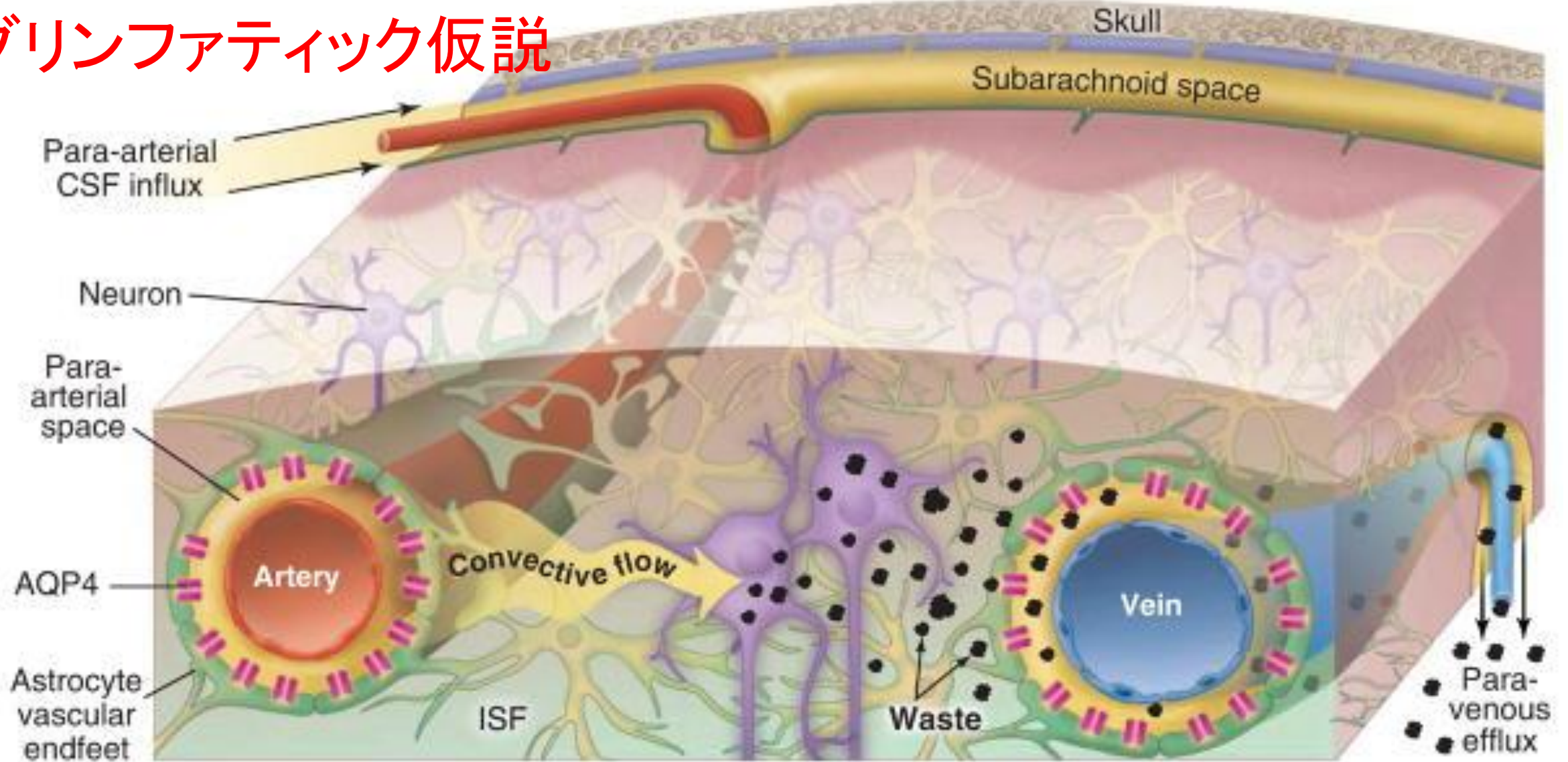
物忘れがひどくなるアルツハイマー病は、脳内にアミロイドベータ(A β)という異常なたんぱく質が蓄積するのが原因と考えられている。

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。A β 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A β の蓄積が進むことを確認。不眠症の治療薬を与えるとA β 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調べる必要がある」としている。

(2009年9月25日 読売新聞)

グリンファティック仮説



Convective glymphatic fluxes of CSF and ISF propel **the waste products of neuron metabolism into the paravenous space**, from which they are directed into lymphatic vessels and ultimately return to the general circulation for clearance by the kidney and liver.

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.

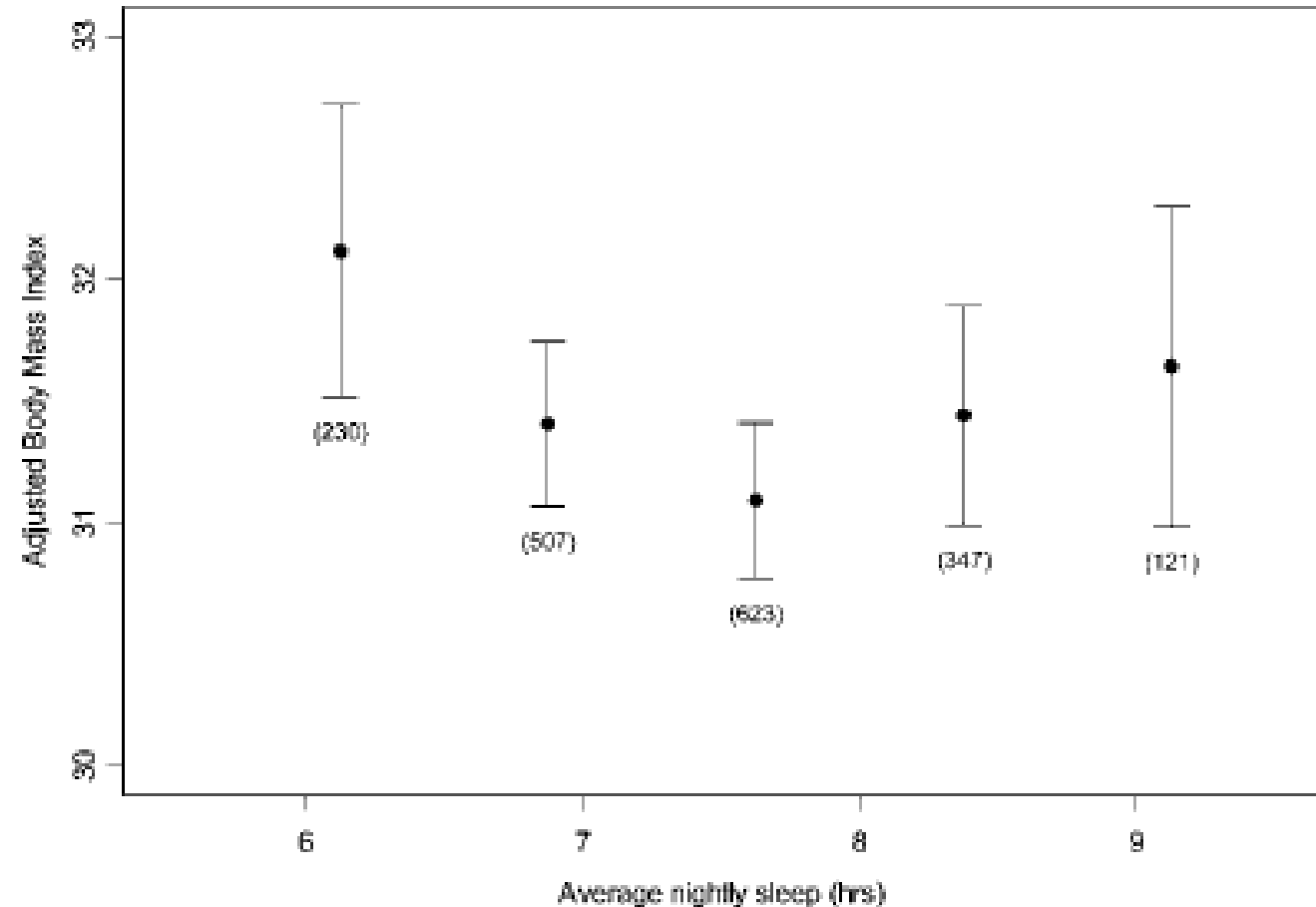
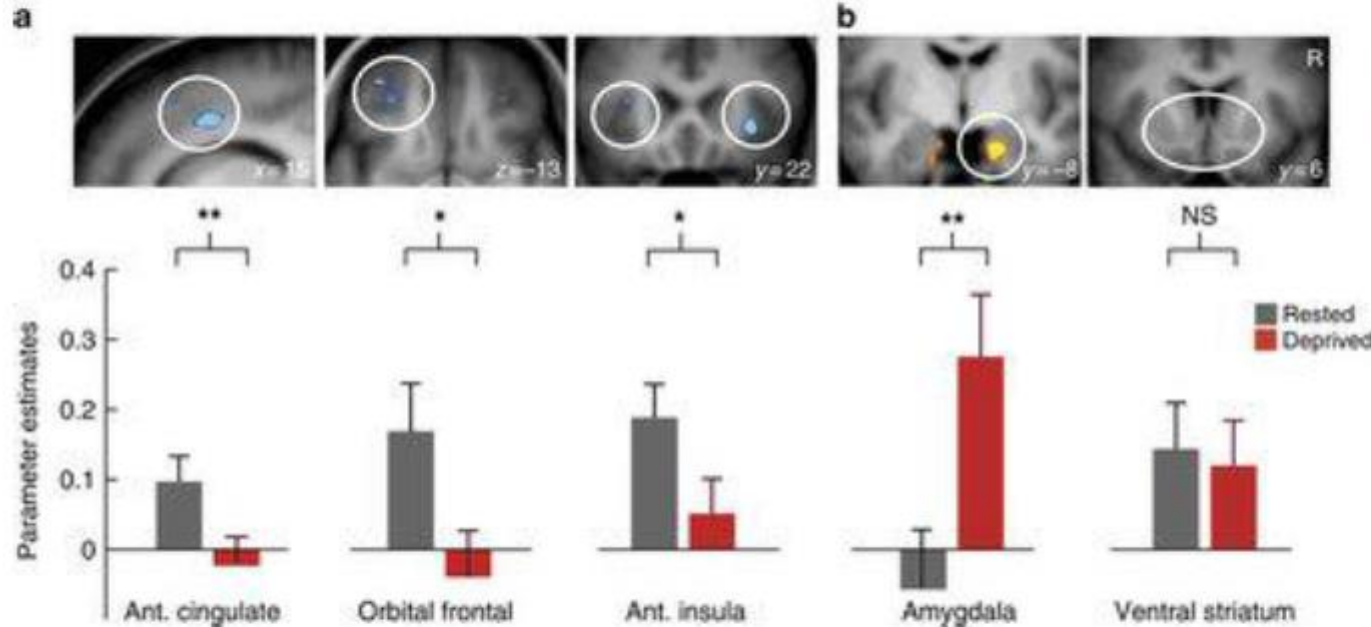


Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

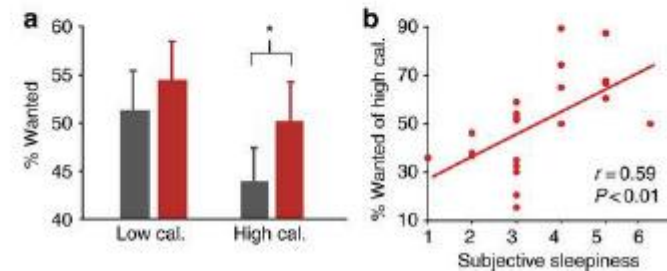
[Greer SM](#), [Goldstein AN](#), [Walker MP](#). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. [Nat Commun](#). 2013 Aug 6;4:2259.



