

講演2

「睡眠は心と体と頭脳の栄養」

講師 東京ベイ・浦安市川医療センター CEO 神山 潤



司会

それでは、続きまして、講演の2を始めたいと思います。

東京ベイ・浦安市川医療センターCEOの神山先生に東京からお越しいただきましたが、御講演をいただきたいと思います。

講師の神山潤先生の御略歴を簡単に紹介させていただきます。

1981年、東京医科歯科大学医学部を卒業され、同大学の助教授をお務めの後、2004年から東京北社会保険病院の副院長、さらに院長を務められました。2009年からは、現在の東京ベイ・浦安市川医療センターのCEO、管理者として御活躍中です。日本小児神経生理学会の評議員や日本睡眠学会の理事をお務めになり、「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」や子供の睡眠、眠りの話など、非常にたくさんの本を書いておられます。また、全国各地で御講演を今回のようになさって、子供の早寝早起きを進める取り組みを進めておられます。

本日は、「睡眠は心と体と頭脳の栄養」というテーマで御講演をいただきます。

それでは、神山先生、よろしくお願ひ致します。

神山先生

神山でございます。嶋先生、御丁寧な御紹介ありがとうございました。

きょうはこういったタイトルで話をさせていただきます。

まず、最初に済みません、英語の勉強から入らせていただきます。「Local sleep in awake rats」、決して難しい単語じゃないと思いますね。これは何かというと、去年の4月号の「NATURE」という世界の超一流の科学雑誌なのですけれども、それに出た眠り、スリープに関する論文のタイトルです。つまり、この論文では、睡眠、眠りについての最先端をあらわしている論文だと思うのですけれども、ちょっとどんな内容なのか、周りの方とどんな研究なのか、相談してみてください。皆さん、今、座っていますよね。座って僕の話の聞いているのを座禅の座を書いて座学というのですよ。

先ほど、田中先生の話は非常に興味深かったのですが、座学というのは全く頭に残らないというのは社会的に証明されちゃったんですね。さっきの田中先生の話も僕の話もうんうんと聞いているかもしれないけれども、話が終わって出た瞬間に全部忘れます。これは保証します。だから、座学はだめなんです。大事なのは相互学習なんです。相互学習、ニューラルライン、これは何かというと、要するに井戸端会議なんです。「あんたここはそうなの、うちはこうなのよ」と、これがいいんですよ。だから、せっかく天気のいい日に来ていただいて、ちょっと頭に残ってもらいたいで、ちょっとおしゃべりしましょう。周りの方、二、三人で相談してください。これはどんなグループなんだろう。皆さんが睡眠の専門家じゃないことは十分承知しています。皆さんがここで相談するのは、正解、正しい答えを言わなきゃいけないと思いませんかけれども、そんなこと全然関係ないんです。今、大事なのは、皆さんが眠りについてちょっと考えるというのが大事なんです。だから、考えてください。はい、どうぞ。しーんとしないでください。しゃべってください。ラットというのはネズミですよ。アウェイクというのは起きているということです。起きているネズミにおける、インだから、起きているネズミにおけるローカルスリープ。スリープは睡眠ですよ。問題、肝はこのローカルですよ。何なんでしょうね。さあ、どうぞ相談してください。どうぞ。これをやると、大抵、女性はしゃべり出すんですよ。男は全然しゃべらないんですよ。特に男性の方、中心にしゃべってください。どうぞ。周りの方と相談するんですよ。これはどんなのか。大体二、三人で。四、五人でもいいですよ。別に皆さんのことを指したりしませんから大丈夫ですよ。

もし、絶対、私、いい案が浮かんだからしゃべりたいわという人がいたら、手を挙げて発言していただきますけど、どうですか。どんなんだと思いますか。しゃべってみたい人はいますか、どうぞ。お話ししましたか。

ネズミはいじくりまわす、ずっと。ネズミをいじくり回しているから、そのネズミは寝られないんですよ。要するに、寝不足のネズミをつくるんですよ。だけど、いじくり回しているから、要は起きているように見えるんですね。そのネズミの小さい頭にいっぱい脳波計をつけるんですよ。そうすると、いじくり回して寝不足のネズミをつかっておいて、一見起きているように見えるネズミなんだけど、実はその脳の一部が寝ているということがわかったんです。ローカル、脳の一部、局所ですよ。つまり、一見起きているように見えるラットも、脳の一部は実は寝ている。そういうふうにしてつくったラットを、えさ探しの迷路に入れるんです。そうすると、すごい失敗が多いということがわかって、一見起きているように見える寝不足のラットの一部は寝ていたという実験になります。

今度の実験、これは人です。視覚刺激の見落とし回数とあります。だから、上にいけばいくほど失敗が多いということになります。これは一緒ですよ。基準日は8時間寝て、後で作業をやらせようんですよ。そうすると、失敗が多いです。次の実験日が1から7はグループ分けするんですよ。3時間睡眠のグループ、5時間睡眠のグループ、7時間睡眠のグループ、9時間睡眠のグループと分けました。それで、それぞれの睡眠時間をとってもらって作業をやらせます。すると、失敗が多いです。回復日は、また8時間寝てもらいましょう。そうしたら、こうでした。これからどんなことが言えると思いますか。また、相談してください。どうぞ。これもいろんなことが言えると思いますよ。皆さん、

しゃべってください。1つじゃないですよ。いろんなことが言えますよね。考えましたか。いろんな考え方ができていいと思いますね。例えば睡眠時間が少ないとどんどん失敗が増えていくとか、3時間だとすごい増えるとか、9時間だと全然増えないとか、回復日になると戻るなどか。ただ、回復日になっても、もとのレベルには戻らないなどか、いろんなことが言えると思うんですね。例えば正解ということはないんですけれども、僕がこのグラフをどういうときに使っているかという、寝だめの話をするときに使っています。寝だめというのはきかないんですよ。寝だめというのは、きょうたっぷり寝たら、あしたあさっては寝ないでも大丈夫とか、これは寝だめですよ。貯金じゃなくて貯眠ですよ。寝だめはきかないということはわかっているんです。皆さんが寝だめをしたような気になっているのは何かというと、あれは皆さん毎日何時間寝なきゃいけないって、それぞれいろんな状態によって必要な睡眠時間が恐らく決まっているんですよ。その睡眠時間に足りなかった分、例えばきょうあなたは8時間寝なきゃいけないところ6時間しか寝なかったら2時間借金がたまっちゃう、借眠しちゃうんですね。それがたまって行って、どうしようもなくなって、週末にたっぷり寝ている。だから、借金を返している、借眠を返しているというふうにしたので、借金も返せばいいのかなと思っていました。ところが、これを見ると、借金を返しても元のレベルに戻らないんですよ。だから、これで言えるのは、やっぱり借金はしちやいかんということが言えるということですね。借金はそもそもしちやいかん。借金をしてもいいかなと思っていただけけれども、僕も思っていたんだけど、実際調べてみると、やっぱり借金はいけない、利子の分を返せていないのかもしれないですね。

