

企画・制作  
朝日新聞社広告局



神山先生に聞く  
眠りと生活習慣に  
関する素朴な疑問

# ”早寝、早起き、朝ごはん”は、 なぜ大切?

## 体の声に耳を傾けることが 健康への近道です

健康で充実した毎日を送るためには  
生活リズムを整えることが大切。  
その基本となるのが毎日の睡眠や食事です。  
そこで、睡眠の専門家、体内リズムを意識した  
生活習慣づくりの重要性について発信を続ける  
東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長の  
神山潤先生にお話を伺いました。

東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長  
神山潤先生



PROFILE こうやま・じゅん／東京医科歯科大学  
医学部医学科卒業。長年に渡り睡眠と脳機能の関わり  
を研究。なかでも、日本の子どもたちの睡眠事情  
や生活リズムを向上させるべく、社会的啓発活動に  
取り組んでいる。主な著書に「睡眠の生理と臨床」  
(診断と治療社)、「早起き脳が子どもを伸ばす」  
(けやき出版)、「ねむり学入門」(新曜社)などがある。  
<http://www.j-kohyama.jp/>

## 人間も動物 自然のサイクルに合った 生活習慣づくりを

現代社会で生きていると忘れがちなことですが、私たち人間は動物です。それも、夜行性ではなく昼行性。太陽が昇って沈む自然のサイクルに合わせて生活するのが、本来の姿です。その意味で「早寝、早起き、朝ごはん」というのは理にかなった生活習慣。人間は、早寝早起きして、朝ごはんを食べて、排せつを済ませたときに、一番パフォーマンスが良くなるように脳がプログラムされているのです。

ところが今、遅く寝て早く起きる、あるいは朝寝坊する、といったサイクルの人が非常に多いようです。こういった生活を続けていると体は時差ぼけ状態で、ますます起きられない、朝ごはんも食べられないという悪循環に陥ってしまいます。朝ごはんは、眠っている間に脳の活動によって消費された、体内の糖質を補うために必要なもの。朝からしっかりと体を働かせるためには欠かせません。ゆとりをもって起きて、朝ごはんをとる。そしてそのためにも夜は早く寝る。すべてはつながっているんですね。

## 眠りをもっと大切に 十分な睡眠が 心と体の健康を支えます

生活リズムを考えるうえで、睡眠不足も気になる問題です。今、日本の成人の平均睡眠時間は1日

6\*4時間。これは世界的に見ても  
きわめて低い数字です。睡眠が足りないと、イライラしやすくなる、ひらめきが悪くなる、日中の体の動きが鈍くなるなど、精神的にも肉体的にもいいことはありません。せめてあと30分早く寝て、翌朝すっきりした頭で仕事に取り組んだほうが成果も上がるはず。また、大人が寝ない家庭ほど子どもの夜更かしが多く、睡眠時間が学力を左右するといったデータも出ています。子どもは自分で生活リズムを作れませんから、親が様子や体調を見てサポートしてあげてください。

では、どうしたらスムーズに眠れるのかというと、ポイントは大きく4つあります。一日の始まりに朝日を浴びること、日中は適度に体を動かすこと、規則的な食事をとること、そして夜は暗いところで休むこと。それプラス、寝る前のアルコールやニコチン、カフェインの摂取、過剰なメディア接触は、眠りを妨げるので避けたほうがいいでしょう。

## 自分が一番調子よく 過ごせる生活リズムは 一人ひとり違うもの

寝る、食べる、排せつする、脳や体を動かすといったことは人間が生きていくうえで基本的な欲求。もっと大事にしてほしいと思います。そのときに大切なのは、自分の体の声に耳を傾けて、自分が一番調子よく過ごせる生活リズムを見つけることです。人は一人ひとり違うのですから、「何時間寝ればいい」「何を食べればいい」というような、万人に当てはまる「マニュアル」はないのです。

自分の体と相談しながら、ベストパフォーマンスを引き出す生活リズムを見つけられる人は、タイムマネジメント力にすぐれた人ともいえるでしょう。たとえば、朝から効率よく仕事を進めて早めに帰宅し、プライベートも充実させられるような人。生活習慣を見直すことが、豊かな人生にもつながっていく。「早寝、早起き、朝ごはん」はそのひとつの入口になると思います。(談)

### Q 平日は思うように睡眠時間がとれません。週末の〈寝だめ〉で補えますか?

残念ながら寝だめはききません。かえって生活リズムを乱すことにもつながるので、普段から十分な睡眠をとることが大切です。また、やむを得ず細切れに睡眠をとっている人は、そのなかで体との折り合いをつけてベストな眠りかたを見つけてください。

### Q 午後になると眠気が……。昼寝をすると、夜の睡眠に影響が出ますか?

午後に眠くなるのは自然なこと。昼寝したほうが調子よく過ごせるのであれば、我慢せずに寝てください。ただし布団を敷いて本格的に寝るのではなく、10～15分のうたた寝にとどめるほうがすっきりしますよ。



### Q 早寝、早起きは美容にいいと聞いたことがありますか?

それはきっと、眠っている間に分泌される成長ホルモンのことでしょう。成長ホルモンは大人にとっても重要で、新陳代謝や脂肪の燃焼を促します。夜寝入って最初の深い眠りのときに分泌されます。

※ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテインメント(2008年8月20日から9月1日の調査)