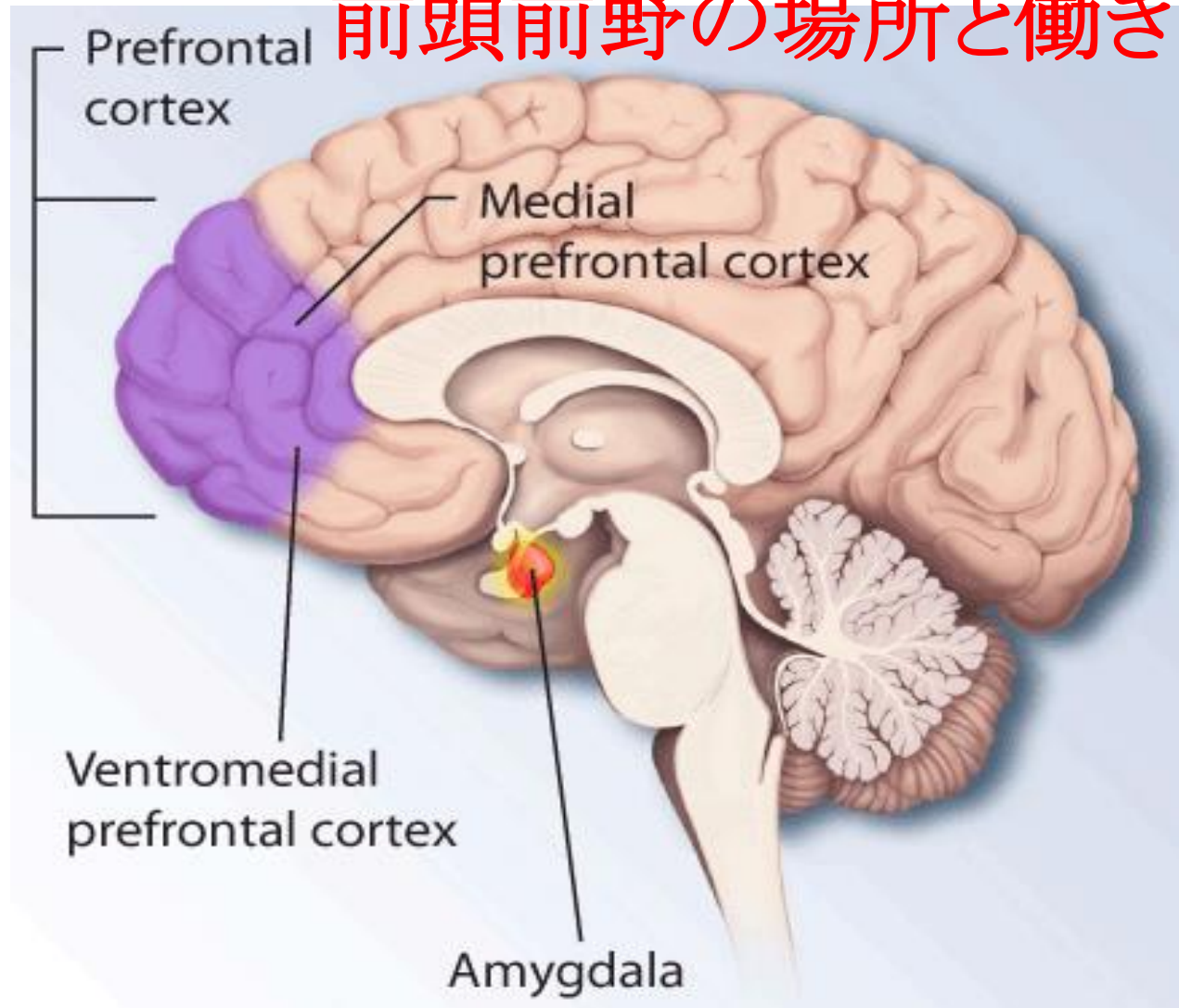
23人の健康な若者に睡眠を十分に取った翌日と徹夜した翌日MRIを撮影。

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。



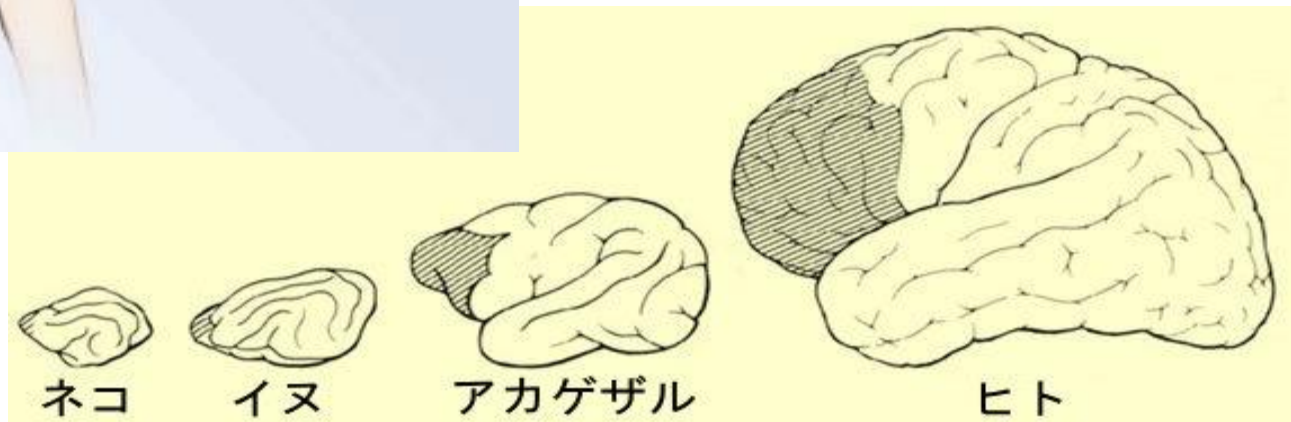
前頭前野の場所と働き



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。

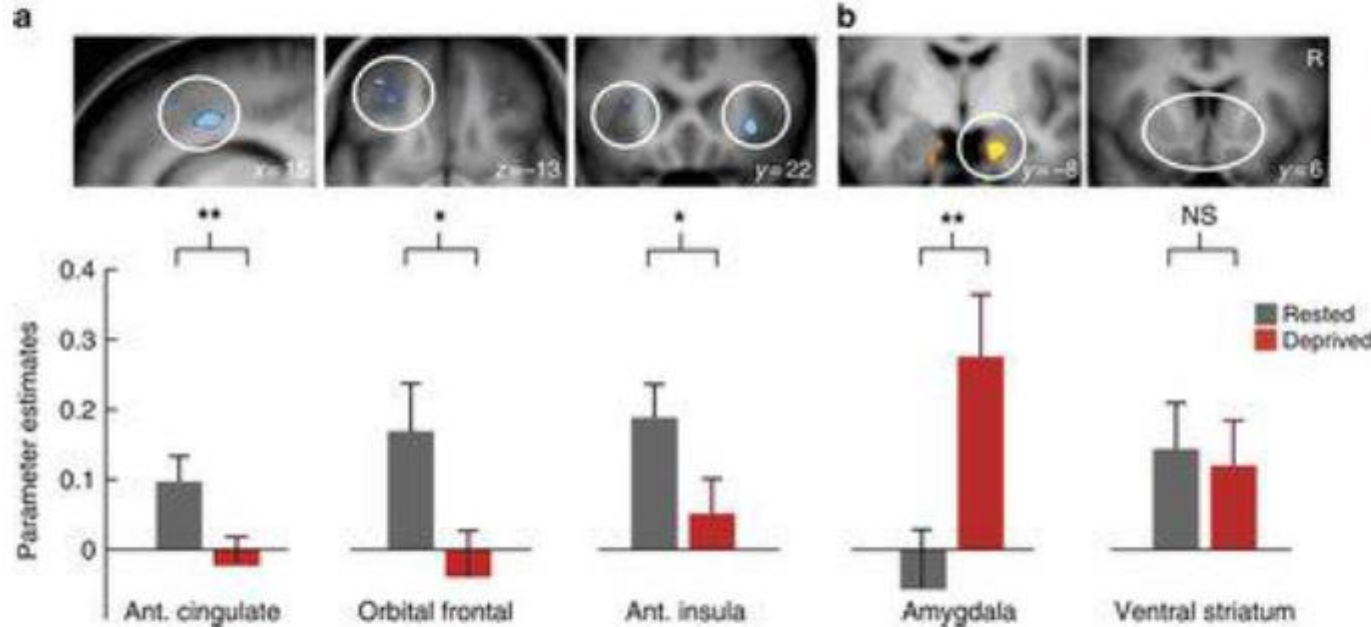
**前頭前野：
人間を人間たらしめている**

**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！？

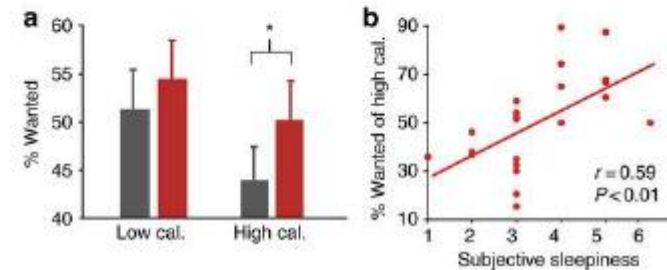
[Greer SM](#), [Goldstein AN](#), [Walker MP](#). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. [Nat Commun](#). 2013 Aug 6;4:2259.



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。



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.

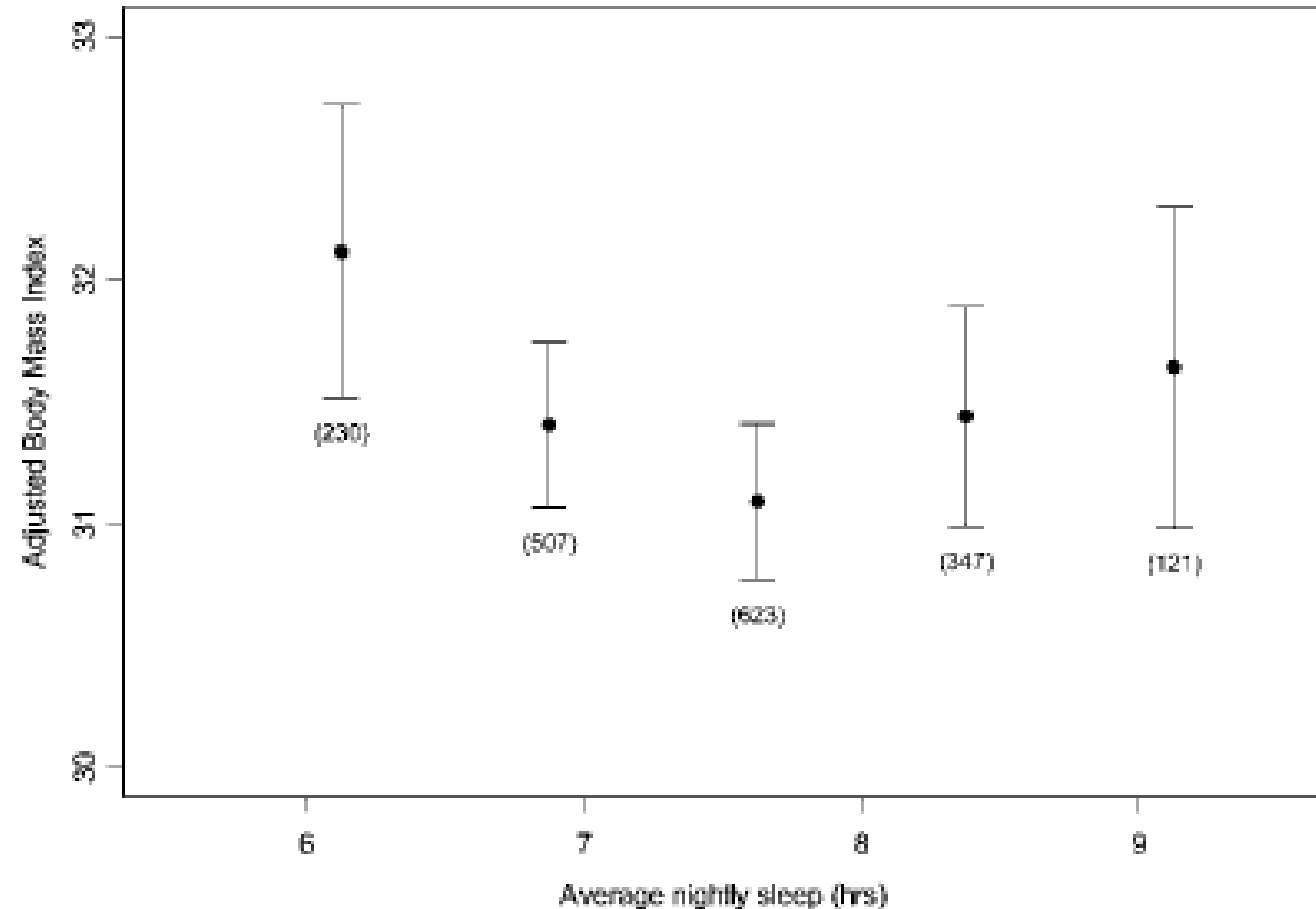
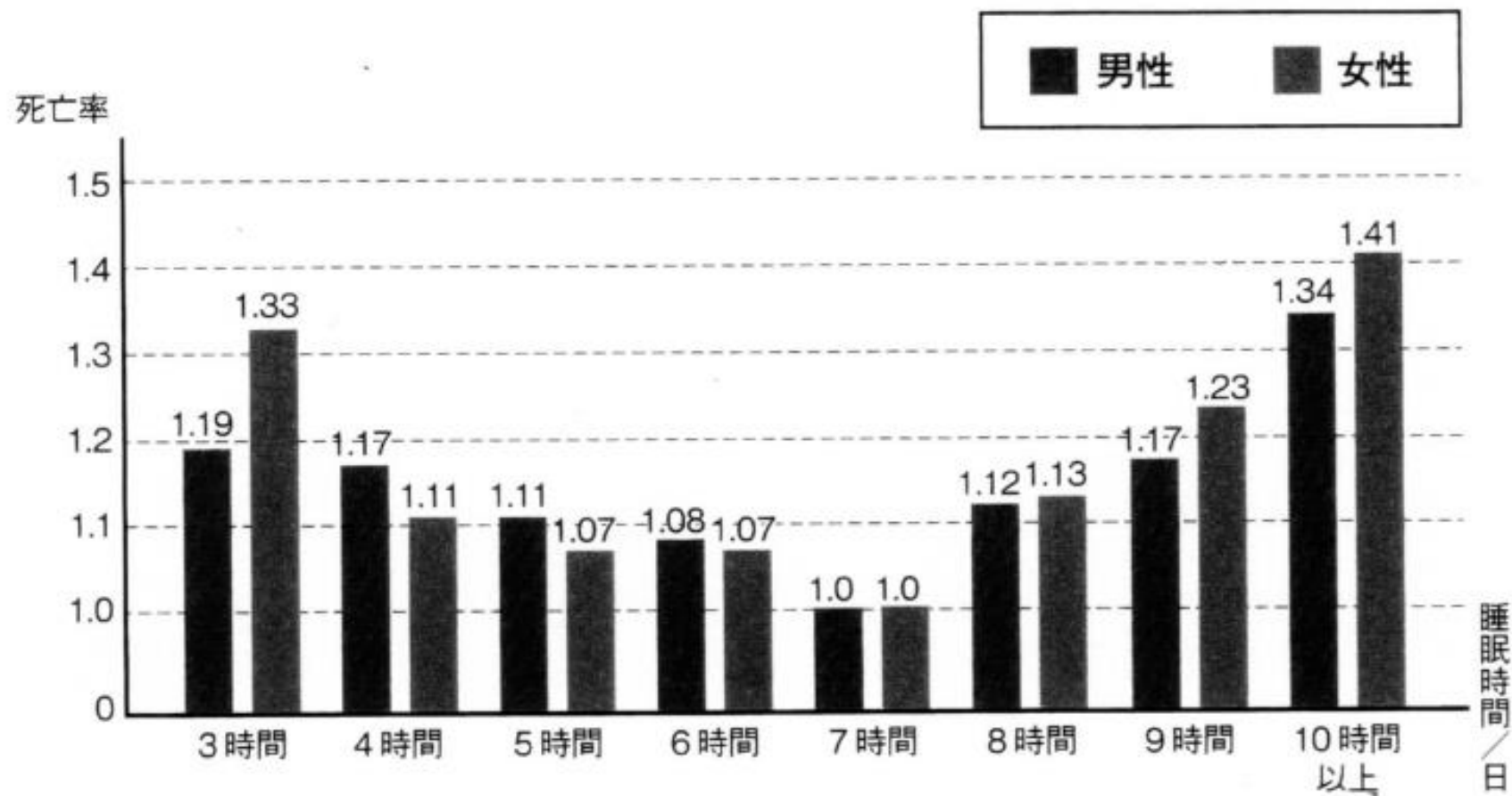