これを考えてみると、3時間睡眠の人、一見起きていますよね。「Local sleep in awake humans」、さっきのネズミと同じじゃないですか。一見起きていたような人間なんだけど、実は失敗が多くなっちゃう。多分、脳の一部は寝ているんじゃないでしょうか。こういうことを紹介させていただきました。

体、自分の体というのは自分が一番よく知っている。だから、自分の体のことは何でも自分が思うとおりになる。そういうふうにしていらっしゃる方は多いかもしれませんが、皆さんの体なんて、自分の思うとおりに絶対ならないんですね。徒競走のスタートラインに並んだぐらいでは心臓がどきどきしない人も、実は走れば心臓がどきどきするじゃないですか。あのとき何で心臓がどきどきするんですか。皆さん、例えば心臓に心拍数120になれなんて命令していますか。していないですよ。でも、心拍数はふえるじゃないですか。あれはなぜですか。同じようなことはないですか。自分の意志と関係はなく体が動いちゃっている。映画館に入るとどうなります。映画館に入ると初めは真っ暗で何にも見えないですよ。しばらくすると、慣れてきますよね。あれはどうしてですか。映画館から出ると、初めはどうですか。眩しいですよ。眩しいのは、しばらくすると慣れてきますよね。あれはどうしてですか。何が起きているんですか。あれは、映画館に入ると黒目が大きくなるんですよ。瞳孔が開いて光がいっぱい入ってくるからよく見える。開いたまま外に出ると、光が入り過ぎて眩しいわけです。また小さくなるわけですね。皆さん、映画館に入るときに黒目大きくなれとか、映画館から出るときに、瞳よ、小さくなれとか言っていないですよ。でも、勝手に体がやってくれるんですよ。これは何かというと、すべて自律神経という神経がそのときの状態を調べてうま

い具合に調整しているから、そういうことになるわけで、自律神経って非常に大事になってきます。

自律神経には何があるか。大きく分けて2つあります。昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経というのがあります。昼間、交感神経が盛んに動いているときは、血液は脳とか筋肉にたっぷり行って、ものを考えたり体を動かしたりするのに都合がよくなっていますし、夜は副交感神経が盛んに動いているときには、おなかに血液が行ってうんちが肛門のほうに押しやられるんですね。だから、朝のうんちって極めて大事です。朝うんちが出ているかどうかというのは、おそらくちゃんと夜に副交感神経が動いて、昼間、交感神経が動いているということのあかしになるんじゃないかと僕は思っていますけど、人は24時間いつも同じように動いているロボットではなくて、昼間は交感神経が、夜は副交感神経がうまく働いて体の調節をしてくれるんです。

このことは、ちょっと難しい言い方をすると、自律神経には概日リズムがある。おおよそ1日のリズムがある。こんな言い方になります。おおよそ1日のリズムで動いているのは、今言った自律神経だけじゃないです。例えば体温は朝が一番低くて、午後から夕方高くなって、朝に下がって、また午後から夕方は高くなります。睡眠覚醒、寝たり起きたりもそうですね。基本的には昼間は起きていて、夜になったら寝て、朝になったら目が覚めます。

さまざまなホルモンの中にも、大体1日の周期で変わるものがあるって、例えば成長ホルモンというのは、夜、寝入って、最初の深い眠りのときにたっぷり出てきますし、メラトニンというのは、朝、目が覚めて、14ないし16時間して、夜暗くなると出てきますし、コルチコステロイドなんていうホルモンは朝たっぷり出て、午後から夕方は下がって、また朝たっぷり出る。このような変化をするリズムを示すんですけども、じゃ、何でこんなリズムを示すかといえば、先ほど、田中さんが言ってくださったような脳の中にある生体時計、我々はみんな脳の中に生体時計を持っているんですが、体内時計ですかね、これで基本的なリズムはつくられて、そのリズムが全身の細胞にも時計があります。全身の細胞に伝わって、こういったリズムがつけられるんですね。

ですから、脳の中にある時計、生体時計について知ることが極めて大事になります。生体時計はどこにあるか。ここにあります。視交叉上核という場所ですね。ここに時計の機能があるということになります。この機能が、先ほど田中さんがおっしゃっていただいたように、人間のリズムをコントロールする時計は1日約24.5時間、24時間よりもちょっと長くなっているんですね。24.5時間だったら、毎日ずれちゃうんですけども、そのずれがどうしておさまっているかということ、毎朝、光を認識することによって、リズムを24時間より短くしている。だから、朝の光を浴びるということは、この時計の周期を短くするという意味で、非常に大事だということになります。これが朝の光を浴びることが大事だ、早起きが大切だということになります。

おもしろいことに、逆に夜、光を浴びちゃうと、夜なのに明るいわけですから、生体時計が昼間だと勘違いしてしまうというふうに思っただけであればいいんですが、夜、光を浴びちゃうと、24.5時間の周期がさらに延びちゃうんですね。つまり、夜、光を浴びちゃうと、地球時間と自分の時計との時間がどんどんずれていく。ずれちゃうとどうなるかということ、いってみれば時差ぼけのような状態でとても体調がいいとは言えないということになっていくわけで、朝型のほうがどうもよさそうで、

夜型はあんまりよくなさそうですよと、こういう話になってきます。

そんなことを言ったって、私はそんな光の影響なんか受けていませんと、受けているような気は皆さんないと思います。ところが、これはドイツで5万5000人の睡眠時間を2年間にわたって調べてみました。きれいなサインカーブが描かれました。睡眠時間が短くて長いんですね。ディセンバー(12月)がここにありますが、冬のほうが睡眠時間が長いんです。冬は朝寝坊で夏は早起きになっているんですね。人間というのは意識ないにしても、こういった自然の変化の影響下にあるということがわかってきています。

