

臨床心理学特講 8

「眠りを疎かにしている日本社会」

1	9月29日	オリエンテーション	
2	10月6日	眠りの現状1	はじめに & 1章(眠りの現状)
3	10月13日	眠りの現状2	2, 3章(眠りを眺める、眠りと脳)
4	10月20日	眠りを眺める	4, 5章(寝不足では、眠りと年齢)
5	10月27日	寝不足では？	6, 7章(いつ寝てもいい？、睡眠物質)
6	11月10日	いつ寝てもいい？	8, 9章(眠りと関係する物質、様々な眠り)
7	11月17日	眠りと物質	10, 11章(ヒトと光、睡眠関連疾患)
8	11月24日	様々な眠り	12, 13章(sleep health、眠りの社会学)、 1月12日に向けての進捗報告
9	12月1日	睡眠関連疾患	14, 15章(リテラシー、未解決の問題)
10	12月8日	眠りの社会学 1	16章、附録、おわりに
11	12月15日	眠りの社会学 2	追加事項(高橋まつりさん&電通 で検索)
12	12月22日	眠りの社会学 3(時間があれば、ぜひ見てほしいビデオ)	追加事項
13	1月12日	研究発表	
14	1月19日	試験	

研究発表の進捗状況の報告、審査基準の策定状況の報告。11月24日

Take Home Messages

- 情報(人の話)はうのみにしない

頭の体操

- 3人グループに分かれます。Breakout room.
- 話す順番を決めてください。
- テーマを全員あてのメッセージでお伝えします。
- 30秒考えます。
- その後一人30秒で話をしてください。
- 30秒ごとに全員あてのメッセージをお伝えします。

読後感

- 寝ないと太る、夜泣きを調べたくなった、子どもとしっかり向き合う余裕を持つ、待つことが大切、睡眠時間と肥満は子どもにも当てはまること、寝すぎも寝なさすぎも問題、活動が大切、驚いたのは睡眠時間の短さと性的発達に関連、突然死(SIDS)、赤ちゃんもほおっておけば夜ふかしになる、赤ちゃんの眠りのサイクルが短い、赤ちゃんに関する勝手なイメージがある、子どもの生活習慣は親の習慣の反映、赤ちゃんは夜になったら寝るものは勝手なイメージ、自分の身体の声を聴く、

眠気を測る

- どのようにして測るか？
- R1; 4つ(一定時間内の欠伸回数、眠くなったと感じる度合い、体温(眠くなると体温が上がる)、脳の動き(ボーとする)の測定)
- R2; 3つ(デバイスで心拍数等を使用、スマホアプリでの測定、いびきや呼吸の回数)
- R3; 3つ(デバイス利用、自覚症状、心拍数)