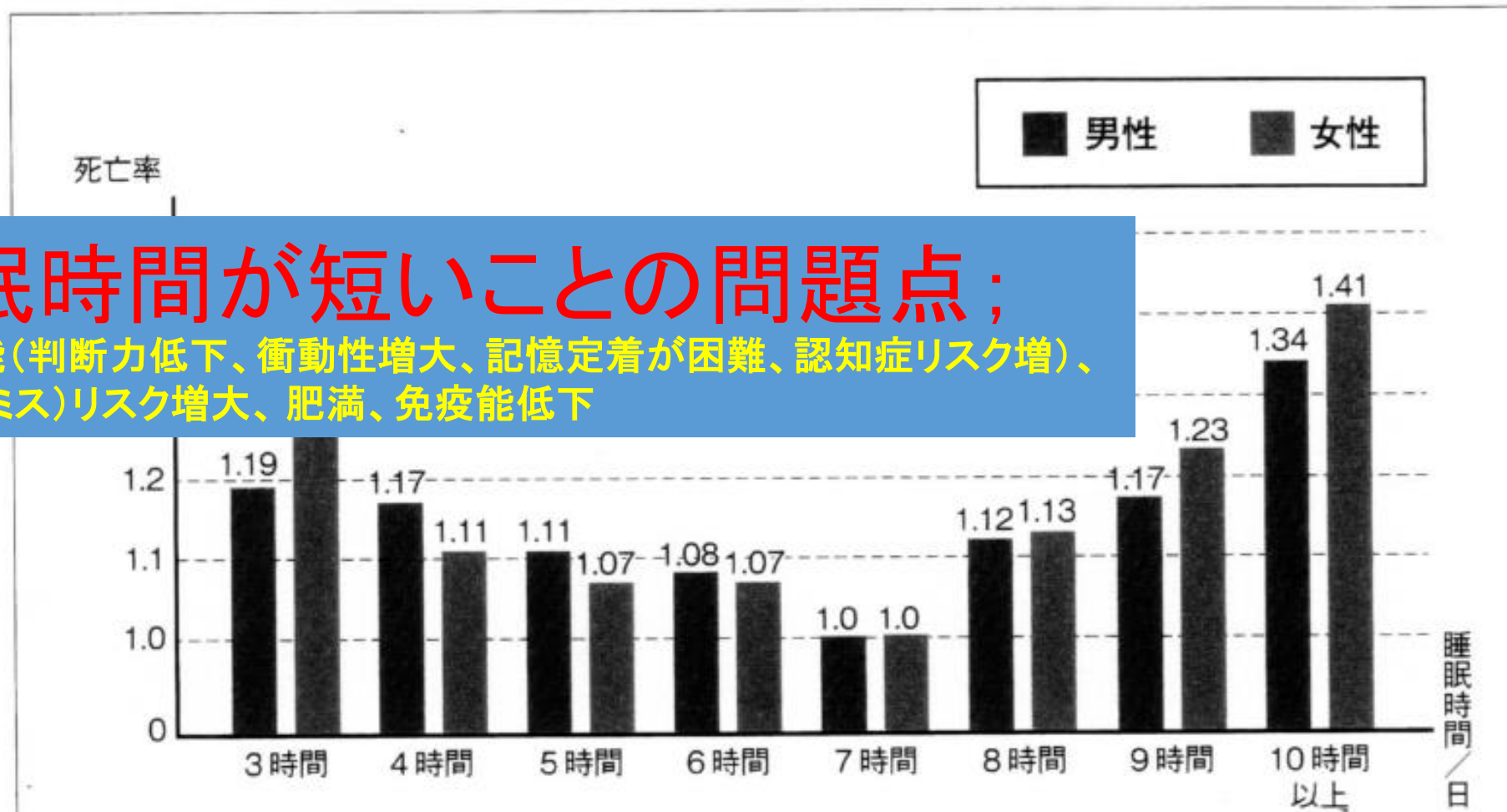
Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside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

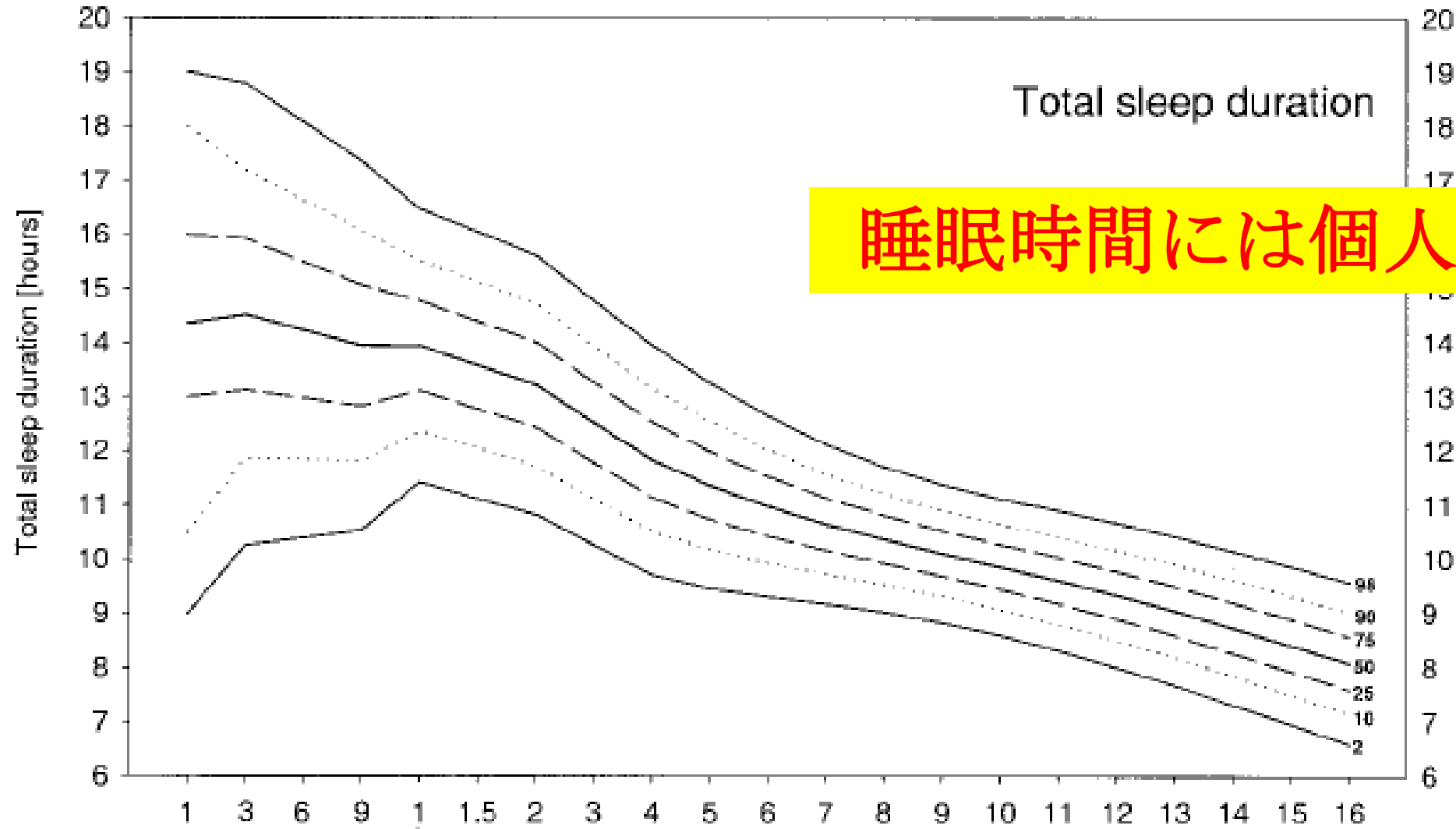
■図1 睡眠時間と死亡率の関係



睡眠時間が短いことの問題点；

脳機能(判断力低下、衝動性増大、記憶定着が困難、認知症リスク増)、
事故(ミス)リスク増大、肥満、免疫能低下

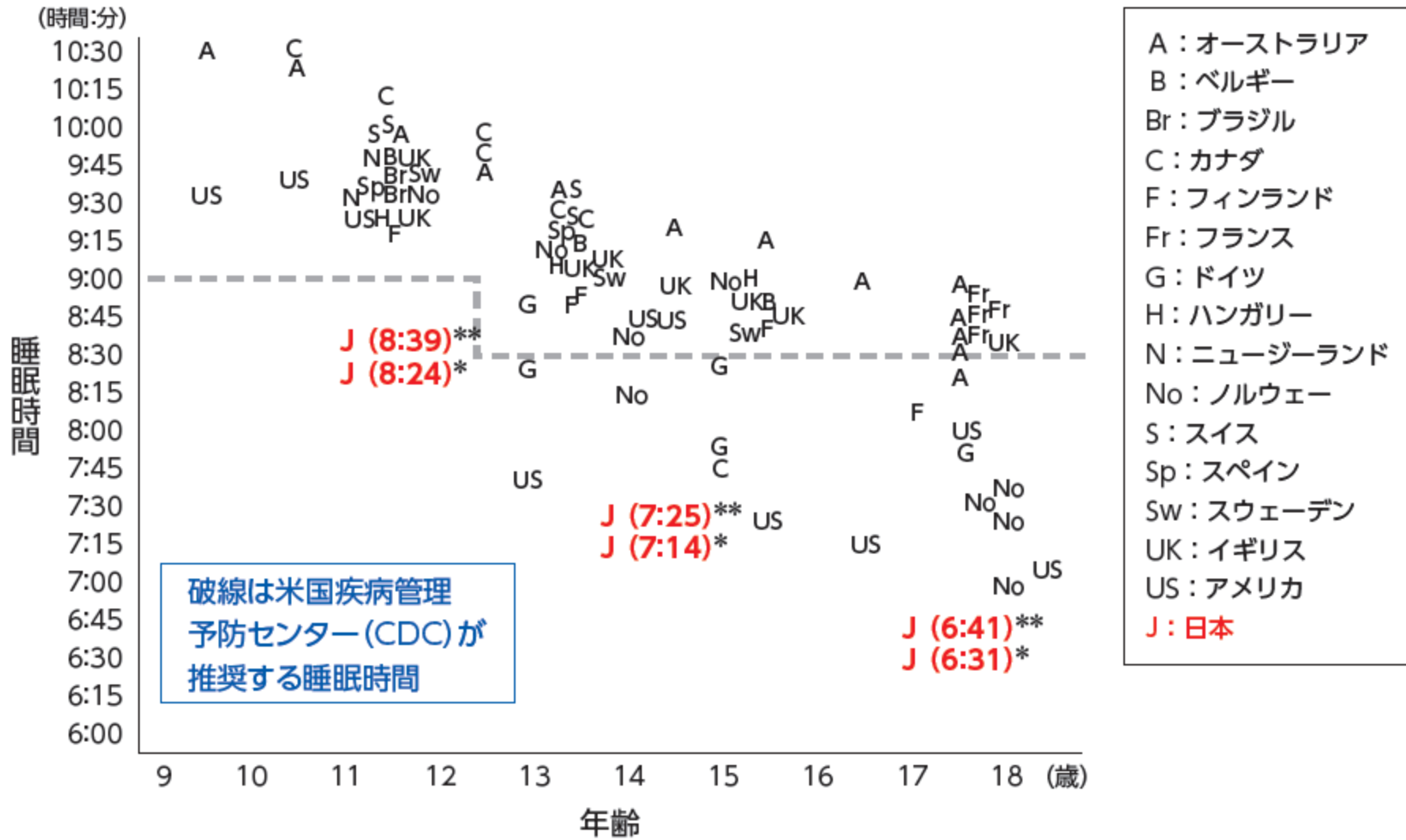
では望ましい睡眠時間は？



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

図5-4 世界各国の思春期前後の睡眠時間

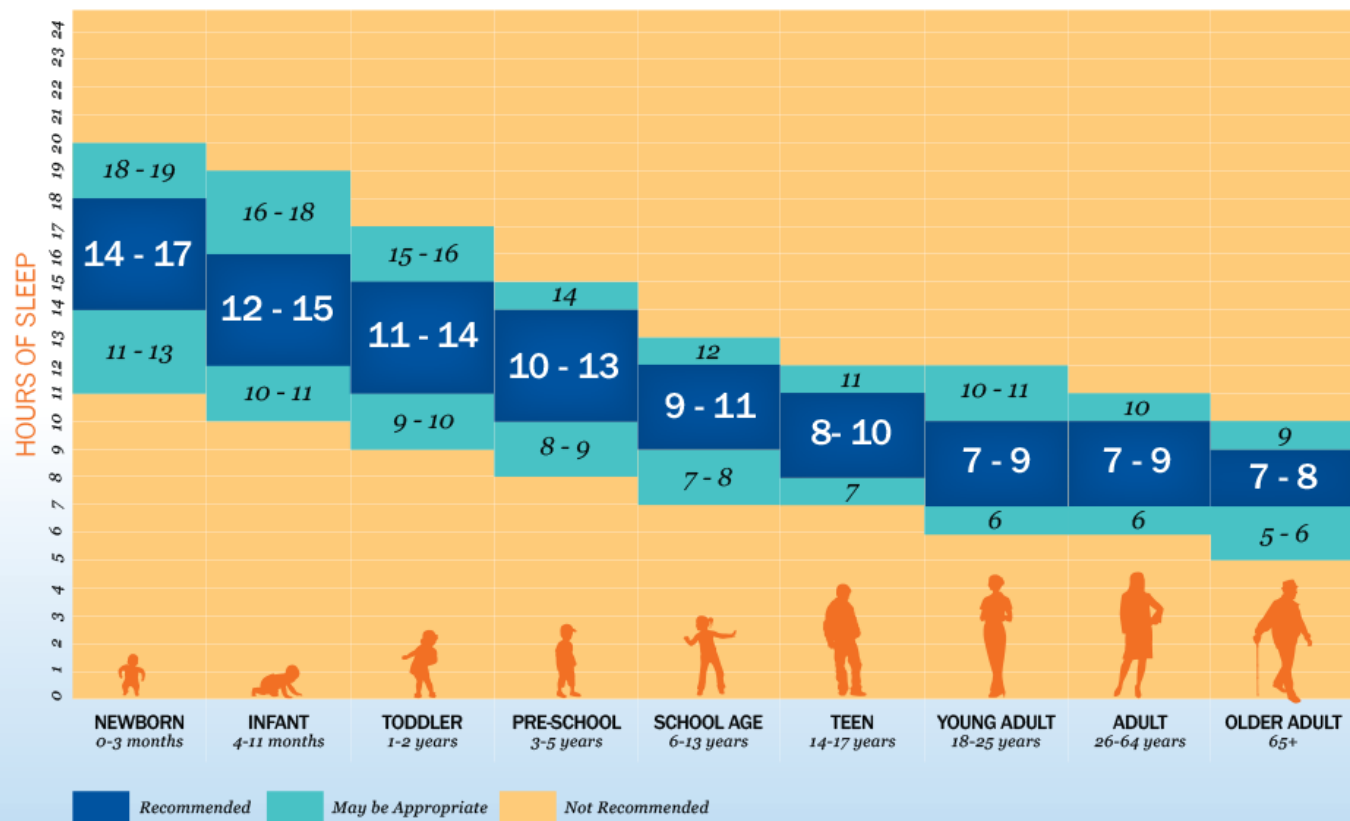


Olds T, et, al. *Sleep*. 2010 ;33(10):1381-8. より一部改変

*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

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

小児の推奨睡眠時間（含む昼寝）
 乳児（4-12ヶ月） 12-16時間
 1-2歳 11-14時間
 3-5歳 10-13時間
 6-12歳 9-12時間
 13-18歳 8-10時間