というわけで、どうも朝型のほうがよさそうだということになって、実際調べてみると、世界中から、どうも夜型だとよくないぞというデータがたくさん出てきています。学校に入る前のお子さんでも、夜型のほうが問題行動が多かったりとか学力が低かったりとか、落ち込んだりいらいらが多かったりとか、衝動性が強かったり自殺の問題があったりと、いろいろ出てきます。事実としてこういうのがあるんですけれども、じゃ、どうして夜型がいかんのかという本当のところはよくわかっていません。さっき僕が言った生体時計の問題も1つあるかもしれません。あるいは、きょうは時間の関係で十分お話しできませんけれども、セロトニンとかメラトニンの関係があるかも知れません。まだ本当のところはわかっていません。ただ、事実としてはこういうのがあります。

今、僕は事実と言いましたけれども、ここには落とし穴があります。これはアメリカのデータです。中学生から大学生、夜型だと学力が低いとあります。これはどういうふうにやったかという、朝型の子何百人、夜型の子を何百人集めてきて、同じ試験問題をやったら、朝型のほうが平均点が高かった。平均点の差が有意な差があったということですね。それで、結論としては、夜型だと学力が低いと、これはいかにもエビデンスがあるという言い方をするわけです。ところが、今言ったのでわかりだと思えますけど、朝型の子はみんな成績がいいとか、夜型の子はみんな成績が悪いと言っているんじゃないんです。こういうふう統計処理しちゃうと、一人一人のやつが全部飛ばされちゃうんですね。だから、大事なのはこういったデータにだまされないで、自分は朝型なのか、自分は夜型なのかなというのを、常に忘れないということが大事だろうと思います。

1歳半のお子さんですから、幼稚園には行っていませんけど、保育園にも行ってないお子さんを集めてきました。夜の寝る時間で生活パターンを見てみました。9時前に寝るお子さん、9時から10時に寝るお子さん、10時から11時に寝るお子さん、11時以降に寝るお子さん。夜更かしになるに従って朝寝坊になって、昼寝の時間ももちろんずれてきます。夜更かししても朝寝坊して睡眠時間をかせいでいるからいいかなと思われるかもしれませんが、夜の睡眠時間と昼寝の睡眠時間を足したトータルの睡眠時間は早く寝ているほうが長い、夜更かしのほうが短いということになります。もちろん、学校とか幼稚園とか保育園とかに行かなきゃいけないので、朝起きる時間が決まっちゃえば夜更かしして睡眠時間が減るのは当たり前ですけども、そういった制約のない幼稚園にも保育園にも行ってないお子さんでも、夜更かしすると睡眠時間が減っちゃうんですね。こんなことから、人というのは夜行性じゃなくて昼間には寝にくいんだと。昼行性の動物なんだということを、僕なんかはこんなところから感じてしまいます。

よく聞かれる質問があります。「うちの子は何歳何カ月なんですけど、睡眠時間はどれぐらいを目安にしたらいでしょうか」と、よく聞かれます。僕の答えは、「申し訳ありません、わかりません」、これになっちゃいます。どうしてか。先ほども田中さんがおっしゃっていましたが、睡眠時間は物すごく個人差が大きいからです。横軸が月齢と年齢です。縦軸が睡眠時間です。各ポイントで、1カ月、3カ月、6カ月、9カ月、1歳、5歳、10歳、15歳ですね。各ポイントで100人集めてきたと思ってください。100人集めてきて、睡眠時間が短いほうから2番目のこのラインのところですよ。短いほうから数えて98番目、長いほうから数えて3番目のラインのところですよ。例えば1歳だったら11時間から17時間、こんなにばらつきがあるんです。確かに50番目の子のラインを出せば数字は出ますよ。ただ、これだけばらつきが多いと、50番目の子の平均の数字がどういった意味があるのかということですね。あなたにこれが当てはまるということ言うのは難しいと思います。つまり、これだけばらつきがあるから、何歳何カ月とか何時間寝なきゃいけないとか言えないということになります。

じゃ、どうしようもないじゃないかと言うかもしれませんが、1つだけヒントがあります。人間1日に2回眠くなる時間帯があるということですね。午前4時と午後2時ですね。だから、きょうこの時間帯に講演させられて非常にラッキーなんですよ。午前の4時と午後の2時には一番眠気がきて、いろんな事故が多い時間帯なんですよ。どうしても眠気がきちゃうんです。ところが、逆に言うと、午前10時から12時というのは、人間が寝ちゃいけない時間帯なんですよ。午前中の講演というのはきついですよ。午前中講演させられて、皆さんが寝ちゃうと、完全にこちらの責任になりますね。今の時間帯だと、皆さんが寝ているのは、全然僕の責任じゃないので、非常に午後は楽に、きょうは気軽にやっているんですけども、というわけで、睡眠時間については個人差が大きい。つまり、午前中に眠くないような状態であれば、多分その方の眠りの量、眠りの質、生活リズムに大きな問題はないというふうに考えていいかなと思っています。午後2時に眠くなったら、これは生活リズムがいいということになりますね。ただ、1歳代の赤ちゃんはまだ午前寝する方もいますから、午前中の様子でその方の眠りの量、眠りの質、あるいは生活リズムのよしあしを判定するのは2歳以上かなと思っていますけれども、僕はそんなふうに考えています。

じゃ、寝ないとどうなるかという話になります。寝ないとどうなるか。昔は相当、乱暴な実験がたくさん行なわれました。100時間寝ないとどうなる、200時間寝ないとどうなる。それはギネスブック的に興味ありますけれども、これはなかなか御自身のこととしてはぴんとこないですよ。ところが、今から13年前にアメリカのシカゴ大学のグループが眠りの影響を見るために、寝させない実験じゃなくて、ある意味、寝せる実験をしたんですね。4時間睡眠で1週間おいて、7日目の朝にいろんなデータをとって、その方が8時間睡眠、あるいは12時間睡眠をしたときに比べるということをやってみました。4時間睡眠で1週間なんて、ひょっとしたら皆さん自身も御経験なさるかもしれません。4時間睡眠で1週間たつと朝の血糖値が高くなって、夕方のコルチゾールの減りが悪くなって、交感神経系が過緊張状態になって、インフルエンザのワクチンの効きが悪くなる。インタープリテーション、解釈としては、老化と同じ現象が来ますよ、生活習慣病関連の変化が起きますよということが言われて、これから、この論文が出た後、随分眠りについての考え方が変わってきました。