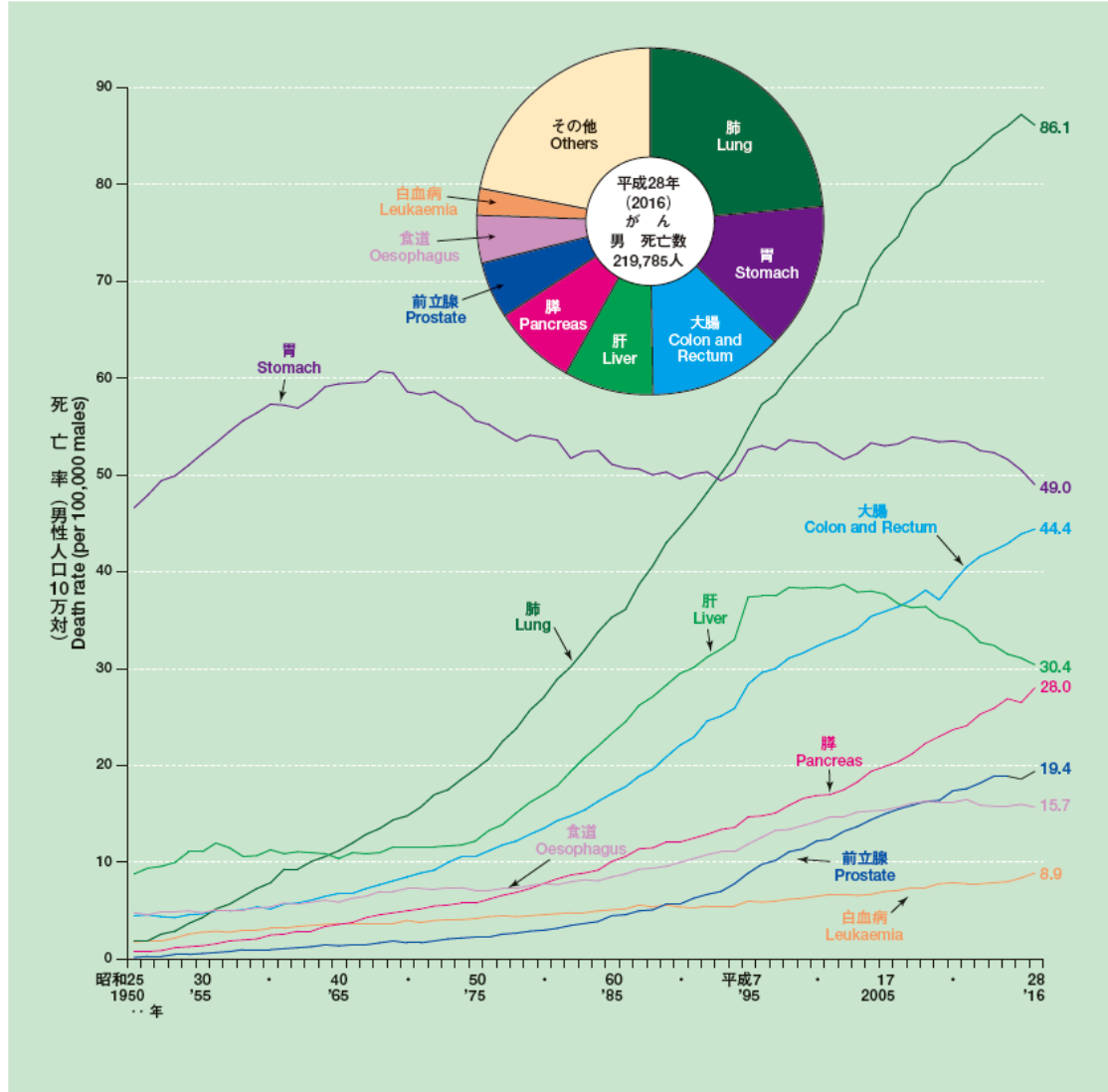
- MSLT (multiple sleep latency test) 反復睡眠潜時検査は、日中の眠気の状態を定量評価する目的で行う検査で、**眠気が強いほど入眠しやすく、入眠潜時が短くなる** (早く寝る) ことを利用した検査。
- MSLTの前夜には被験者の通常の睡眠時間帯にあわせた終夜睡眠ポリグラフィーを行います。
- 終夜検査終了後、被験者には日中に2時間間隔で4回以上記録室で眼を閉じた状態で静かに横になってもらいます。

- 入眠[睡眠段階1が3区間続いたとき（1区間は30秒あるいはそれ以外の睡眠段階が出現したとき）]が確認されれば直ちに被験者を覚醒させ、その時点までの時間を入眠潜時とします。
- 測定開始後20分しても入眠しない場合には、その時点でその回の測定は中止とします。

- 平均入眠潜時を評価。健康成人では通常10分以上、5分以内の場合には病的に強い眠気があると判断し、5～10分の場合は境界域と判定します。
- ナルコレプシーでは8分以内が必須の診断基準に挙げられています。
- 特発性過眠症、医学的疾患に伴う過眠症でも8分以内が診断基準中の一項目になっています。