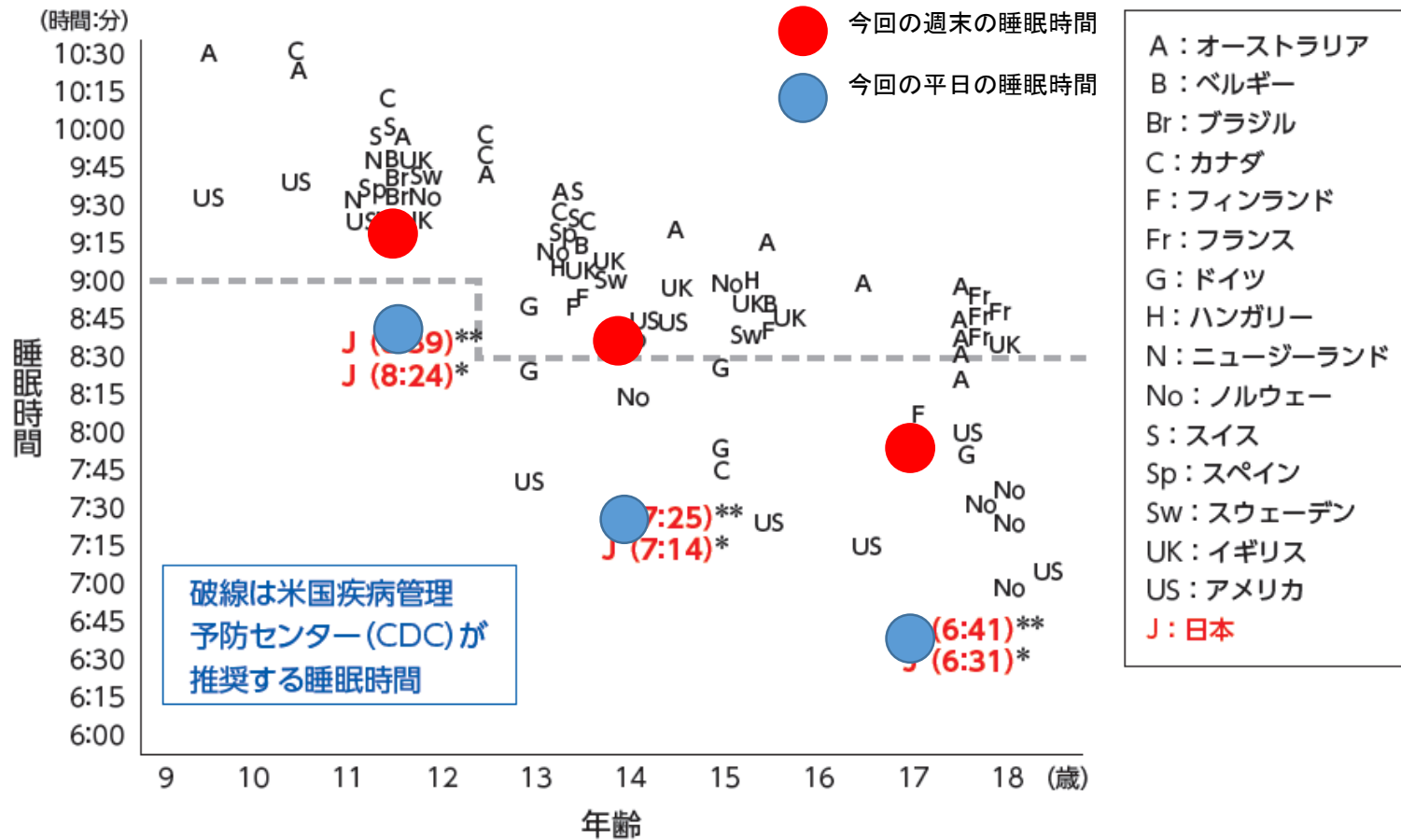
Paruthi S, et al.: Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine. J Clin Sleep Med, 2016;12:785-786.

神山自身の調査結果 をご紹介します

アンケート調査

- 2016年10月から2017年5月に25の公立学校(小学校15(5, 6年)、中学校7、高校3)に配布し、回収した2704枚の回答中、公表に同意し、記入漏れのない2114枚を解析。
- 体重、身長、平日の起床・就床時刻、休前日の就床時刻、休日の起床時刻、朝食、夕食の規則性、排泄、眠気、1週間に運動する日数、平日・休日のスクリーンタイム、課外活動時間、自己評価した成績を尋ね、睡眠時間と社会的時差(SJL)は平日、休日別に就床・起床時刻から計算。

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

睡眠時間の分布

School types	<6 hours	<7 hours	<8 hours	<9 hours	<10 hours	10=< hours
ES (n=956)	2 (0.2%)	12 (1.3%)	67 (7.0%)	349 (36.5%)	474 (49.6%)	52 (5.4%)
JHS (n=860)	40 (4.7%)	103 (12.0%)	287 (33.4%)	325 (37.8%)	97 (11.3%)	8 (0.9%)
HS (n=280)	25 (8.9%)	108 (38.6%)	108 (38.6%)	34 (12.1%)	4 (1.4%)	1 (0.4%)

週平均の睡眠時間に有意に影響する因子

週平均の睡眠時間を目的変数として重回帰分析を行った。
なおBMIは性別、学年別に標準化した。

因子	Regression coefficient	95% confidence interval	F value	P value
学年 (5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)	-0.354	-0.376 - -0.333	1034.4	0.001>
平日のスクリーン時間 (1, < 2 h; 2, 2-4 h; 3, 4-6 h; 4, 6-8 h; 5, 8 h or more)	-0.167	-0.216 - -0.118	44.6	0.001>
課外活動時間 (hours/week)	-0.016	-0.023- -0.009	20.2	0.001>
眠気 (1, never; 2, sometimes; 3, often; 4, always)	-0.114	-0.165 - -0.063	19.2	0.001>
夕食の規則性 (1; regular, 2; irregular)	-0.105	-0.186 - -0.024	6.4	0.02>
運動 (days/week)	-0.016	-0.029 - -0.003	5.6	0.02>
Constant	11.484	11.276 - 11.691	11790.3	

小学生の週平均の睡眠時間に有意に影響する因子

週平均の睡眠時間を目的変数として重回帰分析を行った。

なおBMIは性別、学年別に標準化した。

因子	Regression coefficient	95% confidence interval	F value	p value
学年 (5, 6)	-0.1592	-0.2460 - -0.0723	12.9388	< 0.001
課外活動時間 (hours/week)	-0.0277	-0.0362 - -0.0192	40.9606	< 0.001
眠気 (1, never; 2, sometimes; 3, often; 4, always)	-0.0789	-0.1471 - -0.0107	5.1539	0.0234
朝食摂取 (1, always; 2, often; 3, sometimes; 4, never)	-0.2245	-0.3483 - -0.1007	12.6578	<0.001
平日のスクリーン時間 (1, < 2 h; 2, 2-4 h; 3, 4-6 h; 4, 6-8 h; 5, 8 h or more)	-0.1632	-0.2517 - -0.0748	13.1089	<0.001
休日のスクリーン時間 (1, < 2 h; 2, 2-4 h; 3, 4-6 h; 4, 6-8 h; 5, 8 h or more)	-0.0664	-0.1283 - -0.0044	4.4231	0.0357
成績 (1, good; 2, relatively good; 3, relatively poor; 4, poor)	0.0752	0.0119 - 0.1385	5.4332	0.0200
夕食の規則性 (1; regular, 2; irregular)	-0.991	-0.1936 - -0.0047	4.2404	0.0397
Constant	10.4319	9.8647 - 10.9992	1302.4976	

中高生の週平均の睡眠時間に有意に影響する因子

週平均の睡眠時間を目的変数として重回帰分析を行った。

なおBMIは性別、学年別に標準化した。

中学生

因子	Regression coefficient	95% confidence interval	F value	p value
学年 (7, 8, 9)	-0.2801	-0.3616 - -0.1987	45.5439	< 0.001
平日のスクリーン時間 (1, < 2 h; 2, 2-4 h; 3, 4-6 h; 4, 6-8 h; 5, 8 h or more)	-0.2107	-0.2909 - -0.1306	26.6372	< 0.001
課外活動 (hours/week)	-0.0136	-0.0261 - -0.0010	4.4934	0.0343
Constant	11.0266	10.3113 - 11.7420	915.3514	

高校生

Factors	Regression coefficient	95% confidence interval	F value	p value
休日のスクリーン時間 (1, < 2 h; 2, 2-4 h; 3, 4-6 h; 4, 6-8 h; 5, 8 h or more)	0.1270	0.0217 - 0.2323	5.6337	0.0183
Standardized BMI	-0.1087	-0.2161 - -0.0013	3.9672	0.0474
Constant	8.2591	6.2836 - 10.2346	67.7399	

週平均の睡眠時間の短さに有意に影響する因子

- 小中学生; 高学年、課外活動時間/平日のスクリーン時間が長い
 - 小学生; 週末のスクリーン時間が長い、良好な食事習慣、眠気、好成绩
 - 高校生; 高BMI、週末のスクリーン時間が短い
-
- 排泄と睡眠時間との有意な関連は今回は示せませんでした。テキストにあるように、便秘は女性のほか、成績不良、運動の少なさとの間に有意な関連を認めました。
 - またTam YH, Li AM, So HK, et al. Socioenvironmental factors associated with constipation in Hong Kong children and Rome III criteria. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2012; 55: 56-61. は便秘と睡眠時間が短いこととの間の有意な関連を報告しています。

週平均の睡眠時間の短さに有意に影響する因子

- 小中学生; 高学年、課外活動時間/平日のスクリーン時間が長い
 - 小学生; 週末のスクリーン時間が長い、良好な食事習慣、眠気、好成绩
 - 高校生; 高BMI、週末のスクリーン時間が短い

 - 排泄と睡眠時間との有意な関連は今回は示せませんでした。テキストにあるように、便秘は女性のほか、成績不良、運動の少なさとの間に有意な関連を認めました。
 - またTam YH, Li AM, So HK, et al. Socioenvironmental factors associated with constipation in Hong Kong children and Rome III criteria. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2012; 55: 56-61. は便秘と睡眠時間が短いこととの間の有意な関連を報告しています。
-
- **Insufficient sleep syndrome について**

睡眠不足症候群の診断基準

- 基準A-Fが満たされなければならない。
- A 耐えがたい睡眠要求や日中に寝込んでしまうことが毎日ある。思春期前の小児では、眠気の結果として生じる行動異常の訴えがある。
- B 本人の生活履歴や親族の生活習慣によって確立された患者の睡眠時間、睡眠日誌またはアクチグラフ記録は、その年齢に期待される標準値よりも通常短い。
- C 短縮された睡眠パターンは、少なくとも3か月間、ほとんどの日に認められる。
- D 患者は目覚まし時計や他人に起こされることで睡眠時間を短くしてお週末や休暇中など、こうした手段を使わない時には、一般的にはより長く眠る。
- E 総睡眠時間を延長させると、眠気の症状が解消する。
- F 症状は、他の未治療の睡眠障害、薬物または物質の影響、その他の身体疾患、神経疾患、精神疾患ではよりよく説明できない。

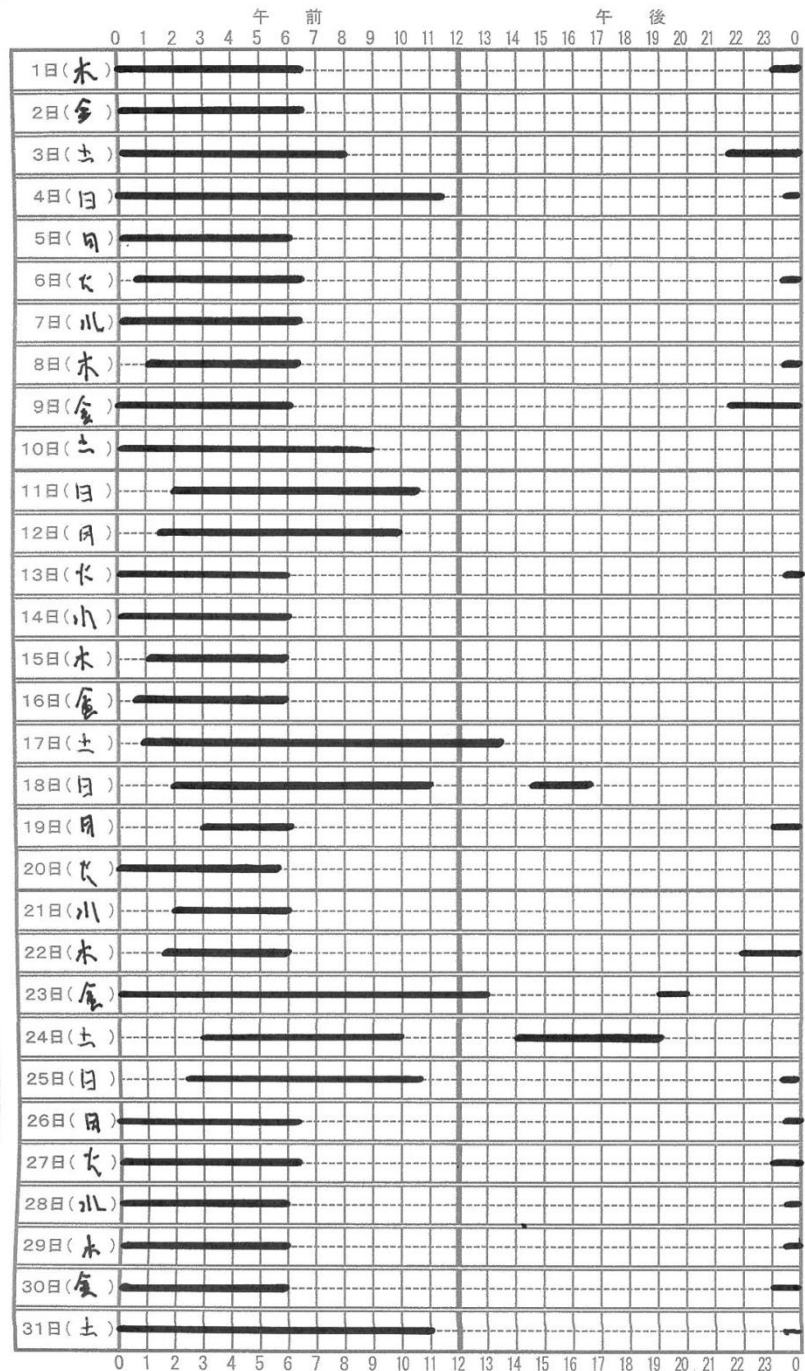
睡眠不足症候群では、

- 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。
- 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。
- 患者自身は慢性の睡眠不足にあることを自覚していない。

症例提示

14歳女兒、主訴は授業中の居眠り

- 中学1年の秋に初めて授業中に寝て、2年の夏休み前から悪化。
- 特記すべき既往歴なく、服薬もない。
- 起床6時、朝食後640に家を出て徒歩で650学校到着、吹奏楽部の朝連。
- 週4回は帰宅し夕飯後19-22時塾。
- 就寝は塾のない日は2230、ある日は23時。寝つきはいい。
→ したがって平日の睡眠時間は7時間ないし7時間半。
- 土曜は起床8時で9時から部活。大会前は日曜も部活。
- 休日の起床は11-12時。
- 睡眠表の記載。睡眠時間確保を提案。
- 塾終了を早め、21時就床、6時起床(9時間睡眠)で症状改善。
- 土日の朝寝坊は2-3時間ある。



メモ

祝日

テスト勉強

テスト

テスト

休んだ

早寝する!!