アルツハイマー病との関係も言われています。アルツハイマー病のときに脳内にたまると言われて
いるアミロイドベータという物質は起きているときに増えて、睡眠中に減るということがわかってき
て、アルツハイマー病の予防のためにしっかり寝るといことが大事だよということをおっしゃって
いる研究者もいますし、皆さんも経験談で御承知だと思いますけど、御自身で理解されていると思
いますが、寝不足だと風邪をひきやすくなるなんていうことも実験的に証明されています。あと、寝な
いと太ります。

寝ないと太る、御存じの方。結構いますね。でも、10%以下ですね。どんな講演会へ行っても、寝
ないと太ることを御存じの方が10%以上ということはないんですね。どうしてなのでしょうかね。よ
くわからないんですけども、寝ないと太ります。

6、7、8、9、睡眠時間です。縦軸がBMI、ボディマス指数ですね。上に行けば行くほど太っ
ているということになります。寝ないと太ります。

縦軸が今度はBMI、肥満率じゃなくて死亡率です。さっきと非常に似たカーブですね。男性、女
性、10時間以上、9時間から10時間、8時間から9時間、7時間から8時間、6時間から7時間、こ
ういうグラフが書けます。このグラフ、似てますよね。この2つを見て、皆さん、自分でどうしよ
うと思います。このグラフとこのグラフ。あるいは、保健師さんだったら、県からこれが送られてきて、
住民の方に説明しろと言われてたら、どういう説明をつけますか。このグラフとこのグラフ。ちょっ
と考えてください。いろんな解釈をさせていただいていいですよ。いろんな解釈をさせていただいて
いいんですけど、僕が絶対にさせていただきたくない解釈だけを今から言います。それ以外の解釈は何でも
いいです。皆さん考えてくださいよ。相談してもいいんですけどね。

これ、あるいはこれを見て、間違っても、七、八時間寝ようなんていうことは絶対考えないでくだ
さい。いいですか。なぜか。僕さっき言ったじゃないですか。一人一人の睡眠時間は違うんですよ。
このグラフからあなたにとってのベストな睡眠時間は幾らかというデータは全然出てないんですね。
これはだまされます。こういうデータの数字を見ると、ついつい七、八時間寝ようと思いがちなんで
すけれども、これはだましになっちゃうんですね。ひょっとしたら、あなたにとっては9時間かもし
れない。ひょっとしたら、あなたにとっては5時間かもしれない。そのことはここには全然書いて
ないですよ。だけど、これを見ると、なんかここにいっちゃいそうだと。これが今の世の中で非常
にいろいろ問題になっているデータに振り回されてしまうということになると思うんですけども、
ぜひこういったデータには振り回されないようにしていただきたいなと思います。

運動の話に行きます。実際、朝早く起きると昼間の活動量が多いですよ。昼間たっぷり動いていく
と、先ほど田中先生もおっしゃいましたね。寝る時間が早くなりますよと。こんなデータも一応論文
としても出てきています。ところが、日本の子供は実は世界で一番を動かしていません。11歳で週2
回以上、30分以上心拍数が120を超える運動、これはせいぜい「かくれんぼう」とか「鬼ごっこ」と
か「缶けり」程度の運動ですけれども、そういうのをやっている女の子は日本で27%、男の子で37%
しかいません。世界で一番身体を動かしていないのが日本の子供たちです。

スポーツテスト、東京オリンピックの年から毎年ずっとやっていますよね。11歳の例を持ってきま

した。すとんと点数が下がっていますよね。これはいつかという、1988年です。1988年11歳だった子というのは、今から22年前だから、今は三十四、五歳ですかね。三十五、六歳よりも上の方と下の方では基礎体力が全然違うということになりますね。ひょっとしたら、今、三十五、六歳より若い方は親御さんの介護をできるような体力もないかもしれないと、こんな時代になっていますね。ただ、御心配なく。ロボットスーツHALが開発されていますので、実際問題は心配なさることはないんですけれども、こういう状態になっています。

投げるという動作があります。ただ、投げるが1点。体のねじれが入ると2点。同じほうの足を出す、3点。逆の足も出すと4点。振りかぶって投げたら5点というふうに点数化しています。1987年と2007年にいろんな年齢の子供たちで点数化したのを比べたデータがあります。2007年のときの5歳児のデータは、1987年のときの3歳児のデータと同じです。2007年のときの9歳から10歳児の平均点は1987年の5歳児の平均点と同じです。つまり、今の日本の子供たちは運動の基本的なプログラムが身につけていないんですね。この解析をした山梨大学の中村教授は、これは子供たちが遊んでいないせいじゃないかということを行っています。遊びというのは、いろんな要素が入っていますね。きょうここにいらっしゃっている方、実際に「ゴムとび」とか「三角ベース」とかやった世代かもしれませんが、今の子供たちはどうでしょうかね。小さいころからサッカー少年団なり野球少年団なり、大人が決めたルールで、大人が腕組みしているところで、学校の延長でやっていますよね。「ゴムとび」だとか「三角ベース」というのは、子供たちが集まって、自分たちでルールを作ってやったんですけれども、そういう要素が全然ないですね。サッカー少年団は打つなんてやらないです。野球少年団の子はけるなんてやらないです。全く非常に総合的な遊びという要素がなくなっちゃっていて、先ほどのような状態になっているんじゃないかなというふうに指摘しています。

早寝早起きが大切なわけというので、一応僕がいつもまとめています。朝の光が大事なものは、大多数の人で周期が24時間よりも長い生体時計に作用して、生体時計の周期を短くするから。それで地球の時間に合うわけです。夜に光を浴びちゃうと、生体時計の周期が延びて、地球時間とのずれが大きくなっちゃうから、夜の光はとんでもないです。朝の光が大事なものは、心を穏やかにする神経伝達物質のセロトニンの働きを高めるからであり、昼間身体を動かすことによって、このセロトニンの働きが高まります。リズムカルな筋肉運動、歩行、咀嚼、呼吸というのでセロトニンの働きが高まるということがわかっています。

また、昼間、光をたっぷり浴びることによって、酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらす働きのあるメラトニンという物質の夜の分泌量がふえます。逆に、夜、光を浴びちゃうと、メラトニンの分泌が抑えられちゃうということになりますので、しっかりと朝の光の大事さ、昼間の活動の大事さ、夜の光のとんでもなさを生体時計、セロトニン、あるいはメラトニンとの関係で理解していただければというふうに思います。きょうの僕の話は僕自身のホームページにすぐ出しますので、ぜひ興味あればそちらのほうをのぞいて復習していただければと思います。