男は肺がんが第1位

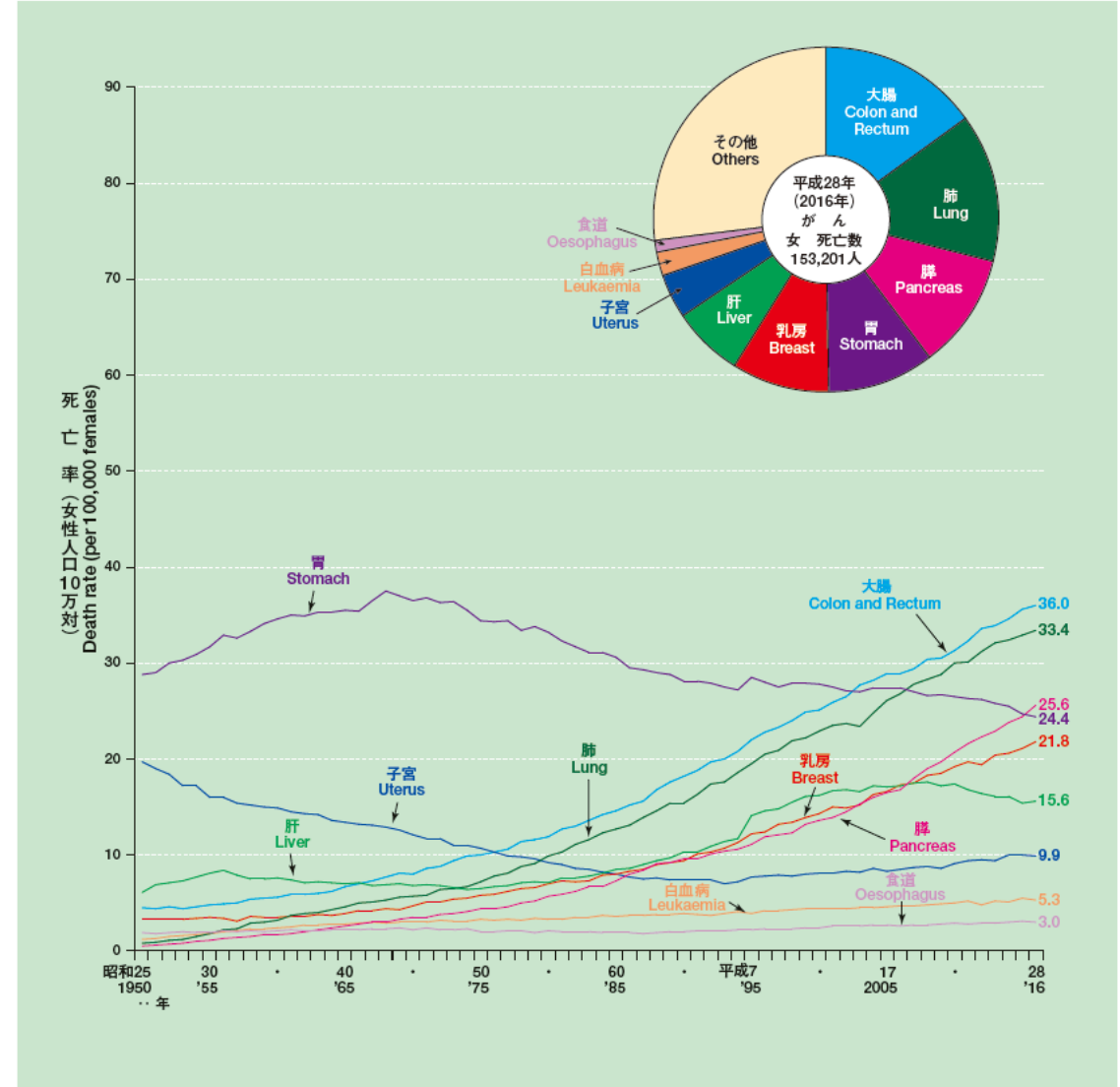
部位別にみたがんの死亡率の年次推移，男—昭和25～平成28年—
Trends in death rates for cancers by site, Male, 1950-2016



注：1) 大腸←結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸（昭和42年まで直腸肛門部を含む。） Colon and Rectum←Colon and rectosigmoid junction and rectum
2) 肝←肝及び肝内胆管（昭和32年まで胆のう及び肝外胆管を含む。） Liver←Liver and intrahepatic bile ducts
3) 肺←気管、気管支及び肺 Lung←Trachea, bronchus and lung

女は大腸がんが第1位

部位別にみたがんの死亡率の年次推移，女—昭和25～平成28年—
Trends in death rates for cancers by site, Female, 1950-2016



注：平成6年以前の「子宮」は胎盤を含む。

- 普段の便の状態が、大腸がんリスクと関係しているのではないかという仮説もあります。軟便や下痢と大腸がんとの関連を調べた研究もありますが、ほとんどが症例対照研究(大腸がんの人とそうでない人で過去の便の状態を比べる方法)であり、大腸がんの症状として下痢が起こっていた可能性を否定できません。
- 多目的コホート研究で、普段の大便の状態をたずね、「下痢」、「軟便」、「普通」、「硬め」、「下痢と便秘をくり返す」の選択肢のうち1つを選んでお答えいただき、回答による各グループの大腸がん、さらに部位別に結腸・直腸がんリスクを比較しました。

平成5年(1993年)に、茨城県水戸、新潟県長岡、高知県中央東、長崎県上五島、沖縄県宮古、大阪府吹田の6保健所(呼称は2005年現在)管内にお住まいだった、40～69才の男女約8万人の方々を、平成14年(2002年)まで追跡した調査結果にもとづいて、便通の頻度または便の状態と大腸がん発生率との関連を調べた結果

- 便通が週2－3回しかなくても、毎日ある人と比べて大腸、結腸、あるいは直腸がんのリスクが高くなることはありませんでした。
- Otani T, Iwasaki M, Inoue M, Sasazuki S, Tsugane S; Japan Public Health Center-Based Prospective Study Group. Bowel movement, state of stool, and subsequent risk for colorectal cancer: the Japan public health center-based prospective study. *Ann Epidemiol.* 2006 Dec;16(12):888-94. doi: 10.1016/j.annepidem.2006.03.004. Epub 2006 Aug 1. PMID: 16882473. (国立がん研究センターの多目的コホート研究から)