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
 必要がありそうです。

Social jet lag (社会的時差(ボケ))

- 時差ボケ(時差症)では時差のある地域への急激な移動で体調不良が起きますが、社会的時差は遅寝早起きで眠りを削った平日と、その寝不足分を取り返そうと朝寝坊になる休日との睡眠時間や寝ている時間帯の違いのことでこれが大きいと体調不良をもたらします。
- 就寝時刻と起床時刻との中間の時刻を計算して、その時刻の平日と休日との差を社会的時差と計算します。例えば平日は1時就寝6時起床なら中間の時刻は3時半です。そしてその方が休前日に1時に寝て、休日の起きる時刻が11時であったとしたら、中間の時刻は6時になり、その差は2時間半でこれがこの方の社会的時差になります。
- 社会的時差が2時間以上あると様々な問題点が心身に生じ、成績にも悪影響が及ぶようです。

文部科学省の調査（平成26年11月）報告

- http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1357460.htm
- 学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子供ほど、午前の授業中に眠くて仕方がないことがよくあると回答する割合が高い。

神山の外来の紹介

東京ベイ浦安市川医療センター睡眠外来開設後56ヶ月間(2012年8月～2017年3月)に本外来を受診した**20歳以下の初診患者**のプロフィールを診療録上で後方視的にInternational classification of sleep disorders ver. 3 (ICSD-3)に基づいて検討。

延べ受診患者2157名中**該当患者数は181名**で、この中で14名が**以前起立性調節障害(OD)の診断を受けていた**。

年齢分布;-5歳36名(男21名、女15名、以下21/15)、6-10歳27名(13/14)、11-15歳71名(42/29)、16-20歳47名(23/24)

診断;**過眠症64名**、リズム障害/不眠症が各28名、睡眠関連運動異常症(restless legs syndrome、律動性運動異常症等)15名。

- **最終診断が過眠症となった64名の内訳**

睡眠不足症候群56名(うち8名でODと既診断)、ナルコレプシー6名、周期性過眠症2名。

- **睡眠不足症候群56名の主訴**

「朝起きることができない」が35名、「昼間の眠気」12名、「授業中の居眠り」8名、朝の不快感が1名。

→ **睡眠不足症候群患者の62.5%の主訴が「朝起きることができない」。**

- **睡眠外来に紹介されたOD患者さん14名**

8名を睡眠不足症候群、5名をリズム障害、1名を不眠症と診断。

**「朝が弱い」→OD と考えがちですが、
治療への反応が悪いODの患者さんには**

睡眠不足症候群を含む、睡眠関連疾患の可能性も考えては？

睡眠不足症候群患者56名について、 主訴たる諸症状出現前の睡眠時間を検討

年齢 (歳)	人数	平日の 就床時刻	平日の 起床時刻	週末の 就床時刻	週末の 起床時刻	平日の 睡眠時間	週末の 睡眠時間
9-15	33名	23:24	6:47	23:34	10:13	7.4	10.7
16-20	23名	00:25	6:32	0:06	10:02	6.1	9.9

休日の起床時刻の遅れが著明で、これによって睡眠不足を補っていたのであろう。睡眠不足の増あるいは心身側の負荷への対応困難等で、この補填が十分でなくなると、平日朝の起床困難、昼間の眠気、午前中の授業中の居眠りが生じてくるのでしょう。

日常診療で睡眠不足を察知する症状

→ 「休日の朝寝坊」「(午前中の) 授業中の居眠りの増加」「寝つきがよすぎる事」

患者さんが睡眠不足を自覚した際には、生体時計に関する基礎知識を伝え、睡眠表記載と、睡眠時間確保(寸暇を惜しんで寝る、多少でいいから就床時刻を早める等) + ラジオ体操の勧め、夜間のスクリーン使用への注意、夕食の時刻の規則性へも注意喚起。

睡眠不足症候群のみならず以上の指示で「〇時間寝れば大丈夫」との言葉を聞けることが多い。

生真面目な性格で睡眠時間確保が困難(しなければならぬことを優先)な方には漢方(抑肝散、甘麦大棗湯)を処方する場合も。

もう一歩踏み込んだ患者さん対応の実際

- 大切なことは寝不足かなと早めに感じ、**心配ならもうちょっと寝ようか**、と気軽に対応して欲しい。
- 朝起きることが難しくなるくらいなら、**授業中の居眠りもあり**。あなたの**最優先課題は何？**と問いかけます。
- 通常授業中の居眠りは根本解決ではないので、**授業中に寝た後で普段からの対応を考察**。
- **スクリーン**(TV、ゲーム、PC、スマホ等)、**塾、バイト、スポーツ少年**、そして**大人の意識**が大敵。
- 睡眠不足症候群を放置した結果、朝の起床困難、昼間の過眠、夜間の不眠が生じ、リズム障害が前面に出てくると自律神経失調の症状に加え、意欲の低下も生じ、対応は極めて困難に。
- また背景に発達障害がある場合、夜間のスマホ操作からの離脱困難や、徹夜の実行もしばしばみられ対応に苦慮します。
- これらの場合は、睡眠導入剤(ラメルテオン、スプレキサント、ベンゾジアゼピン受容体アゴニスト)、漢方(抑肝散、甘麦大棗湯等)、抗うつ剤(タンドスピロンクエン酸塩、SSRI, SNRI等)の他アリピプラゾール等を使用する場合があります。

自分は、
きっと
想像以上だ。

潜在能力をひき出せ。

ION SUPPLY DRINK

**POCARI
SWEAT**

君たちには無限の可能性がある。

君の力はこんなもんじゃない。

頑張れー、の世の中

こんな世の中でどんな外来をやるのか?!?

- 価値観の変更を迫る外来

頑張るな、手を抜け、無理するな、身体の声に耳を傾けろ、肩の力を抜け、
気合いと根性は長続きしない、頭だけを空回りさせるな、あなたの身体と相談して、
友達と比べたくなるのはわかるけど、3時間睡眠でやってける友達もいるかもしれ
ないけど、10時間の眠りが必要な身体もあるんだ！

- 何が好き？何をしたい？

わかんないよね、考えたことないから、何したいかゆっくり考えては？

- 大笑いして！ 大泣きして！

笑いと泣きの効用

ホスピタルクラウン



特定非営利活動法人
日本ホスピタル・クラウン協会

笑顔だけで病が癒えるわけではありませんが、
Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient).

Norman Cousins. December 23, 1976.

N Engl J Med 1976; 295:1458-1463.

には、Saturday Review 誌の編集長が膠原病を「笑いまくって
の克服」した体験が掲載されています。

さらにその10年後(Oct 21, 1986) Washington Postには

norman-cousins-still-laughing

https://www.washingtonpost.com/archive/lifestyle/wellness/1986/10/21/norman-cousins-still-laughing/e17f23cb-3e8c-4f58-b907-2dcd00326e22/?utm_term=.51d3e9e425d1

という記事が掲載されました。

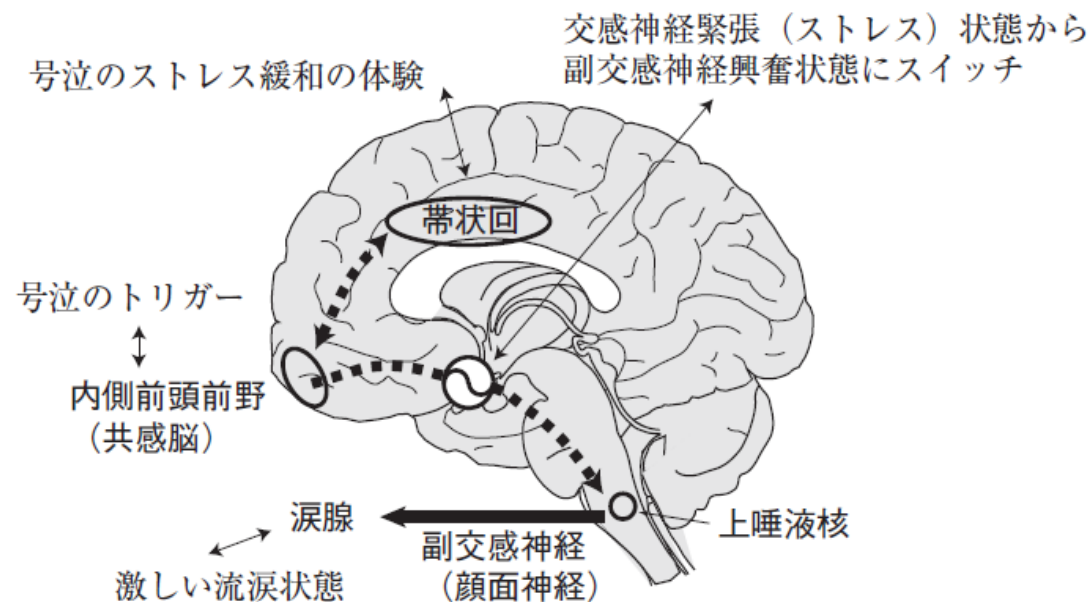


図5 号泣の神経経路（仮説）

7. まとめ

自然に誘発される号泣状態においては、涙が溢れる神経経路として、内側前頭前野の共感脳が起点となって激しく興奮して、その下行性の情動信号が脳全体を副交感神経緊張状態にリセットし、それが脳幹の上唾液核に伝達され、激しい流涙を発現させるものと考え

られた。そして、この号泣状態は、心理的には混乱の低下・消失をもたらし、スッキリ感を体験させる。この情動体験を発現させる脳領域は途中の帯状回であると推測されるが、今後の検討課題である（図5）。いずれにせよ、感動時の号泣は、積極的なストレス緩和作用を発揮する可能性が予測される結果が得られた。

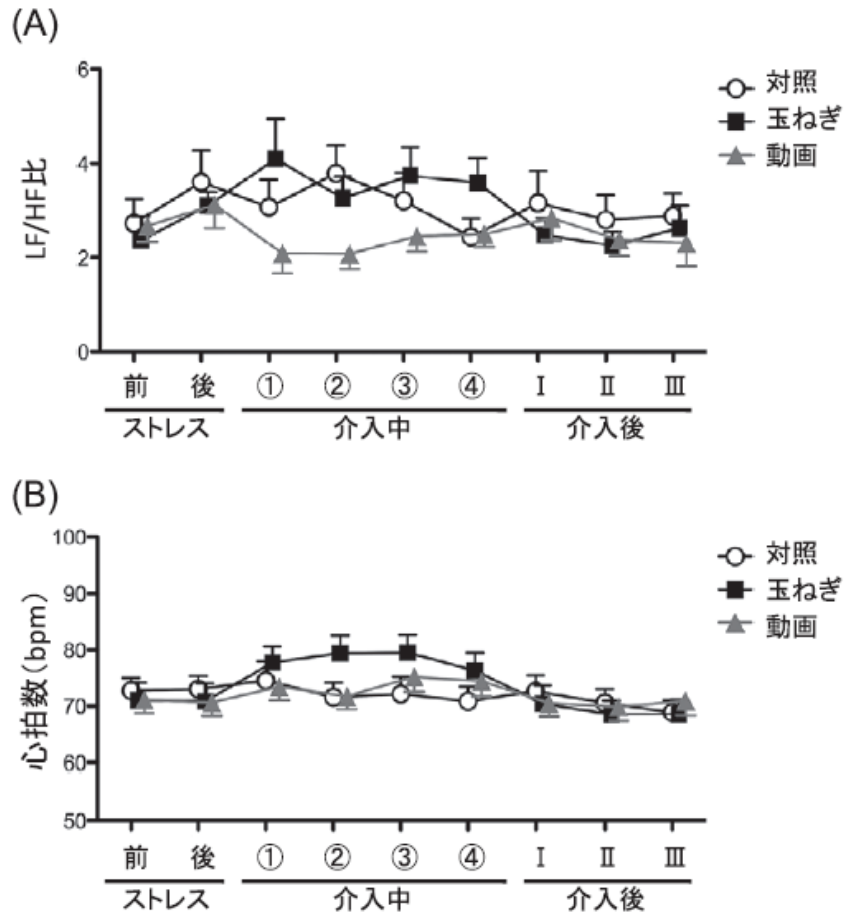


Figure 4 LF/HF 比と心拍数の推移

(A) 3つの実験条件における LF/HF 比の推移。対照実験と玉ねぎ実験の LF/HF 比は、ストレス負荷後と介入実験中の大部分で高値が維持された。動画実験の LF/HF 比は、介入開始後速やかに低下した。(B) 3つの実験条件における心拍数の推移。対照実験と動画実験の心拍数は経過中に有意な変動を示さなかった。

動画を視聴して
情動性の涙を誘発

次からは神山の独り言

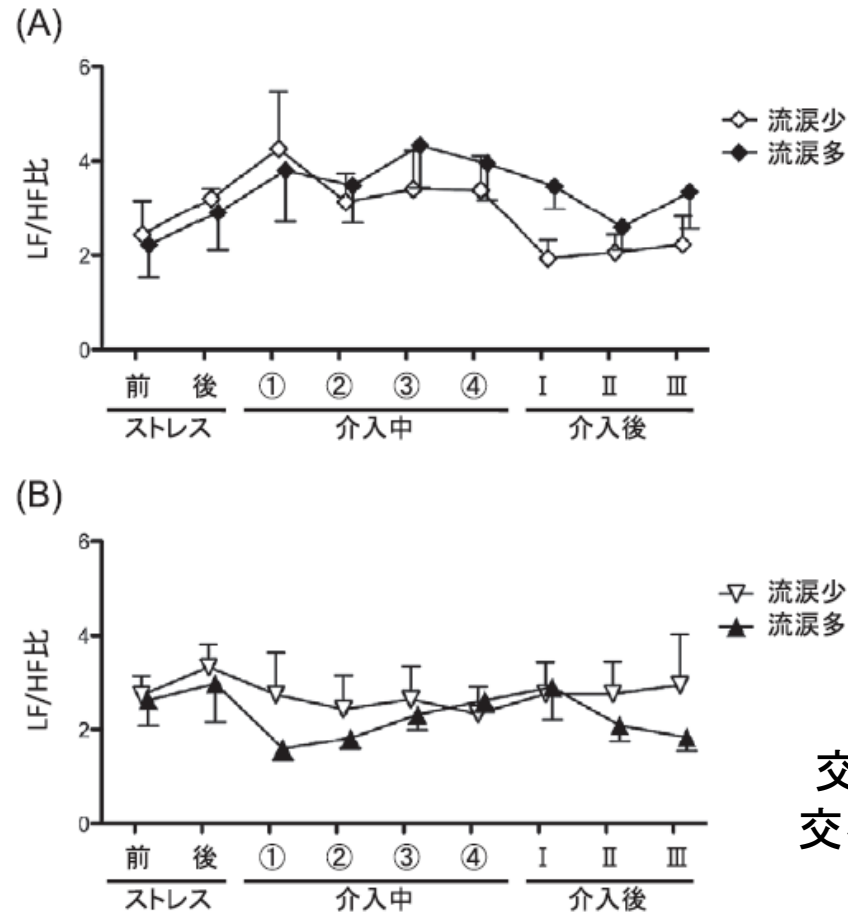


Figure 5 LF/HF 比の推移 (流涙程度の影響)

(A) 玉ねぎ実験における LF/HF 比の推移。流涙少群と流涙多群の間に有意差はなかった。(B) 動画実験における LF/HF 比の推移。介入開始早期 (介入中①) における流涙多群の LF/HF 比は、流涙少群よりも低値であった。

LF/HF 比は、
交感神経と副交感神経のバランスが
交感神経優位に傾いていることを反映

寝ない自慢をするアスリートはいません

- 寝ないで行う運動は危険です。けがをします。
- なのに学生さんとビジネスマンは寝ない自慢をします。
- 寝ない自慢は
「自分はbest performanceを発揮できません」と
宣言していることになると思います。
- 寝ない自慢はカッコワルイんです。