夜の光のとんでもなさというのが、また最近出てきています。夜勤勤務の方に、女性で乳がん、男性で前立腺がんが多いというようなデータも最近出てきていて、これはがん細胞をマウスに移植した

ときのその後の様子ですけれども、こちらのほうががん細胞が大きくなっていますね。LDとLLの違いなんですけれども、これはライト&ダーク、つまり明るい昼間と暗い夜があった状態で育てたマウスに移植したがん細胞、こちらがLL、ライト&ライト、暗い夜がない状態で育てたということで、どうも明るい夜というのは、がん細胞の発育も促してしまう可能性がありそうだというようなデータも出てきています。

じゃ、対策はどうするかというと、これも先ほどの田中さんと大いに重なります。僕はスリープヘルスの基本は $4 + a$ という言い方をしています。朝の光を浴びること、昼間に活動すること、夜は暗いところで休むこと、そして、規則的な食事をとること。さらにいえば、眠気を阻害する嗜好品、これはカフェイン、アルコール、ニコチン、そして過剰なメディア接触を避けることというふうに挙げられています。

「眠れない」と言ったら、「じゃ、睡眠薬を」というのが、今の日本の多くのドクターのやることですけれども、実はそうじゃなくて、「眠れません」ときたら、この $4 + a$ をぜひ確認する。患者さんのほうに振り返って、「じゃ、1日の様子を伺わせてください」という確認作業が大事なんじゃないかなというふうに思っていますので、ぜひ $4 + a$ ということを中心にとめておいていただければと思います。

「子どもの早起きをすすめる会」というところで、さまざまなデータを紹介しています。www.hayaoki.jpって、比較的わかりやすいと思いますので、一度ちょっとのぞいてみていただければと思います。「何で子供の早寝をすすめる会じゃないか」ということに関しては、理屈からいって、朝の光が大事だということで、朝早くたたき起こして、その上で昼間は身体を動かして、夜、二次的に眠くなるということを期待するのが正しい方向じゃないかということで、あえて早起きをすすめる会という言い方をしています。ただ、このサイトは夜中の0時から3時には見れない仕組みになっていますので、それ以外の時間帯でよろしくお願ひしたいと思います。

じゃ、どうやったら早起きをするかということなんですけれども、一番最初のほうで、コルチコステロイドというホルモンが朝たっぷり出るホルモンだということは紹介したとおりですが、このコルチコステロイドというホルモンの分泌を促すACTHというのがあるんですけれども、これを一晩じゅう測ったデータです。前の晩に、あしたの朝、9時に起こすぞと言っておくと、ACTHは9時に向かって増えるんですね。あしたの朝6時に起こすぞと言っておくと、ACTHは4時半ぐらいから増え出します。あしたの朝9時に起こすぞと言っておいて6時にたたき起こすから、あわてて増えるんですね。これが気持ちのいい目覚めでないことはおわかりいただけるわけで、朝気持ちよく目覚めようと思ったら、あしたの朝、何時に起きるぞと気合いを入れて寝るということが大事で、早起きには気合いが大事ということになりますね。間違っても、昼間の眠気を気合いで乗り切ろうなんてばかなことは絶対にやめてくださいね。昼間眠くなったら、やっぱり寝るしかないわけですね。寝た後で、何時に眠くなったのかを考える。今眠くなったら、寝るに限るわけですね。眠たいのをがまんして聞いたら、全然頭に入らないですからね。5分10分はしっかり寝て、その後、パフォーマンスが上がるということは、いろんなところで証明されている。もし午前中に眠くなっちゃった場合は、寝た後

で御自身の眠りの量、眠りの質、あるいは生活リズムについて考えをめぐらせるという必要があるかと思えます。というわけで、夜更かしがいろいろ厄介なことを引き起こすんだということを一応御紹介させていただきました。

ここまでではいいんですけれども、実は僕がきょう申し上げたいことは、これからなんですね。夜更かしの大もとは何かというと、残業がひどくなっている社会通念じゃないかということで、ここをちょっと切り込んでいかないとどうにもならないだろうというところになります。

今、日本は、週に50時間以上労働している就業者の比率が世界で唯一25%を超えている残業立国です。しかも、その割合は近年どんどんまだ増えているんですね。オーストラリア、ニュージーランド、イギリス、アメリカは2000年の頃は増えていたんだけど、また最近は減ってきています。ギリシヤなんか減っているというのもすごいなと思えますけれども、スペインとかポルトガルも決して高い率じゃないんですけれども、日本は世界で有数の残業立国ということになります。

大人の睡眠時間です。世界で一番睡眠時間が短い。こちらのOECDのデータでは韓国とトップ争いですね。韓国には1分差で勝ったというのか負けたというのか、韓国のほうが睡眠時間は短いという状態です。

でも、この睡眠時間の短さはいつからなのかというと、別に昔から短かったわけじゃないです。これも50年で59分、約1時間、この50年で減ってきちゃったんですね。睡眠時間を削って残業して、じゃ、どうなっているかということ、こうなんですよ。日本の幸福度というのをOECDが出しているんですけれども、去年は19位だったんですが、ことしは21位に、また落ちました。安全1位、教育2位、これはいいですね。住居25位、生活の満足度27位で、仕事と生活の両立34位、一番ベケなのが自分のために使う時間、これは調査できた23カ国中最下位です。OECDの平均は14.76時間です。日本は唯一、世界で自分のために使う時間が14時間よりも少ない国です。逆に言うと、毎日自分のため以外のものに10時間以上使っているということになります。一番自分のために使っている国デンマークは、自分のために16時間以上使っています。つまり、自分以外のために8時間も使っていないということになります。日本はこういう状態になっています。

なおかつ、労働生産性というのがあります。労働生産性とは、一定の時間内に労働者がどれぐらいGDPを生み出すかという指標で、ある意味、これは労働の効率、質を表わしている数字ですけれども、日本はOECDの平均以下です。先進7カ国の中では94年以降、14年連続最下位です。つまり、日本は何をやっているかということ、睡眠時間を削って残業して、極めて能率の悪い仕事をして、なおかつ幸せじゃないという、こういう国が今の日本だということになって、本当にこの辺を見るたびに僕は悲しくなってくるんですね。どうしてこういうふうになっちゃっているのかなと、本当に不思議な気がします。だから、寝不足で懸命に働いている気になっているけれども、実際、質は上がっていないですね。何か時間をかければ仕事ははかどるという幻想があるんじゃないでしょうか。