下痢と直腸がん

- 結腸がんと直腸がんに分けた場合に、男女とも下痢便で直腸がんリスクが上昇するように見えました。
- しかし、男性では、最初の2年間に直腸がんになったケースを除くと下痢便の直腸がんリスクが低くなりましたので、逆に、診断前の直腸がんの影響で下痢便になっていた結果ではないかという可能性が残ります。
- 女性では、最初の2年間に直腸がんになったケースを除いても、下痢便で直腸がんリスクが高くなっていましたが、下痢便のグループで直腸がんになった人数がわずか2名と少なく、この結果がたまたまそうなたただけかもしれない可能性が残ります。

Preschool Physical Activity and Functional Constipation: The Generation R Study

**Lisa M. Driessen, *Jessica C. Kieft-de Jong, †Anne Wijtzes, §Sanne I. de Vries,
‡Vincent W.V. Jaddoe, †Albert Hofman, †Hein Raat, and *Henriette A. Moll*

(JPGN 2013;57: 768–774)

Journal of Pediatric Gastroenterology & Nutrition:

就学前の小児対象の研究で、運動していると便秘が少ない、が結論された。

Methods: This study was embedded in the Generation R study, a large prospective birth-cohort study in Rotterdam, The Netherlands. Physical activity was measured by an Actigraph accelerometer in 347 children (182 boys, 165 girls; mean age 25.1 months) and data were expressed as counts per minute. Data were categorized into light activity (302–614 counts/15 seconds), moderate activity (615–1230 counts/15 seconds), and vigorous activity (≥ 1231 counts/15 seconds). Functional constipation in the third and fourth year of life was defined according to the Rome II criteria.

In conclusion, this study showed that physical activity at preschool age appears to be associated with a lower prevalence of functional constipation. To prevent constipation, it may be beneficial to recommend children to be physically active for >1 hour/day as recommended by the WHO.



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。

Pediatric Gastroenterology, Hepatology & Nutrition
Lifestyle habits associated with poor defecation habit among pupils in Japan
--Manuscript Draft--

Purpose: Not enough attention has been paid to defecation habits in Japan. This study aimed to emphasize the importance of defecation habits on health and function. Methods: By multiple regression analysis, 2,722 questionnaires obtained from pupils in grades 5 to 12 were analysed to determine lifestyle habits associated with defecation frequency. Results: Significant regression formulae for defecation score were obtained for all school types: elementary school (adjusted R² = 0.08, P < 0.001), junior high school (0.09, P < 0.001), and high school (0.15, P < 0.001). Female gender was significantly associated with a poorer defecation score in all three school types. In both elementary school and junior high school, breakfast skipping was significantly associated with a poorer defecation score. In both junior and senior high schools, a lower physical activity score was significantly associated with a poorer defecation score. In both elementary school and high school, longer school-day screen time was associated with a poorer defecation score. Poorer self-reported academic performance score in elementary school, less standardised body mass index in junior high school, and shorter non-school-day screen time score in high school were associated with poorer defecation score. Conclusions: Poor defecation frequency showed significant associations with various lifestyle habits, such as breakfast, physical activity, and screen time, among pupils. Academic performance and standardised body mass index were also associated with defecation frequency. More attention should be paid to defecation frequency in terms of sustaining pupils' health and function.

排泄頻度(毎日、1日おき、2-3日おき、週に2回以下)と有意に関連した要素を探った。

Table 2. Number of pupils in each defecation score category in each school type

	DF1	DF2	DF3	DF4
School types; number (M/F)	Number (M/F) % in each school type (M/F)	Number (M/F) % in each school type (M/F)	Number (M/F) % in each school type (M/F)	Number (M/F) % in each school type (M/F)
ES; 956 (441/515)	585 (311/274) 61.2% (70.5%/53.2%)	217 (78/139) 22.7% (17.7%/27.0%)	124 (45/79) 13.0% (10.2%/15.3%)	30 (7/23) 3.1% (1.6%/4.5%)
JHS; 1,049 (541/508)	585 (344/241) 55.8% (63.6%/47.4%)	236 (109/127) 22.5% (20.1%/25.0%)	173 (70/103) 16.5% (12.9%/20.3%)	55 (18/37) 5.2% (3.3%/7.3%)
HS; 717 (385/332)	460 (295/165) 64.2% (76.6%/49.7%)	141 (63/78) 19.7% (16.4%/23.5%)	82 (24/58) 11.4% (6.2%/17.5%)	34 (3/31) 4.7% (0.8%/9.3%)
Total; 2,722 (1367/1355)	1,630 (950/680) 59.9% (69.5%/50.2%)	594 (250/344) 21.8% (18.3%/25.4%)	379 (139/240) 13.9% (10.2%/17.7%)	119 (28/91) 4.4% (2.0%/6.7%)

Defecation score showed the frequency of defecation, and pupils belonged to defecation score 1 (DF1) with defecation every day, DF2 every other day, DF3 once every two to three days, DF4 twice a week or less. ES: elementary school; JHS: junior high school; HS: high school. M: male; F: female.