睡眠軽視社会から
睡眠重視社会へ

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~~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

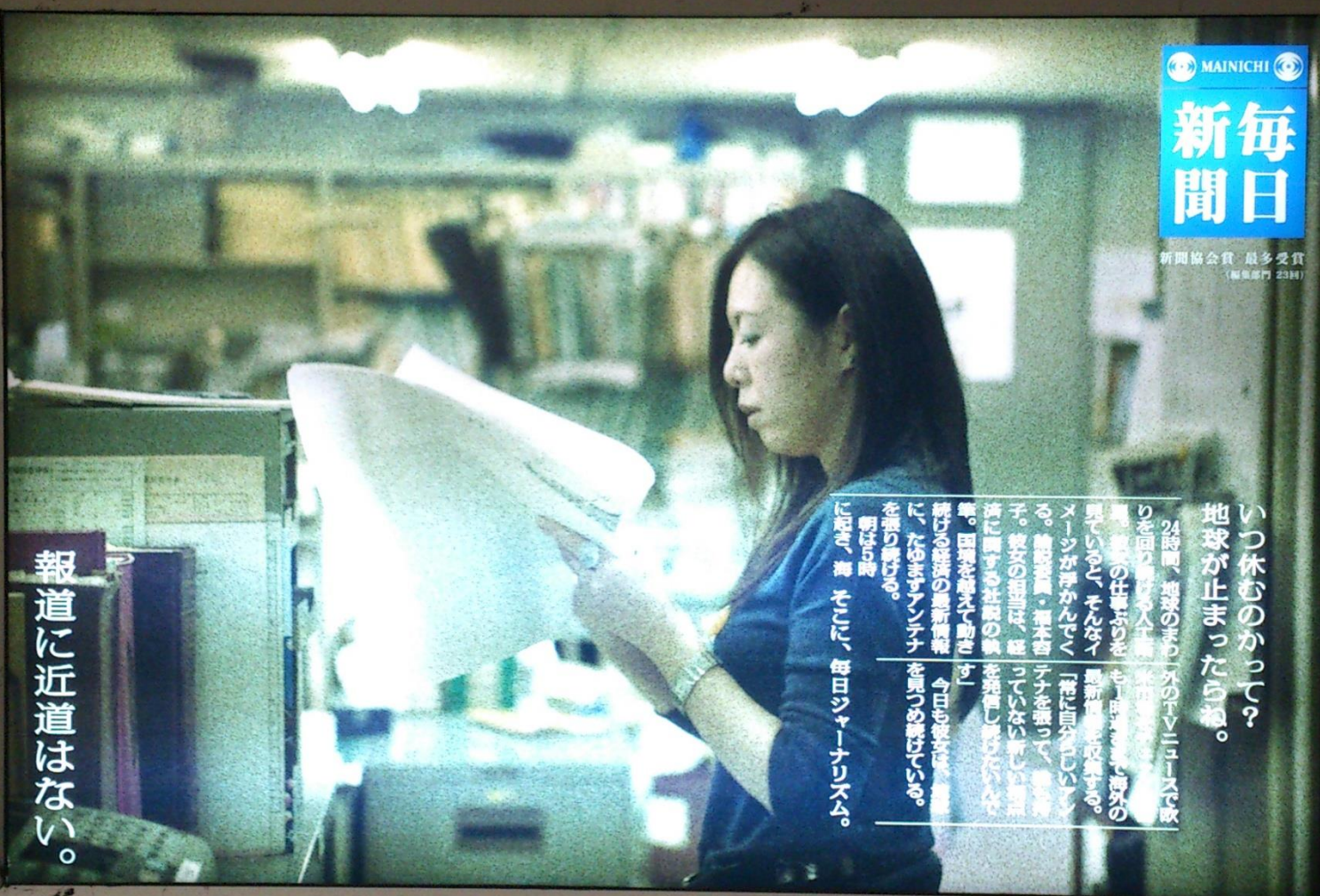
この広告にあるような気合と根性の礼讃は多くの日本人が大好きな感性なのではないでしょうか？ この感性と神山の感性は違います。

JR四ツ谷駅の広告

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
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。

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。

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

なんという
傲慢！
寝不足の頭で
紙面を作るな！

報道に近道はない。

MAINICHI
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」 今日も彼女は、地球を見つめ続けている。

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。

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

がんぐりたい、朝に。

眠
眠
打



負^おけられない、昼^{ひる}に



眠^{ねむ}
破^{やぶ}
眠^{ねむ}
破^{やぶ}



乗りりたい、夜に。

寝ないと、ドジるよ、危ないよ。





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

過労死職場の叫び 通勤品質を求めない 総力特集 トランプが来た 博多が東京を超える日

16.11.21 No. 50 本誌 390円 アニメ 音楽



「大特集」電通だけじゃない
過労死寸前なのは私だ。

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、ちやんと風呂入って、ちやんと寝て人には、かなわない、ってことですか。

「たぶん同じ経験をした、ある人は「つらい」と言い、別の人は「楽しかった」と言うかもしれません。どうして自分やりたい、仕事でたくて仕方がない、という経験のある人もいてしょう。最後は、主観が問われるというところについてしよんだと思います。それを否定せず、過剰な労働をくすにはどうすればいいのか。

「寝食を忘れて働いても健全な人に追い抜かれる」

法律は、より多くの人を幸せになる道を選びます。会社も「作られた法律を守ります」「守らぬと怒るよ」といって、キープすることができる。永遠に改善の策で、時代を超えて成り立つ考方は、改善の策を積み重ねていくしかないと思います。でも、ひとつだけ言いたいことがあります。

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。ほく自身が健全なペースでられたら、もつてきたこともあったと思うんです。

忙しい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。仕事の下限になっていっているんです。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、劣悪な就業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。

それでも覚えておいてほしい。「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。いま仕事が多すぎて仕方がない人にもそう伝えたいし、自分と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、と言つてあげたいです。



「健康第一、おもしろ第二」「安全第一、おもしろ第二」「頑張る」というと、笑われるんです。自分がないかな。ウチみたいな小さな会社でも、産業医が来てくれて、毎年健康診断後には面談もります。ちょっとくたびれるとすぐ相談できます。

6年前、全社をあげて「虫歯ゼロの会社」を目標にしました。歯の手入れは面倒くさい。痛いし嫌だしお金もかかる。歯の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、ほとんどの考えです。ほく自身、大変な虫歯持ちで、歯に悩まれる半生を返つてきました。ただ自分ケアできていないのか、それかと思えます。

はじめの年に見つかった社内総虫歯数は、35本。頑張つて治療するのですが、毎年新入社員も来ますし、新たに発見される虫歯もあつて、なかなかゼロにはなりません。でも、3年後には一桁にはなりました。こういうアプローチャもある。マインドとボディをケアする風土を、どうつくっていくか、っていうことなんだと思います。

しげもと/1948年生まれ。71年コピーライターに。西武百貨店「おいしいうたな」などの広告で知られる。98年から毎日ワイエー「ははは毎日イイトキ」は定額に。大やまと人が親しくなる。アフリカ「ドノコ」をリリース

過労死職場の叫び 過剰品質を求めない 糸井重里「働く人へ」 総力特集 トランプが来た 博多が東京を超える日

AERA

16.11.21
No. 50
本誌 390円
アエラ
音声



糸井重里さんが語る「働く人の
ちやんとメシ食つて
ちやんと風呂に入
ちやんと寝てる人
かなわない、って」

日経ビジネス
寝るな日本人
国は夜から衰退する



この問題を分かってるのには、すごく難しいですね。二重性のあることはかりで、簡単には解決しないと思います。たとえ同じ経験をしても、ある人は「つらい」と言い、別の人は「楽しかった」と言うかもしれません。どうしても自分でやりたい、仕事してたくて仕方ない、という経験のある人もいます。最後は、主観が問われるということになってしまふなと思います。それを否定せず、過剰な労働をくすすにはどうすればいいのか。

寝食を忘れて働いても健全な人に追い抜かれる

法律は、より多くの人を幸せになる道を選びます。会社も「作つてくれた法律を守ります」「守らぬと怒るよ」といって、キープすることができます。永遠に改善策で、時代を超えて成り立つ考案は、改善の策を積み重ねていくほかないと思います。でも、ひとつだけ言いたいことがあります。

ちやんとメシ食つて、ちやんと風呂に入つて、ちやんと寝てる人には、かなわない、ってことです。ぼく自身散々無茶をやってきたけど、40代になってから、そういう健全な人目に入るようになってきました。大人数で会議すると、目立つタイプではないけれど穏やかで、話して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、皆が嬉しくてほしいからなんです。

寝食を忘れ無理し続ける、睡魔力で火花を打ち上げるようなことは誰にもできるかもしれませんが、でも、ものごとは波があったり、ダメかもしれない時期も、いまだ、進めという時期もあります。健全な人がその波を渡っていく、だんだん、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。無頼を取って飲んだけれどいるを、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



1948年生まれ。ライター。生。西武百貨店「おいしい生活」などの広告で知られる。98年から毎日「エイエ」を編集。新し「ほほ日手帳」は定番。大やまと人が親しくなる。アフリ「ドノコ」をリリース

「健康第一、おもしろ第二」「安全第一、おもしろ第二」「頑張る」というのは、笑われるんです。自分が疲れた物だ、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でも、産業医が来てくれて、毎年健康診断後には面談もあつて、ちょっとくたびれるとすぐ相談できます。

6年前、全社をあげて「虫歯ゼロの会社」を目標にしたんです。歯の手入れは面倒くさい。痛いし嫌だしお金もかかる。歯の手入れされなくなつたら、すべての健康が危ないというのが、ぼくの考えです。健康がないと虫歯持ちで、歯に悩まれる半生を逃つてきました。ただ自分を見てきていていなかつたのかと思います。

はじめの年に見つかった社内虫歯数は、35本。頑張つて治療するのですが、毎年新入社員も来ますし、新たに発見される虫歯もあつて、なかなかゼロにはなりません。でも、3年後には一桁になりました。こういうアフローチもある。マインドとボディをケアする風土を、どうつくっていくか、っていつことなんだと思います。

**寝食を忘れて働いても
健全な人に追い抜かれる**

法律は、よき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、キープです。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ないと思います。

寝ないで力を発揮する人にはそうはいきません。アスリートで活躍している人も、大体力

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



いとしいしげ生まれ、71年に、西武百貨店「洗」などの毎日「ほほ日刊イ新し」ほほ日刊イ大やまと人がフリ「ドコノ

な虫歯持ちで、歯に頼まれる半生を逃げてきました。とれだけ自分をケアできていなかったのかと思います。

はじめの年に見つけた社内総虫歯数は、35本。頑張って治療するのですが、毎年新入社員も来ますし、新たに発見される虫歯もあつて、なかなかゼロにはなりません。でも、3年後には一桁にはなりました。

こういうアフローチもある。マインドとボディをケアする風土を、どうつくっていくか、っていうことなんだと思います。





夜の観光振興、自民議連提言

地下鉄24時間運行 月曜午前休みに

2017-12-25 (A) 日経

第47354号

(明(25)年12月25日(月)三編(朝刊))

自民党の「時間市場創出推進議員連盟」(河村建夫会長)は25日までに、夜間の観光振興につながる提言をまとめた。地下鉄の24時間運行や月曜日の午前中を休みにする新制度の導入などが柱。消費拡大により、年約5兆円の経済効果を見込む。

提言は「日本の夜はつまらない」と指摘し、昼と同じように利用できる夜間の娯楽やサービスの必要性を訴えた。具体的には劇場や美術館、ショッピングセンター、ダンスクラブの利用時間の延長を促した。移動手段を確保するため、鉄道やバスの深夜営業振

長時間労働など課題

大の検討を求めた。自治体で夜間観光の活性化を担う「ナイトメイヤー」(夜の市長)「を置く」とも、日本人旅行者が日曜日の夜に活動しやすいよう、月曜午前を休みとする「ラグジュアリー・マンデー」の創設も盛り込んだ。

懸念は国土交通省や警察庁に提言を出し、実現を働きかける。だが、夜間のサービスや娯楽の拡大は治安悪化を招く恐れがある。働きの長時間労働につながる可能性もある。省エネに逆行するとの指摘も予想され、実現に向けた課題は多い。

自か

寝食を忘れて働いても健全な人に追い抜かれる

法律は、より多くの人を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」といって、キープします。でも、これは、永遠に次の策で、時代を超えて成り立つ考案は、次の策を積み重ねていくしかないと思います。でも、ひとつだけ言いたいことがあります。

もしも「健康な人」が「健康な人」に追い抜かれる。でも、ものごとには波がある。でも、ダメかもしれない時期も、いまだ、進んでいる時期もあります。健康な人がその波を渡っていく。だんだん、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。無頭を取って飲んだくれている人を、健康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はいません。アスリートで活躍している人も、大抵き



いといしげ生まれ、71年に西武百貨店から毎日「ほほ日刊イ」新し「ほほ日刊イ」大や人と人が「ドコノ」

な虫歯持ちで、歯に悩まれる半生を返って来ました。ただ、ただ自分を見ていていなかっただかと思えます。はじめの年に見つかった社内総虫歯数は、35本。頑張って治療するのですが、毎年新人社員も来ますし、新たに発見される虫歯もあって、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。こういうアフローチもある。マインドとボディをケアする風土を、どうつくっていくか、っていつとんだと思えます。



2020年東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗会長（左）らが首相官邸を訪れた際、安倍晋三首相にサマータイム導入を求めた＝2018年8月7日午前10時19分、岩下毅撮影

自か

寝食を忘れて働いても健全な人に追い抜かれる

法律は、より多くの人を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方は、改善の策を積み重ねていくほかにないと思います。でも、ひっただけ言いたいことがあります。

もしも「健康を犠牲にして働いていい」という時期もありません。でも、そのことは波があったとしても、進んでいる時期も、まだ、進んでいる時期もあります。健全な人がその波を渡っていく、だんだん、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、大抵お酒が絡んでいきます。無頓着を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はいきません。アスリートで活躍している人も、大抵き



いといしげ生まれ、71年に、西武百貨店「はほ日刊イ新し「ほほ日刊イ大や」と人がフリ「ドコノ

な虫歯持ちで、歯に頼まれる半生を返って来たのかと思います。はじめの年に見つかった社内総虫歯数は、35本、頑張つて治療するのですが、毎年新入社員も来ますし、新たに発見される虫歯もあって、なかなかゼロにはなりません。でも、3年後には一桁にはなりました。こういうアプローチャもある。マインドとボディをケアする風土を、どうつくっていくか、っていうことなんだと思います。

サマータイム

— 健康に与える影響 —



一般社団法人 日本睡眠学会
サマータイム制度に関する特別委員会

東京五輪のサマータイム、導入見送りへ 自民党が見通し

大久保貴裕 2018年9月27日 17時10分



2020年東京五輪・パラリンピック組織委員会の森喜朗会長（左）らが首相官邸を訪れた際、安倍晋三首相にサマータイム導入を求めた=2018年8月7日午前10時19分、岩下毅撮影

2020年東京五輪・パラリンピックの暑さ対策として浮上していた「サマータイム」（夏時間）について、自民党の遠藤利明・東京五輪実施本部長は27日、「20年の導入は難しい」との見通しを記者団に語った。政府・与党内で慎重論が広まっており、五輪にあわせた導入は見送られる方向だ。

自民党はこの日、導入による効果や悪影響を検討する研究会をつくり、初会合を開いた。出席議員からは、国民生活への影響の大きさや必要となるシステム改修の負担への懸念など導入に批判的な意見が続出。終了後、遠藤氏は「気持ちとしては（20年までに）導入したいが、システムの問題や世論の反応から物理的に難しい」と語った。

サマータイム検討「デッドラインを外せば…」 小池知事

2018年9月28日 19時29分



夏に標準時を早める「サマータイム」について、東京都の小池百合子知事は28日の記者会見で「夕方の時間を活用するようになれば新たな需要ができて、人生を楽しむ機会が増えるきっかけになる。成長戦略の一つとして考えていい」と述べ、将来の導入に前向きな考えを示した。

2020年東京五輪・パラリンピックの暑さ対策としての導入は、政府・与党内で慎重論が強まり、見送られる方向だ。小池氏は「五輪前のデッドラインを外せば、引き続き検討していい」と語った。

東京都の小池百合子知事=2018年9月28日、東京都庁

サマータイム

— 健康に与える影響 —



一般社団法人 日本睡眠学会
サマータイム制度に関する特別委員会

夏時間になる際に懸念される健康被害

実態調査結果

心筋梗塞、脳卒中、交通事故の増加

4週間経ても新たな時刻に慣れない

睡眠効率が10%低下

睡眠時間が減少

太る

メタボのリスク上昇

うつ状態に陥る危険

前頭前野の機能低下

理性的な判断困難

我慢できない

キレやすくなる

いちから
わかる!