皆さんひょっとしたら、寝る間を惜しんで仕事をするというのは偉いことだと思っているんじゃないですか。寝る間を惜しんで仕事をしなきゃいけないと思っているんじゃないですか。でも、どうもそうじゃなさそうですよ。「Local sleep in humans」ですよ。一見起きているように見えるんで

すけど、脳みそは寝ちゃっているんですよ。こんなふうになっちゃっていると、こんなことをやっていると、こんなふうになっちゃいますよという話を、今してきました。

だから、大事なのは、早起き早寝朝ごはん、それに朝うんちということになりますが、ちょっと朝うんちの話をします。これはCDなんですが、「うんちっちのうた」というんですね。ウンコビッチ博士というんですね。御存じないですか。ウンコビッチ博士の切り込み隊長は加藤篤、うんち王子ですね。日本トイレ研究所の代表理事ですね。夕べも彼と僕は飲んでいましたけれども、彼はもともと建築家です。建築家なんだけれども、設計していて、うちの設計のときにトイレが最後になるというのがどうにも彼は気に入らなかったんですね。それで、日本トイレ研究所をつくって、今、彼が一番力を入れているのは、学校のトイレをきれいにしようということです。学校のトイレがきたないということは、学校でうんこをするなというメッセージだということで、これじゃいかんということで、学校のトイレをきれいにしようという運動を、王子ネピアと小林製薬と一緒にやっていました。最近の新聞でも取り上げられていましたけれども、登校後にうんちをしましたかなど、担任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、きょうはしました、まだしていませんとはっきり答えるようになり、周囲から冷やかしを受けることもなくなった、つまり学校で排せつというのをタブー視しなくなるということが大事だろうというふうに彼は考えています。彼はあの格好で、小学校、幼稚園、保育園と、うんち教室をします。うんち教室をやっていて、あの格好で颯爽と登場して、うんちができる模型をつくって、それが終わると粘土を配るんですね。粘土を配って何をやるかということ、みんなにうんこを作らせるんですね。子供たちは必死になって、いいうんちを作る。「見て見て、おれのうんち、私のうんち見て」と、みんなうんちの見せ合いですよ。何でそういうふうにするかということ、彼はうんちを4つに分けているんですね。「キラキラうんち」、「カチカチうんち」、「ドロドロうんち」、「ヒョロヒョロうんち」。しかも、うんちカレンダーを付けさせるんですね。そうすると、みんな子供たちは必死になって「キラキラうんち」を目指すんです。学校の先生に言われて、早寝早起き朝ごはん、野菜を食べなさいなんて言ったってやらないんですね。ところが、「キラキラうんち」を目指すとなると、早寝早起き朝ごはんをして、野菜を食べたときに「キラキラうんち」になるということを、彼らは自分たちで学習するんですね。自分たちで考えたことですから、これは行動変容で長続きするんですね。ぜひ奈良でも彼を呼んでやっていただきたいと思います。こんな漫画を自分でも描いてまして、こんな絵本を自分でも書いています。これは小学校向けの本も出しています。

この方を御存じですか。これは日本の腸内細菌の第一人者なんですけれども、この先生ですね。テレビでもよく出ている先生です。これは辨野先生（べんのせんせい）とお読みするんですね。この研究のために生まれたような方ですけれども、彼と一緒にやっているということになります。

という話をしていると、これは子供の話だと皆さん思うかもしれませんが、実はそうじゃないんです。今や女性のがんの死亡率のトップは大腸がんです。男性でも3位です。つまり、便秘が即大腸がんの危険因子がどうかというのは、まだいろいろ議論のあるところですが、便秘が大腸がんの発生にどうもよさそうな影響を与えていないことは確かです。つまり、我々は小さいころから

学校のトイレを使うなんかとんでもない。公共トイレを使うなんてとんでもないということを徹底的に受けてきているんですね。そうじゃなくて、排せつについて、もっとフランクに語って、今の食育もほとんど排せつについて語っていないですね。ぜひもっと排せつについてもきちんと語ると言うことが大事じゃないかなというふうに思ったりしています。

今、加藤君と一緒にたくらんでいるのは、「Morning luxury time」ですね。あと30分早起きをしてゆっくり朝食を、ゆっくりトイレタイムをと。ただ、早起きだけでは睡眠不足になっちゃうから、ぜひそのために30分や1時間の早寝もセットでお願いしますと、こんなことを言っている次第です。

先ほど、睡眠時間を削って残業して能率が悪い仕事をして幸福度が低いという話をしましたが、そのもとは基本的に今の日本が睡眠軽視社会だからだと思います。何とか睡眠重視社会へ僕は世の中の価値観を変更させる必要があるんじゃないかなと、これは結構本気で考えています。

僕は、中学時代、陸上部で駅伝も出ました。そうすると、気合いとか根性をやっぱりたたき込まれるんです。すごかったです。だから、今も駅伝を見るのは好きです。箱根駅伝なんか大好きで柏原君なんかわくわくして見ていましたけれども、気合いと根性だけではどうにもならないことがあるというのを僕は知っているつもりです。寝る間を惜しんで仕事をしてダメだということを僕は知っているつもりです。

J R四谷駅にHondaの広告があります。「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。そんなことは現実の中ではよくあることだ。だけど、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、一生懸命やるのはいいんですけど、なんでそこで寝る時間と食う時間を惜しまないといけないのか、僕には本当に理解できないですね。「何度でもやる。さあ、自分を超えろ」、結構ですけども、何でここで寝る時間と食う時間を惜しまなきゃいけないんだ。しっかり食って、しっかり寝なきゃダメじゃないですか。何でこうなるのか。この気合いと根性の礼賛は本当に日本人は大好きなんですね。何かこの完成が僕はいま一つわからないんですよ。何でこうなっちゃうんでしょうかね。不思議で仕方がないです。

これは羽田です。羽田の第一ターミナル、JALのほうですね。「頑張りたい朝に。」「負けられない昼に。」「乗り切りたい夜に。」、こんなの売っているんですよ、御存じですか。疲れていても頑張れますよ。この会社のモットーは、健康から未来を考える。何も考えていないですよ。白々しいにもほどがありますよね。これを本当に僕はスライドを出して、小、中、高校で講演するときはずっと謝るんですよ。本当に君らの周りの大人はひでえやっぱっかりだって。こんな大人に囲まれて君らは本当にかわいそうだし、こんな大人ばかりにしちゃったおれたちは本当に申しわけないと僕は言うんですよ。疲れたら寝るしかないですよ。何でこうなるんですかね。僕は実は去年の小児科学会でもこのスライドを出したんですよ。小児科学会も小児科医会も全然これに対して大正製薬に言おうという動きが全然ないですよ。何なんですか、子供たちと言っている人が何なんですか。どうしてこういうことがおかしいと言わないんですか。