排泄頻度(毎日、1日おき、2-3日おき、週に2回以下)と有意に関連した要素を探った。

ES (R ² =0.08)			
Constant	1.09 (0.30–1.88)		<0.01
Gender (male 1; female 2)	0.25 (0.14–0.37)	0.14	<0.001
Breakfast score	0.20 (0.05–0.36)	0.08	<0.01
Self-reported academic performance score	0.10 (0.02–0.18)	0.08	<0.05
School-day screen time score	0.12 (0.01–0.23)	0.07	<0.05
JHS (R ² =0.09)			
Constant	0.80 (0.06–1.53)		<0.05
Gender (male 1; female 2)	0.28 (0.17–0.39)	0.15	<0.001
Breakfast score	0.22 (0.12–0.32)	0.13	<0.001
Physical activity score	-0.03 (-0.05 – -0.01)	-0.09	<0.01
Standardised BMI	-0.07 (-0.12 – -0.01)	-0.07	<0.05
HS (R ² =0.15)			
Constant	1.24 (0.27–2.21)		<0.05
Gender (male 1; female 2)	0.51 (0.38–0.64)	0.28	<0.001
Physical activity score	-0.03 (-0.05 – -0.01)	-0.09	<0.05
School-day screen time score	0.17 (0.06–0.28)	0.12	<0.01
Non-school-day screen time score	-0.14 (-0.23 – -0.05)	-0.12	<0.01

排泄指数高値と有意に関連するのは、
 小中高とも女性、
 小中では朝食欠食、
 小高では登校日のスクリーン時間の長さ、
 中高では運動の少なさ、
 小学生では自己申告した成績不良
 中学生ではBMI低値
 高校生では休日のスクリーン時間の長さ

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

うんちっち体験
イフスト付



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。

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。

「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。

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

「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」

和式が苦手

けることもなくなった。

そのため、「小学校のトイレかぴか計画」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った。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

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。

（村島有紀）



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、なかなか臭いを取り切れない。

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。

両方が挙げあった（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

半数近くが「我慢」経験

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。駅的女性用トイレで、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」を抱える子どもがいるのです。

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。

「非常に大変だ。うんちをすするのとはとても良いこと。だが、したくなったら必ずトイレに行け」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「うんちうんち」のうたに合わせて、しゃがんだり、腰を振ったりする「うんちうち体操」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TOTO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、和式が「遭遇」する確率がまだ高いと言えそうだ。

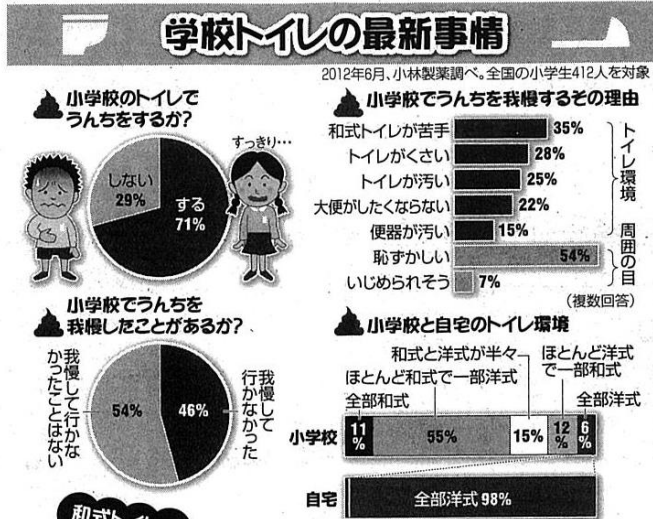
新設や改修の際、少数だが和式をあえて残す学校もある。TOTOなどトイレ関連企業で組織する「学校のトイレ研究会」は、背景に「子どもが和式便器を使えなくなるという教育的配慮や、洋式は皮膚が触れるので不衛生と感じる人への配慮がある」と見ている。床も、「湿式の床はぬれたままにすると菌が繁殖し、目地などに臭いや汚れが沈着

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回答した。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」といった声が多く寄せられた。

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4千万〜5千万円はかかる」（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、ほか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「我慢してしまっている」という児童は76人から31人に、「大便をするのがかわれる」という児童は7人から0人に減った。「子どもの



※活動や調査の詳細は、日本トイレ研究所が<http://www.toilet.or.jp/>、学校のアンケート調査は<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、きいろっぽいちやいろをしているよ。
 においもくさくないんだよ！するつ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、こげちや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、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。

Daphnia

0



うんちさま

加藤 篤 作

どいまき 絵



はずかしがりやの
うんちさまに
であうには...

トイレを
あかるく
すると、
日本中が
元気になる!