サマータイム導入 検討されているの？

導入が検討された「サマータイム」とは



- 涼しい朝方に起きて活動。省エネに五輪では涼しいうちに競技できる
- アフター5で明るい時間が長く。買い物や飲食に結局残業時間が増えてしまう可能性
- 生活リズムが変わり、心身に悪影響も
- × 時刻変更で様々なシステム改修が必要

すでに導入の欧米では見直し論も

コブク郎 サマータイムという言葉を聞いたよ。
A 政府・与党が2020年東京五輪・パラリンピックに合わせて検討していた「夏時間」だね。ただ、導入は見送られそうだ。

ムって何だろう？
A 日照時間が長い夏場に標準時を早める制度だよ。明るい時間を有効に使う目的なんだ。欧米では広く導入されていて、日本でも終戦後の占領下で一時導入されたことがあるよ。

コ どうして今、検討することになったの？
A 東京五輪が開かれる7〜8月の暑さ対策のためだ。気温が上がる前の早朝に屋外競技をすれば選手や観客の負担が軽くなる。標準時を2時間早めた場合、午前7時の男女のマラソンのスタート時間は、従来の午前5時にあたるんだ。

コ 良い面だね。
A 夏は気温が本格的に上がる前から仕事を始めるので、冷房代の節約になるね。仕事を終えた後も明るい時間が長いので外食や買い物の時間が増え、景気への効果も期待できる。

コ 悪い面はないの？
A 明るいうちに仕事をこ

東京五輪の暑さ対策だったが、反対が根強く見送る方向

も終戦後の占領下で一時導入されたことがあるよ。
コ どうして今、検討することになったの？
A 東京五輪が開かれる7〜8月の暑さ対策のためだ。気温が上がる前の早朝に屋外競技をすれば選手や観客の負担が軽くなる。標準時を2時間早めた場合、午前7時の男女のマラソンのスタート時間は、従来の午前5時にあたるんだ。

コ 良い面だね。
A 夏は気温が本格的に上がる前から仕事を始めるので、冷房代の節約になるね。仕事を終えた後も明るい時間が長いので外食や買い物の時間が増え、景気への効果も期待できる。

コ 悪い面はないの？
A 明るいうちに仕事をこ

導入が検討された「サマータイム」とは



- 涼しい朝方に起きて活動。省エネに五輪では涼しいうちに競技できる
- アフター5で明るい時間が長く。買い物や飲食に結局残業時間が増えてしまう可能性
- 生活リズムが変わり、心身に悪影響も
- × 時刻変更で様々なシステム改修が必要

すでに導入の欧米では見直し論も

いちから
わかる!



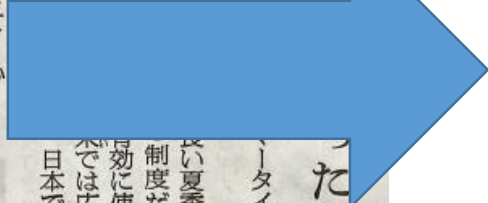
サマータイム導入 検討されているの？



- 涼しい朝方に起きて活動。省エネに五輪では涼しいうちに競技できる
- アフター5で明るい時間が長く。買い物や飲食に結局残業時間が増えちゃう可能性
- 生活リズムが変わり、心身に悪影響も

コブク郎 サマータイムという言葉を聞いたよ。A 政府・与党が2020年東京五輪・パラリンピックに合わせて検討していた「夏時間」だね。ただ、導入は見送られそうだ。

東京五輪の暑さ



時刻変更で様々なシステム改修が必要
すでに導入の欧米では見直し論も

だが、反対が根強く見送る方向

も終戦後の占領下で一時導入されたことがあるよ。
コ どうして今、検討することになったの？
A 東京五輪が開かれる7、8月の暑さ対策のためだ。気温が上がる前の早朝に屋外競技をすれば選手や観客の負担が軽くなる。標準時を2時間早めた場合、午前7時の男女のマラソンのスタート時間は、従来の午前5時にあたるんだ。
コ 良い面だね。
A 夏は気温が本格的に上がる前から仕事を始めるので、冷房代の節約になるね。仕事を終えた後も明るい時間が長いので外食や買い物の時間が増え、景気への効果も期待できる。
コ 悪い面はないの？
A 明るいうちに仕事をこたえても、結局残業することになる。おそれがあるよ。おそい時間まで働いたり遊んだりしてしまい、睡眠時間が減ってしまう心配もある。
コ 時間を早めるのも大変そうだね。
A IT業界は日付や時刻に関わるシステムを変えないといけない。来春は平成から元号が変わるし、サマータイムも重なるテストの時間が足りないかと心配されていた。反対論が根強く、五輪に合わせた導入は見送られる方向なんだ。
コ 海外はどうか？
A 欧州連合(EU)の今夏の調査では、回答者の8割超がサマータイム廃止を支持した。健康への悪影響などの理由が多かった。米国内でも一部の州で見直しの動きがあるよ。(篠健一郎)

導入が検討された「サマータイム」とは



- 涼しい朝方に起きて活動。省エネに五輪では涼しいうちに競技できる
- アフター5で明るい時間が長く。買い物や飲食に結局残業時間が増えちゃう可能性
- 生活リズムが変わり、心身に悪影響も

時刻変更で様々なシステム改修が必要

すでに導入の欧米では見直し論も



サマータイム

— 健康に与える影響 —



一般社団法人 日本睡眠学会
サマータイム制度に関する特別委員会

夏時間になる際に懸念される健康被害

実態調査結果

心筋梗塞、脳卒中、交通事故の増加

4週間経ても新たな時刻に慣れない

睡眠効率が10%低下

睡眠時間が減少

太る

メタボのリスク上昇

うつ状態に陥る危険

前頭前野の機能低下

理性的な判断困難

我慢できない

キレやすくなる

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！」

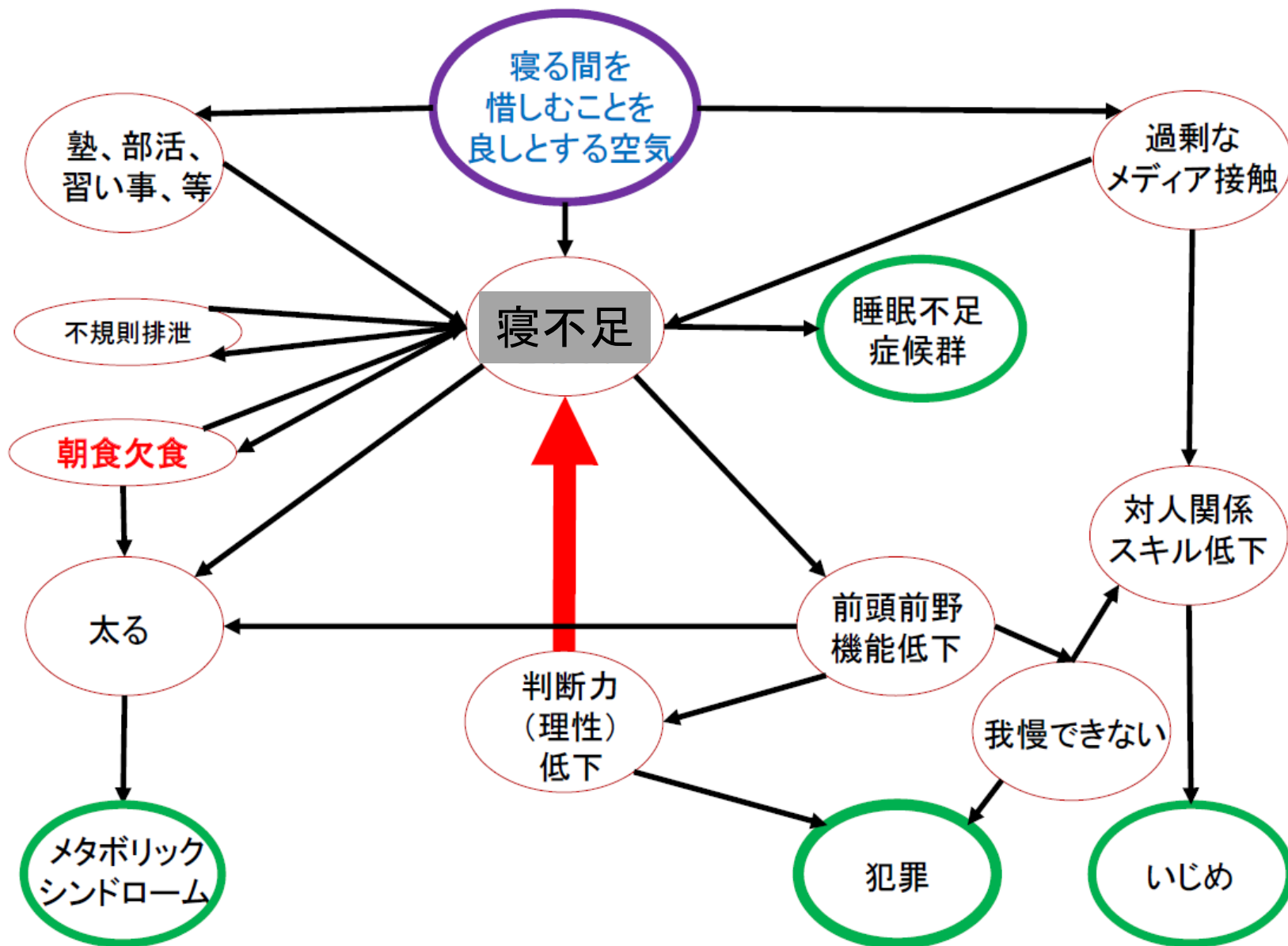
翻訳家

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



最近の講演会で

- 小学生3-6年生での講演会で私が発した
「自分のこと、寝不足と思っている人手を挙げて」
にはどのような反応があると思いますか？

最近の講演会で

- 小学生3-6年生での講演会で私が発した
「自分のこと、寝不足と思っている人手を挙げて」
にはどのような反応があると思いますか？

半分以上の児童が ハーイと喜んで手を挙げました。

「寝不足でがんばっている」と訴えるとほめる大人が多いのでしょうか。

最近の講演会で

- ・ 高校生対象の講演会ではどのような質問があると思いますか？

身体が必要以上に眠りを欲する

自分の意思とは関係なく眠ってしまう

眠気に勝てない

眠くなったときの対処法

寝ても疲れが取れない

不意に眠気が襲ってくる

少しの眠りで身体がすっきりするにはどうしたらよいか

スマホをいじってからでないと眠れない

毎日ちゃんと寝ているのに日中眠くなる

最近の講演会で

- ・ 高校生対象の講演会ではどのような質問があると思いますか？

身体が必要以上に眠りを欲する。

自分の意思とは関係なく眠ってしまう。

眠気に勝てない。

眠くなったときの対処法。

寝ても疲れが取れない。

不意に眠気が襲ってくる。

少しの眠りで身体がすっきりするには
どうしたらよいか。

スマホをいじってからでないと眠れない。

毎日ちゃんと寝ているのに日中眠くなる。

誰が「必要な睡眠時間」を決めるのでしょうか？それはあなたの希望でしかないでしょう。あなたの身体はあなたの希望に必ずしも添えません。身体が欲する眠りを撮ってください。

眠りを意志でコントロールしようとするのは人間の思い上がりではないでしょうか？

眠気に勝ってはいけません。眠くなったら寝るしかありません。
寝るしかありません。

まだまだ眠りが足りないのでしょうか。

寝不足の症状です。

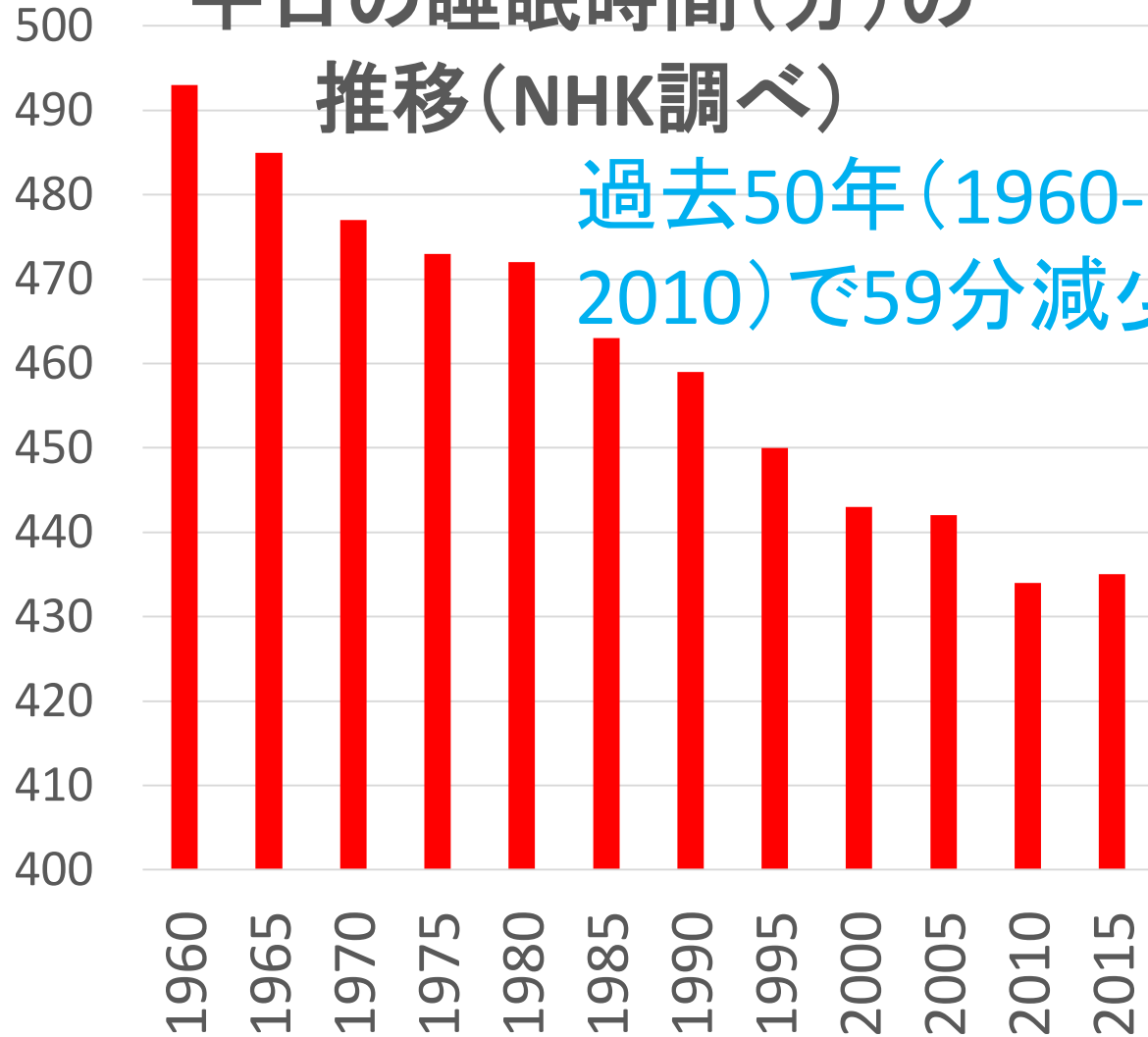
そのような方法はありません。身体がすっきりする睡眠時間を探しましょう。
(眠りは質さえよければ短くてもよい、と信じたいた気持ちはわかりますが……。)