どこかこの近くでも言っている人がいるんですよ。市長を続ける意向を改めて示して、プライベートや寝る時間を割けばいいと言って党首との兼務をなんて、寝不足の頭で日本のことを考えないでほしいと思います、本当に。何でこうなるんでしょうかね。僕、実はこのことは自分でツイッターに書いたんですけども、本当にひどいですよね。

体はもっとも身近な自然です。人は寝て食べて出して初めて脳と体の働きが充実する昼行性の動物だと思うんですね。この寝ること、食べること、出すこと、脳や体を動かすこと。これは全部、密接にリンクしているんですよ。今、日本では食べること、そして体を動かすことについては物すごく積極的です。なぜか。バックに企業があるからですよ。なのに、寝ること、出すこと、ほとんど語られないですよ。だけど、寝ること、出すこと、食べること、体を動かすこと、脳が働く、これは全部リンクしているんですよ。1個だけ話をしたってだめなんですよ。だから、1点主義や1点突破じゃ全部だめなんです。常にこの4つのリンクを考えるとということが大事なのに、なぜか皆さん、なかなかそれを考えていただけなくて、食育とあとスポーツジムは儲かるんでしょうかね。でも、何かおかしいんです。

実は、今年の5月ぐらいに、日本医師会から糖尿病に関するパンフレットが多分医師会会員全員の医者のもとに送られてきているんですよ。さっき、僕は寝ないと太るという話をしましたけれども、肥満と糖尿病との関係、寝ないことと糖尿病の関係、いろんなデータで世界じゅうからもどんどん明らかになっている。なのに、糖尿病のパンフレットの中に寝ることについての記載が全くないです。ゼロです。これは厚労省もグルになって、つまり寝るなというのとは簡単なことで、逆に糖尿病や肥満の人が減っちゃったら困るんじゃないかというようなことを考えているんじゃないかということに勘ぐりたくなります。マッチポンプというのは、自分で火をつけてポンプを回すんですけども、非常に不作為ですよ。やらないことによって医者とスポーツジムと食品メーカーが儲かるような仕組みになっているんじゃないかということは、ちょっと勘ぐりたくなるような、そんなことがあります。だから、全然、厚労省も医師会も眠るということに対して積極的な指導をしていないです。

ですから、例えば保健師さんもあるかもしれないので申しわけないんですけども、メタボリックシンドローム対策ってあるじゃないですか。あれについても寝るという記載は全然ないですよ。本当信じられません。ついでだから言いますが、あれはおかしいと思いますよね。おかしいと思いませんか。男の腹囲は85なんですよ。84.9はマルで85.1はバツなんですよ。言っていることわかりますか。おかしいと思いませんか。あれはお上が、おまえの腹囲のことはおれが一番知っている、おまえは何にも考えなくていい、85だと言っちゃったんですよ。あれは国民一人一人から自分のベストの睡眠時間、自分のベストな腹囲を考えることを奪っちゃったんですよ。あれはとんでもない施策ですよ。あれがエビデンスの怖さですよ。個人的なことが全部なしになる。腹囲が84がベストの人もあるかもしれないし、87がベストの人がいるかもしれないのに、統計で85で切っちゃったんですよ。何も考えないで85だよと、国民から考えることを奪っちゃって、最低最悪の施策ですよ。こういうことが日常すごくよく行われているんです。ぜひだまされないでいただきたいと思います。

何の話をしていただっけ、寝不足は万病のもとだという話を先ほどしましたよね。それから、最

も身近な自然であるあなた自身の体の声に耳を傾けて日々を過ごしてください。自然、自然って皆さん言うんですけども、御自身の体が最も身近な自然だと思うんですね。それで、どうやったら自分は午前中に眠くならないかなということを考えてもらいたいですよ。

例えば、今、小学校五、六年生の男の子に「きょうの夕飯何を食いたい」と言ったら、どういう答えが返ってくると思いますか。気のきいたやつは「ステーキ」とか「すし」とか高いやつを言うんですけども、大抵のやつは「わかんない」とか「何でもいい」という答えですよ。つまり、連中は自分の体が何を欲しているか、考えようとも感じようとしたこともないんです。僕なんかは例えばスーパーに行って真っ赤なトマトを見たら食いたいと思ったら食いますよね。それが多分自分の体に必要なだからと思って食べるわけです。ところが、今の食育って何ですか。ひょっとしたら、きょうあなたはビタミンAを何ミリグラムとビタミンCを45ミリグラム接らなきゃいけないから、トマトを60グラム食べましょうと、こんな食育、頭でっかちの食育ですよ。脳皮質ばかり発達しちゃって、自分の動物性ということを感じようとしなくなっちゃっている人がいますね。常に自分の体の声を聞くというのは、自分は今何が食べたいのかなということを考える。どうしたら自分は午前中眠くならないのか考える。ここから始まると思うんですね。ぜひ一番身近な自然である自分の体の声に耳を傾けるということをしていただきたいと思います。

今も言いましたけれども、頭で体をコントロールするということは無理なんです。瞳孔の大きさ1つ、心拍数1つ、我々は自分じゃコントロールできないんですよ。もうちょっと自分の体の声に耳を傾けて生きていくということ。つまり、本当の意味で自分の体を大事にしていきたいと思えます。

最も身近な自然である自分の体に畏れと謙虚さ、おごりを捨てて相對するということが必要なんじゃないのかな、なんていうふうに思ったりしています。

とはいえ、時間は有限です。皆さん、限られた中で御自身がいろいろ何やらかんやら考える中で優先順位をつけていると思うんですね。その中で、ぜひ、食べて、寝て、出して、初めて活動する動物だということを忘れないでいただきたいんですよ。寝る間を惜しんで仕事をしてても仕事の充実は得られないんだということを、ぜひもう一回考えていただきたいんですね。その上で、ぜひ、多分、皆さん、眠りあるいは「Morning luxury time」の優先順位が高くないんです。だけど、もうちょっと優先順位を上げると、もうちょっと世の中、生きやすくなるんじゃないのかなと、結構本気で思っています。