ビジュアル版 新体と健康シリーズ

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



少年福祉社

《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)



排泄の大切さ 明るく

新書「うんちはすごい」 専門家が出版



日本トイレ研究所代表理事の加藤篤さん。手には子どもたちに授業で話す際にかぶる帽子の一部

「恥ずかしがらず情報共有したい」
理想的な便とは、行列になりにくいトイレとは――。
長年、正しい排便の啓蒙やトイレ環境の改善に取り組む
専門家が、最新事情を盛り込んだ新書「うんちはすごい」
を出版した。刺激的なタイトルだが、現代人を悩ませる
便秘の話から日本の技術力まで幅広く紹介しながら、
人間の基本的な営み「排泄」の大切さを明るく伝え
ようとしている。

出版したのは、NPO法人 所のトイレを調べたり。「す
日本トイレ研究所代表理事の べての人が気持ちよく排泄で
加藤篤さん(46)。「トイレ」 ける社会」を目指し、20年以
「ツチ博士」を名乗って学校で 上前から企業行政、医療者
ユニークな出前授業をした とも連携して活動している。
り、被災地に駆けつけて避難 かつて小学校で排便の大切

さを感じた後、不意に児童に
しがつされた。後で「便
をもつていじめられた子
だったと知った。4年前に古
い公衆トイレを調査中、個室
の床に倒れて起き上がった、
全身しよぬれた70代男
性を見た経験もある。
「排泄は、命に関わる大切
な行為。なのに恥ずかしいか
ら隠され、「問題なし」と
されがちなんです」
だからその情報や課題をオ
ープンに共有しようと取り組
む加藤さんは今回、国際的に
評価が高い日本のトイレの最
新技術も取材。ふんわり感を
数値化して改良されたトイレ
シートペーパーや、年30万人の
登山者の排泄物から富士山を
守る「自浄処理型トイレ」の

仕組み、「いかにトイレの待
ち時間を減らすか」をITを
駆使して追求するオフィスの
話題などもあった。
もちろん「出す」側の情報
も。便は体調の重要なバロメ
ーターだが、最近では便秘の割合
が年代を問わず増加。女性
は10年間で3倍になり、80歳
以上は男性の方が多くなる。
データを紹介。小学生の6人
に1人が便秘で、保護者の4
割が気づいていないという独
自の調査結果も明かした。家
庭での災害時のトイレへの備
え方にも触れている。
加藤さんは言う。「排泄は
人間の弱さの象徴。だから、
しっかりと便が出て正しく処理
されるノウハウは、世界に誇
るすごいことなんです。目を
背けずに、みんなで共有した
い」。イースト・プレス刊、
税抜き840円。
(高橋美佐子)



うんちはすごい (イースト新書Q) 新書 -

2018/11/10

加藤篤 (著)

14件のカスタマーレビュー

ベストセラー1位 X - カテゴリ 便秘

その他 (2) の形式およびエディションを表示する

Kindle版
¥ 821

新書
¥ 907

今すぐお読みいただけます: 無料アプリ

¥ 876 より 7 中古品の出品
¥ 907 より 3 新品

通常配送を利用した場合、最短で2/22~3/1のお届け予定です。

2019年2月13日 10:15

2019年2月8日朝日新聞

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、仕事の効率は上がりません。
- 眠りの優先順位を今より挙げて!

