

# 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ればと思います。そして願わくばこの講義が皆さんの今後の生き方を考える際の一助になれば幸いです。

1	10月2日	オリエンテーション
2	10月9日	眠りの現状1(ぜひ見て欲しいビデオ上映)
3	10月16日	眠りの現状2
4	10月23日	眠りの加齢変化
5	10月30日	ねむり学の基礎1
6	11月6日	ねむり学の基礎2
7	11月13日	ねむり学の基礎3
8	11月20日	寝不足では・・・
9	11月27日	睡眠関連疾患
10	12月4日	眠りの社会学
11	12月11日	ねむり学のまとめ
12	12月18日	Pro/Con (or 研究発表)のテーマ決定
13	1月8日	Pro/Con (or 研究発表)の準備
14	1月15日	Pro/Con (or 研究発表)
15	1月22日	試験

# 5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
- あなたが今までで一番幸せを感じたときは？
- ではまず考える30秒。

# Take Home Message

- Sleep disordersにもいろいろあります。

身近なSleep disorders

不眠症、夢遊病、いびき、睡眠時無呼吸、スマホ、寝ぼけ、睡眠不足症候群、生理との関係でひどい眠気、リズムの乱れ(睡眠覚醒リズム障害)、不登校(朝起きれない)、睡眠不足症候群、過眠症、歯ぎしり、悪夢、白目をむいて寝ている、唸り声、夜に考え事をして眠れなくて朝起きるのがつらく昼間寝てしまう、時差ボケ

# International Classification of Sleep Disorders

Third Edition



American Academy of Sleep Medicine

1. **不眠症**： 男性22.3%、女性20.5%
2. **睡眠呼吸異常症**  
閉塞性睡眠時無呼吸症候群：  
2.2 - 4.8%
3. **中枢性過眠症**  
ナルコレプシー： 0.03%  
過眠(含睡眠不足症候群)：14.9%
4. **概日リズム睡眠覚醒異常症**  
睡眠相後退症候群： 0.1 - 0.4%
5. **睡眠随伴症**  
睡眠時遺尿症(18歳)： 1 - 2%  
睡眠時驚愕症 1 - 6%
6. **睡眠関連運動異常症**  
レストレスレッグズ症候群： 1%  
周期性四肢運動異常症： 7.1%