依存症が心配です。

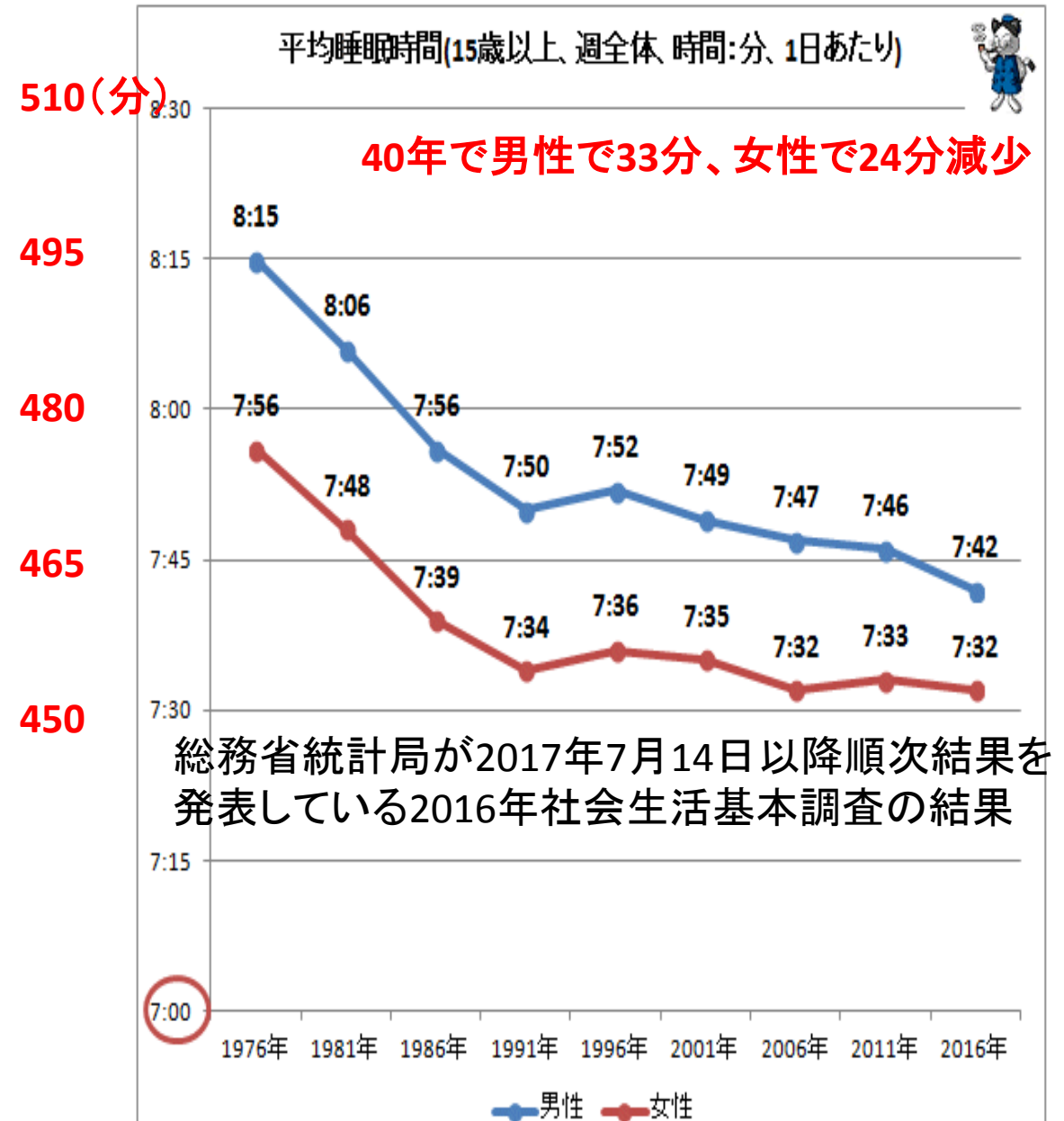
眠りが足りないのです。

日本の脳力の劣化を危惧します

日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の 推移(NHK調べ)



過去50年(1960-2010)で59分減少

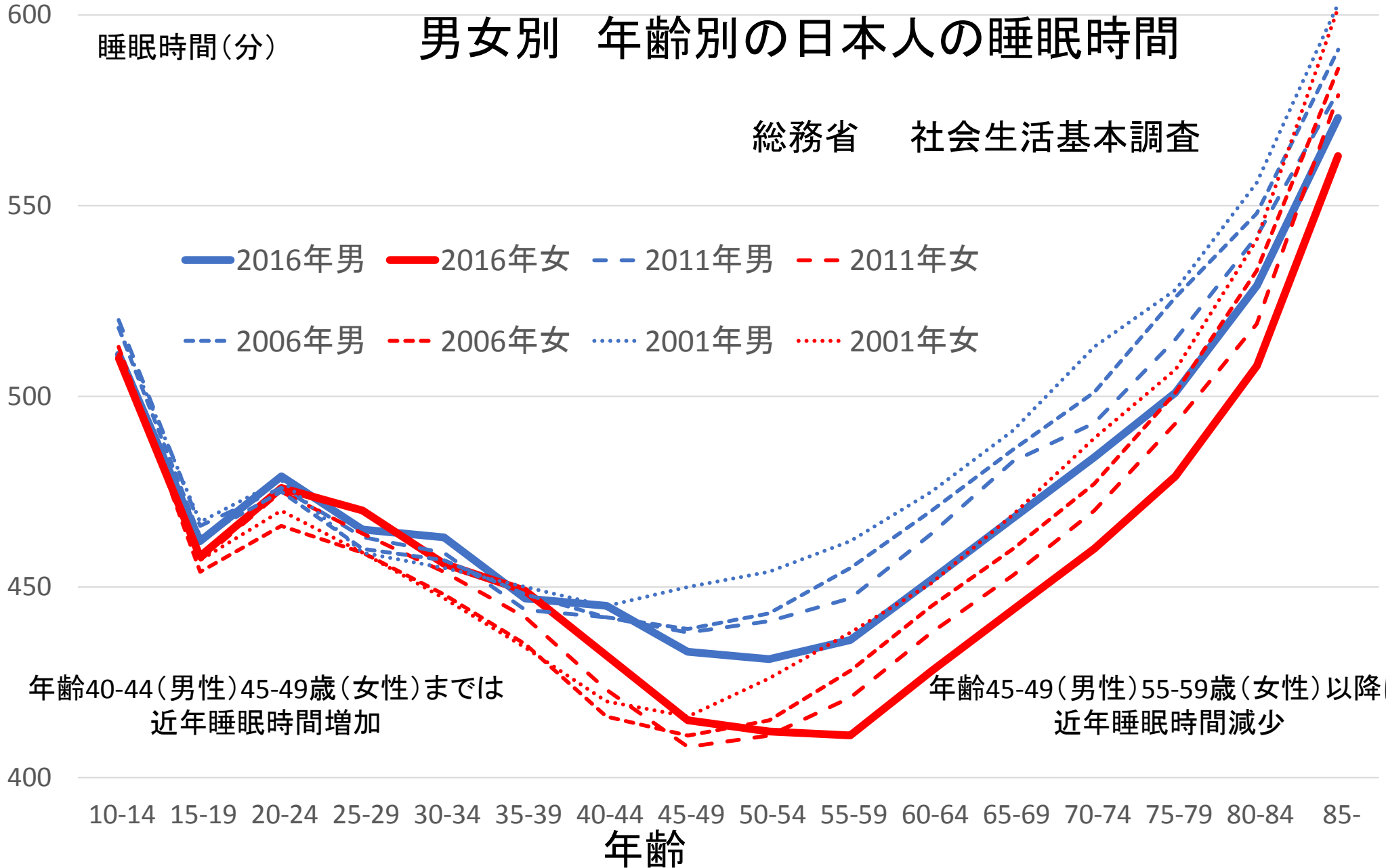


睡眠時間(分)

男女別 年齢別の日本人の睡眠時間

総務省 社会生活基本調査

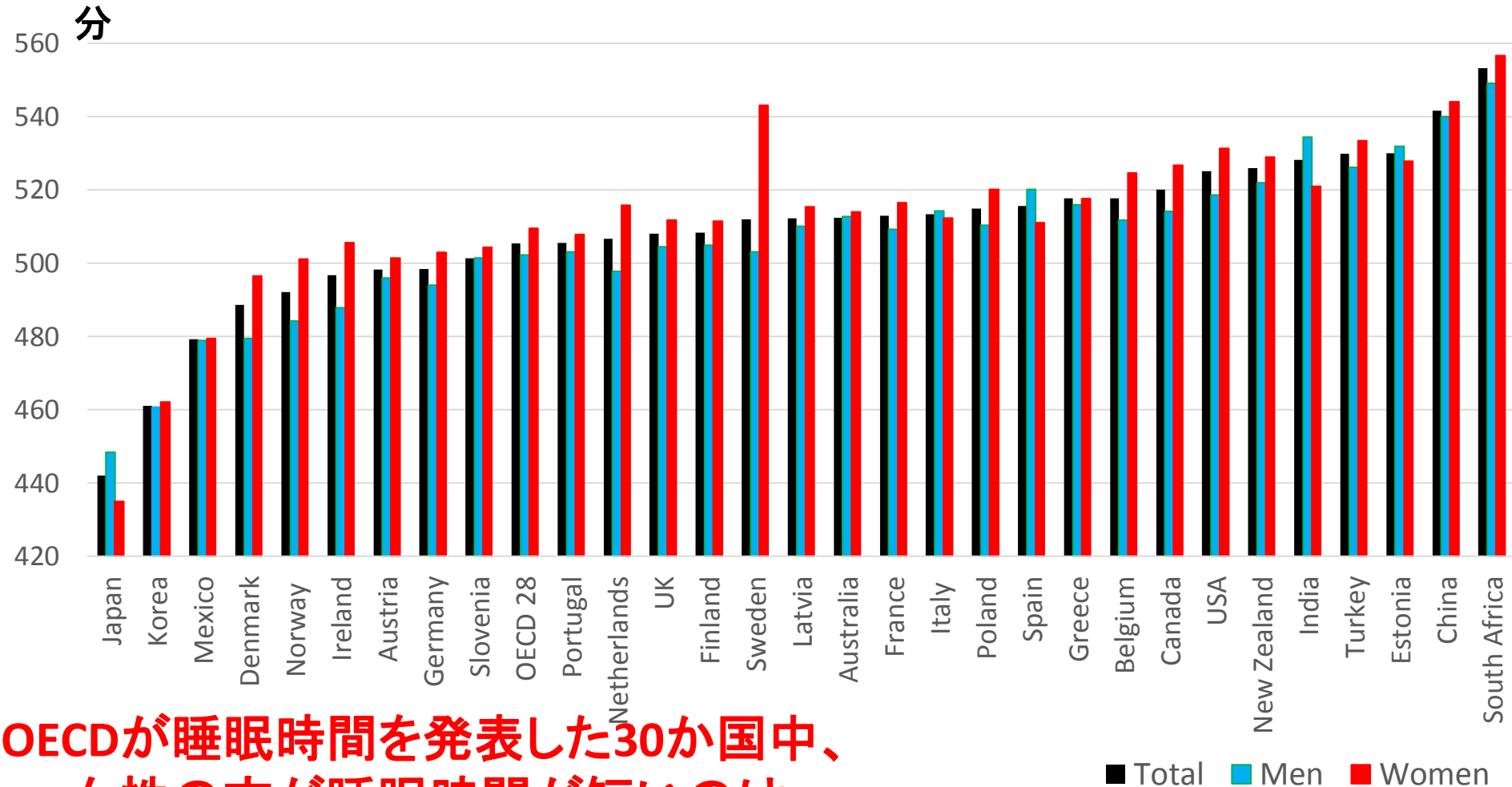
- 2016年男
- 2016年女
- 2011年男
- 2011年女
- 2006年男
- 2006年女
- 2001年男
- 2001年女



年齢40-44(男性)45-49歳(女性)までは
近年睡眠時間増加

年齢45-49(男性)55-59歳(女性)以降は
近年睡眠時間減少

世界各国の睡眠時間 2018OECD発表



OECDが睡眠時間を発表した30か国中、
女性の方が睡眠時間が短いのは

日本、イタリア、スペイン、エストニア、インドの5か国のみ。

すすすめ

子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す

神山潤
Kohyama Jun 編

四快の

よんがい

「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

朝起きさら 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

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

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

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

身体はもっとも身近な自然

- ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物。
- 寝不足は万病のもと。
- 最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け、感謝して日々を過ごしてください。
- 身体を頭でコントロールすることは無理。
- 自分の身体を大事にしてください。
- 最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨てて相対してください。

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、脳や身体の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。

肥満は不幸！？

- ギャラップ社の幸福度調査；
1位はフィジー：肥満率は31.9%
(189カ国中23位、日本は4.5%166位)
- 国民総幸福量(GNH=Gross National Happiness)を掲げる
ブータン；2013年は世界幸福度指数
(人生満足指数=Satisfaction with Life Index)8位(日本90位)；
肥満率は5.5%で152位





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。](#)

最新のレポート、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、上記メニューの「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](#)