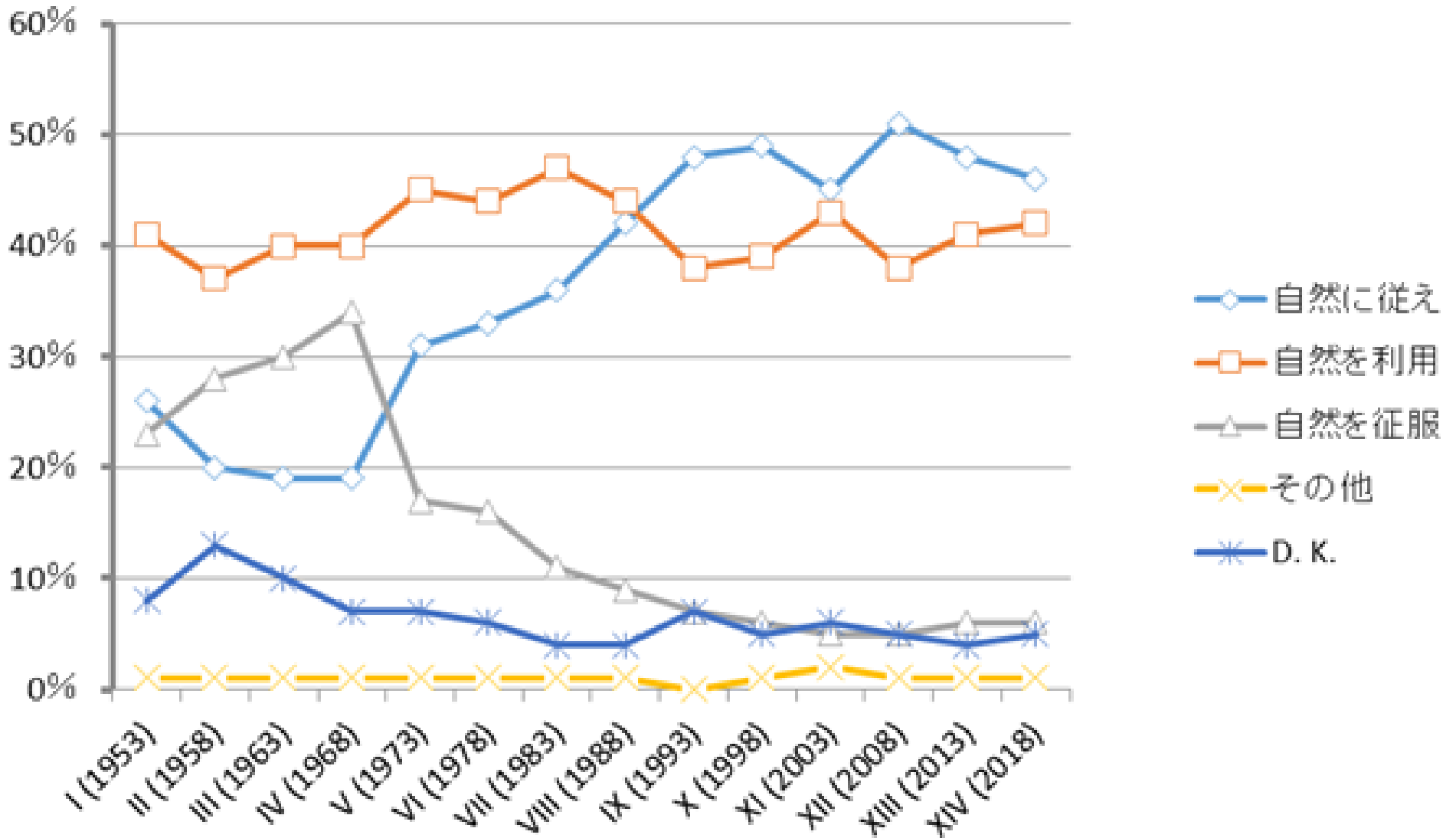
覚えていただきたい事

- 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。

強調したいのは

- ヒトは昼行性の動物

#2.5 自然と人間との関係



ニーチェ(1844 -1900)は、ヒトの動物性について発言している。

- 以下はディスカヴァー・トゥエンティワン出版、超訳 ニーチェの言葉、白取 春彦 (翻訳)からの引用
- 114、人間の自然性を侮蔑しない:人間と自然。こういうふうに対立させてみると、人間と自然は相容れないものであるかのようだ。しかし、人間は自然の中に含まれるものだ。人間もまた自然の一つなのだから。したがって、わたしたちが持っている自然的性向は、もともと侮蔑すべきものではないと言える。社会的な上品さを強調したがる人たちが強く主張しているような、人間性を歪めるものでもないし、恥じるべきものでもない。わたしたちは誰もが自然そのままであり、当然ながら自然の本性を持っているものなのだ。
- 176、本能という知性が命を救う:食事をしないと、体が弱り、やがて死ね。睡眠が足りないと、四日程度で体が糖尿病と変わらない状態になる。まったく眠らないでいると、三日目から幻覚を見るようになり、やがて死を迎える。知性はわたしたちが生きていくのを助けてくれるが、わたしたちは知性を悪用することもできる。知性はその意味で便利な道具と同じだ。そしてわたしたちは、本能を動物的なもの、野蛮なものともみなしがちだが、本能は確実にわたしたちの生命を救う働きだけをする。本能は大いなる救済の知性であり、誰にでも備わっているものだ。だから、本能こそ知性の頂点に立ち、最も知性的なものだと言えるだろう。
- 230、感覚を愛しなさい:感覚や官能を、下品だとか、偽りだとか、脳の化学的反応にすぎないとか言って、自分から無理に遠ざけてしまわないように。わたしたちは、感覚を愛してもいいのだ。感覚はそれぞれの程度で精神的なものになるし、人間は昔から感覚を芸熟化し、文化というものをつくってきたのだから。

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？

天動説；人間中心史観、地動説；自然中心史観
コペルニクス（1473-1543）、ガリレオ（1564-1642）

コペルニクスはそれまでの天動説を地動説に転換させました。天動説は考えようによっては人間中心の考え方です。コペルニクスは人間中心の視点を太陽中心の視点へと転換させたのです。コペルニクスの主張はその主著「天体の回転について」において、1543年、彼の死後発表されました。