土井由利子 「睡眠障害の疫学」  
(南山堂 治療vo.89 2007年1月 臨時増刊)  
を一部改変

表 8-1 ICSD-3 による 7 つの睡眠関連疾患群

<p><b>① 不眠症 (Insomnia)</b></p> <p>①慢性不眠症 ②短期間の不眠症 ③その他の不眠症</p> <p>孤発性の諸症状・正常範囲内と思われる異型症状</p> <p>①過度に寝床で時間を過ごす ②短時間睡眠者</p>	<p><b>④ 概日リズム睡眠覚醒異常症群 (Circadian rhythm sleep-wake disorders)</b></p> <p>①睡眠覚醒相後退症 ②睡眠覚醒相前進症 ③睡眠覚醒リズム不規則症 ④睡眠覚醒リズム非 24 時間症 ⑤交代勤務症 ⑥時差症 ⑦その他の異常症</p>
<p><b>② 睡眠呼吸異常症群 (Sleep Related Breathing Disorders)</b></p> <p><b>原発性睡眠時無呼吸症候群</b></p> <p>①成人の原発性睡眠時無呼吸 ②小児の原発性睡眠時無呼吸</p> <p><b>中枢性睡眠時無呼吸症候群</b></p> <p>①チェーンストークス呼吸を伴う中枢性睡眠時無呼吸 ②チェーンストークス呼吸を伴わない医学的疾患による中枢性睡眠時無呼吸 ③高地急性性呼吸に伴う中枢性睡眠時無呼吸 ④薬剤もしくは物質による中枢性睡眠時無呼吸 ⑤原発性中枢性睡眠時無呼吸 ⑥乳幼児の原発性中枢性睡眠時無呼吸 ⑦未熟性に基づく原発性中枢性睡眠時無呼吸 ⑧治療後に出現した中枢性睡眠時無呼吸</p>	<p><b>⑤ 睡眠随伴症群 (parasomnias)</b></p> <p><b>ノンレム睡眠関連睡眠随伴症群</b></p> <p>①ノンレム睡眠からの覚醒異常症 ②錯乱性覚醒 ③睡眠時遊行症 ④睡眠時驚愕症 ⑤睡眠時摂食異常症</p> <p><b>レム睡眠関連睡眠随伴症群</b></p> <p>①レム睡眠行動異常症 ②反復孤発性睡眠麻痺 ③悪夢症</p> <p><b>その他の睡眠随伴症群</b></p> <p>①顔内発音症候群 ②睡眠関連幻覚 ③睡眠時遺尿症 ④医学的疾患による睡眠随伴症 ⑤薬剤または物質による睡眠随伴症 ⑥特定できない睡眠随伴症</p>
<p><b>睡眠関連低換気疾患群</b></p> <p>①肥満症換気症候群 ②先天性中枢性肺動脈低換気症候群 ③視床下部異常を伴う発覚性中枢性低換気 ④特発性中枢性肺動脈低換気 ⑤薬剤または物質による睡眠関連低換気 ⑥医学的疾患による睡眠関連低換気</p> <p><b>睡眠関連低酸素血症群</b></p> <p>①睡眠関連低酸素血症</p> <p>孤発性の諸症状・正常範囲内と思われる異型症状</p> <p>①いびき ②カタスレミア (睡眠関連喘り)</p>	<p>孤発性の諸症状・正常範囲内と思われる異型症状</p> <p>①寝言</p>
<p><b>③ 中枢性過眠症群 (Central disorders of hypersomnolence)</b></p> <p>①ナルコレプシー 1 型 ②ナルコレプシー 2 型 ③特発性過眠症 ④Kleine-Levin 症候群 ⑤医学的疾患による過眠症 ⑥薬剤または物質による過眠症 ⑦精神科的疾患による過眠症 ⑧睡眠不足症候群</p> <p>孤発性の諸症状・正常範囲内と思われる異型症状</p> <p>①長時間睡眠者</p>	<p><b>⑥ 睡眠関連運動異常症群 (sleep related movement disorders)</b></p> <p>①レストレスレッグズ症候群 ②周期性四肢運動異常症 ③睡眠関連こむらえり ④睡眠関連歯ざしり ⑤睡眠関連律動性運動異常症 ⑥乳児期の良性睡眠時ミオクローヌス ⑦入眠時器有脊髄ミオクローヌス ⑧医学的疾患による睡眠関連運動異常症 ⑨薬剤または物質による睡眠関連運動異常症 ⑩特定できない睡眠関連運動異常症</p> <p>孤発性の諸症状・正常範囲内と思われる異型症状</p> <p>①過度断片的ミオクローヌス ②入眠時足部振動および睡眠時交替性下肢筋賦活 ③睡眠時ひきつけ</p> <p><b>⑦ その他の睡眠関連疾患 (other sleep disorders)</b></p>

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

- 成功してる人の中には寝る間を惜しんで努力する人が多いと思うし、特にアーティスト、クリエイターには「あるある話」のような気がする、励まされる広告、「いっぱい寝ていっぱい食べてまた頑張ろう」に変えてほしい、広告には影響力があるので正しいことを伝えてほしい、負けてもいい、いままでの日本は残業ばかりで「働くために生きる」という感じだったが、よくない、最近の若い人はそれでは良くないと気付いている、寝る時間食う時間を惜しんでいたらパフォーマンスは日に日に落ちる/作業効率も低下する/命を削ることになる/人間から離れてしまう、古い感性の根性論、この広告を見てHONDA頑張っているなと思ってしまう日本人が多いことが問題、先進国が掲げるものではない、びっくり、怖い、例えそうしたい人がいても目に付くところに書いてはいけない、寝食を惜しむことを美德と捉えられている事実があるからこの広告が成り立つ、心に響いた、何にでも挑戦していくべきと感じた、寝ていたらもっと良いひらめきがあるかもしれないし食べれば継続し手自分のしたいことができるかもしれない、共感した、人間の根本を大切にしない人たちに良いものが作れるのだろうか、この広告にgoサインを出しているのは上層部で、現場の言葉ではない、自分の頑張りを他人に強要するのはおかしい、同意する、寝食を惜しんで努力する姿勢が評価されるという考えは日本の社会の悪いところ、確かにそうだけど最後の二行が問題、生きているものの生活を否定するのは悲しい、残酷で恐ろしいことを言っている、私たちが殺す気か、広告はある意味ヒトを洗脳する力を持っている、

# 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

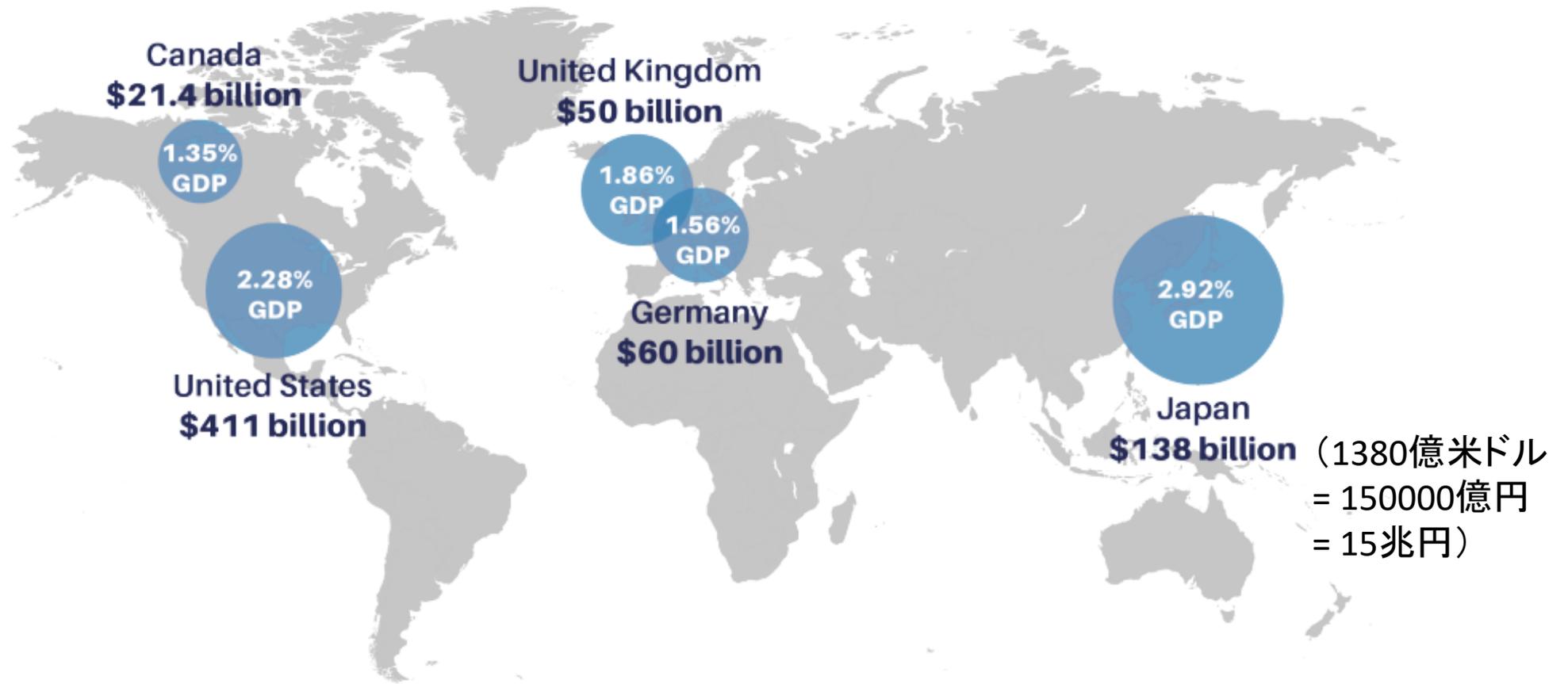
※スリーマイル島原発事故(1979年3月)

※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)



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>

高橋まつり さんについて

文藝春秋2013年6月号99ページから  
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか  
半藤一利、船橋洋一) 1/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば**米国サイト支援部長のチャールズ・カスターが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちは？」**でした。

文藝春秋2013年6月号99ページから  
(原発事故と太平洋戦争 日本型リーダーはなぜ敗れるのか  
半藤一利、船橋洋一)2/4

- 半藤 そこで、福島原発事故を題材に、危機における日本の組織論について議論したいんです。たとえば米国サイト支援部長のチャールズ・カスターが、福島第一原発の吉田昌郎所長に初めて会ったときの最初の質問が「作業員たちはちゃんと寝てますか？」でした。吉田所長が驚いたように、じつは私も驚いた(笑)。「はあ、アメリカ人はこういうことを心配するのか」と。かれらは長期戦を念頭に置いて危機に対しようとしたわけですね。ところがこちら日本はいまを必死にやる、いまの続きの明日も必死にやる、寝ている場合ではないという具合に短兵急な発想だった。危機に対する向き方が違う。苦しくなったとき長期持久戦を考えるか、短期決戦に傾くかは、大きな違いです。

なぜ夜のバイトは時給が高いのか？

<https://www.youtube.com/watch?v=gNf7hSFo12E&feature=share>



あなたが高橋まつりさんの立場だったら

# Take home message

- 寝るのも仕事