1992年2月4日付参議院、第123回国会外交・総合安全保障に関する調査会第2号での参考人梅原猛氏の発言の抜粋

- 『この近代文明の理念というのはもう神様は信じない、そして人間を第一に信ずる。というデカルト(1596 - 1650)の言葉は、思惟する人間が神であるということなんです。(神山注:この言葉の意味としてよく耳にする「我思う、ゆえに我あり」はデカルトと親交のあったメルセンヌ神父によるラテン語訳「コギト・エルゴ・スム」)そして人間は自然を知る、自然を知るのは科学である、そして自然を征服する、自然を征服するのは技術であるということでありまして、人間と自然を対立させて自然を知り自然を征服する、こういうような哲学が近代哲学でございます。こういう哲学が工業文明とぶつかりまして大規模な自然征服が行われる。それが近代文明でございます。』。

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

天動説；人間中心史観、地動説；自然中心史観

コペルニクス(1473-1543)、ガリレオ(1564-1642)、デカルト(1596 - 1650)

1992年2月4日付参議院、第123回国会外交・総合安全保障に関する調査会第2号での参考人梅原猛氏の発言の抜粋

- 『この近代文明の理念というのはもう神様は信じない、そして人間を第一に信ずる。「コギト・エルゴ・スム」というデカルト(1596 - 1650)の言葉(神山注:「私は考える、ゆえに私はある」)は、思惟する人間が神であるということなんです。そして人間は自然を知る、自然を知るのには科学である、そして自然を征服する、自然を征服するのは技術であるということでありまして、人間と自然を対立させて自然を知り自然を征服する、こういうような哲学が近代哲学でございます。こういう哲学が工業文明とぶつかりまして大規模な自然征服が行われる。それが近代文明でございます。』。
- 太陽中心(自然中心)に傾きかけたコペルニクス／ガリレオの考え方をデカルトは人間中心の考え方の戻してしまった。

強調したいのは

- ヒトは昼行性の動物
- 梅原氏が問題視している人間中心の哲学とは、神山の言葉でいえば前頭葉に基礎をおく学問体系です。前頭葉が生む知恵は大切です。しかし前頭葉は脳幹部や生体時計にその基盤を置いているのです。前頭葉の生む知恵は自然の摂理と矛盾してはなりません。ただどうも最近の知恵は、朝の光を必要とし、夜の光をよしとしない生体時計の性質と折り合いがつかない知恵、浅知恵が多すぎるのではないかと危惧します。浅知恵を本当の意味の知恵、すなわち身体の基本原則(自然)を中心に据えた考え方(哲学?)にしなければ、と梅原氏は述べているのだと思います。

1992年2月4日付参議院、第123回国会外交・総合安全保障に関する調査会第2号での参考人梅原猛氏の発言の抜粋

- 『この近代文明の理念というのはもう神様は信じない、そして人間を第一に信ずる。「コギト・エルゴ・スム」というデカルト(1596 - 1650)の言葉(神山注:「私は考える、ゆえに私はある」)は、思惟する人間が神であるということなんです。そして人間は自然を知る、自然を知るのには科学である、そして自然を征服する、自然を征服するのは技術であるということでありまして、人間と自然を対立させて自然を知り自然を征服する、こういうような哲学が近代哲学でございます。こういう哲学が工業文明とぶつかりまして大規模な自然征服が行われる。それが近代文明でございます。』。
- 太陽中心(自然中心)に傾きかけたコペルニクス／ガリレオの考え方をデカルトは人間中心の考え方の戻してしまった。
- 梅原猛氏は吉村作治氏との共著「太陽の哲学」(2008年PHP発行)で、「今こそデカルトに端を発した人間中心の近代哲学を、自然中心、太陽中心の哲学に転換させなければならない」とも説いています。

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

コペルニクス(1473-1543)、ガリレオ(1564-1642)、デカルト(1596 - 1650)

ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物に過ぎないのです。そして身体こそ最も身近な自然なのです。自らの身体を大切にできないで、地球や宇宙の自然を語るなど驕り以外の何者でもありません。この単純な基本原則「ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物」を忘れることのない社会—生体時計を尊重した社会—の実現を私は目指しています。

この基本原則を忘れた社会は奢り高ぶった人間中心の世界です。自然に対する恐れと謙虚さを人間は忘れるべきではないと思います。

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
- 人間中心史観(デカルト)から自然(太陽、地球)中心史観へ
- 新たな史観では知識も感覚も地動説、があるべきでは？
- 睡眠軽視社会から睡眠重視社会へ

変化こそ、唯一の永遠なり(岡倉天心) の意味は？

- 岡倉天心(1863年 - 1913年)は、日本の思想家、文人。1890年東京美術学校初代実質的校長に岡倉天心。同校での美術教育が特に有名で、横山大観らを育てたことで知られる。
- R3; 変化しないことはない。変化し続けなければならない。
- R2; 動物も環境に対応にして進化。人間も変化し続けないといけない。
- R1; 変化はどの時代にもある。その変化に適応するには永遠に変化するもの。

Take home message

- 哲学(知を愛する学、考えて考えて考え抜け！考えるのはただだ。)しよう。