きょうは子供の眠りのテーマということでしたけれども、申しわけありませんけど、僕は余り子供の眠りをテーマにした話をしていません。なぜか。子供の眠りは大人の眠りの反映なんです。子供に寝ると大人が言っていて、その大人が夜中までネットサーフィンしていたら、子供たちは何か夜更かししておもしろそうだなと思って、いつか夜更かししてやろうと虎視眈々と狙っちゃうんですよ。だから、本当に本気で大人が眠りは大事だと考えない限り、子供の眠りなんてよくなるわけがないんですよ。子供の眠りを大事にするには、まず大人が本気で眠りを大事にするということ。これがないと、多分無理だろうと。眠りを大事にするということはどういうことかということ、いわゆる人間の動

物性ということを大事にするということですね。余り頭でっかちになって、大脳皮質ばかりで考えるようなことじゃなくて、動物性をもうちよっと考えるということが大事じゃないかなというふうに思っています。

子供の早起きをすすめる会をつくってからもう12年になります。初めのころは、いわゆる科学的根拠を持ち出してきたもので、それまで早寝早起きなんていうのは、要するに道徳とか倫理の世界だったんですけれども、ちょっと違う視点だったのでいろんなところで取り上げられました。ただ、考えてみると、その当時、僕がどういう言い方をしていたかという、脅しだったんですね。早寝早起き朝ごはんをしないととんでもないことになるぞみたいな脅しだったんですよ。ただ、やっぱり脅しじゃ世の中は変わらないですね。その次の段階は何かというと、やっぱり早起きしたほうが良さそうだよみたいな、利点を強調するようになります。この辺で文科省さんとか自治体が、ぱっと入ってきたんですよ。あの人たちが入ってくると、これは本当におもしろかったんですけど、手段と目的が逆になるんですね。僕たちは元気な子供を育てたいと思ってこういうのをやっていたんですけど、そのうち、早起きを一番進めた小学校を表彰とか、何かわけのわからないところに行っちゃって、完全に目的と手段が逆転していきました。僕はこの辺から文科省さんとか離れていますけれども、きょうもお話したその次の段階でやっているのは、情報に振り回されないように考えてくださいということですね。世の中にもだまされやすい情報がたくさんあります。さっきの寝ないと太るもそうでしたし、85センチもそうですけれども、ちょっと御自身のことを考えてくださいよ、本気で考えてくださいよということ言うようになった時期があるとともに、最近は快を求めよということを行っています。快、快さですね。これは寝ること、食べること、出すこと、体を動かすこと、頭を働かせること。これは気持ちいいですよ。快眠、快便、快食、快動ですよ。この快さというのは、多分、動物の生きていくための基本原則ですよ。それを余りにも人間は人間様だと言って、大脳皮質が快さの追求を押さえ過ぎているんじゃないでしょうか。もっと気持ちのいいことを僕はしてもいいと思うのに、何かそんなのは人間としておかしいみたいな、人間としての品性に欠けるみたいなことを言うわけですよ。ここはどうか知りませんが、ここでも多分、夜遅くまで塾に通っている子供たちがいると思います。ちょっと前に10時、11時に地下鉄に乗っている子供たちが何をやっているか。教科書を広げながらカロリーメイトを食べているんですよ。彼らが全然気持ちいいとか思わないですね。もっと気持ちよさというものを、今こそもうちょっと追求してもいいんじゃないのかなと思っています。そんなことも考えて、この「四快のすすめ」なんていう本も出したりしています。というわけで、快の話をしてきました。

このメンバーはことしの9月にマレーシアのボルネオ島で集まったんですけれども、Asia Pacific Pediatric Sleep Allianceって、もう13回集まっておりますから5年ぐらいたちますけれども、子供の眠りに関するアジア太平洋地区の集まりです。このときに、このデータを僕は見せました。日本の男性と女性の睡眠時間の年齢別の変化です。ここちょっと何かおかしいと思いませんか。不自然ですよ。30代、40代、50代の女性の睡眠時間、異様に短いんですよ。これは何だと思います。わからないんですけれども、これは考えてみると、ちょうど小学校高学年から高校生ぐらいのお子さんを持って

いるお母さんたちの年代なんじゃないでしょうかね。お母さんたちは一生懸命夜食を作って、一生懸命早起きして、子供たちに弁当を作っているんじゃないでしょうかね。

彼らに僕がこれを見せたら、びっくりしていましたよ。中国も香港もニュージーランドもオーストラリアもアメリカも、10歳過ぎたら子供のことなんか親は何にも気にしていません。何時に寝ようが何時に起きようが全く気にしていません。もう親御さんは自分たちの生活を楽しんでいるんですね。いい悪いじゃないですよ。すごくこれは日本の特徴なんです。これがあるから、今のようすばらしい日本になったのかもしれませんが、これがあるから、全然大人になり切れない未熟な大人であふれた日本になっているのかもしれませんが、これがあるから女性が睡眠不足になって、これはもうちょっと寝たら、もっと女性がいいことやってくれるかもしれませんよね。いろいろ考えられると思うんです。

江戸時代から、子供を日本では徹底して甘やかします。ただ、12歳、14歳を過ぎると、御奉公に出していたんですね。外にぼんと出していたんです。今、御奉公に出していた年代もお母さんがべったりですね。いい悪いじゃないんですよ。こういうデータがありましたよ。世界の中でこんなことをやっているのは日本だけです。だから、やめろというつもりはないですよ。ただ、今の日本の現状を考えると、どうかかなと思ったりします。

僕自身のホームページ、帰る途中できょうのデータをPDFにして落としていきます。済みません、こちらのほうは24時間営業をやっていますので、よかったらのぞいていただけたらと思います。どうも御清聴ありがとうございました。(拍手)

司会

神山先生、どうもありがとうございました。今の眠い時間でも多分寝ている人がいない位、本当に迫力のある講演でびっくりしました。東京の先生方に、今までもちょこちょこ御講演いただいたんですけども、割に堅いというか、スマートという感じでしたが、きょうは、吉本ではないけれど、浅草の演芸ホールでお話を聞いているような感じの面白さで、ちょっと失礼かもしれませんが、どうもありがとうございました。



時間が少しございますので、この機会に神山先生に御質問がありましたら受けたいと思いますけど、いかがでございますでしょうか。

質問者 1

神山先生、どうもありがとうございました。「ためしてガッテン」よりもスーパーおもしろい、ためになる話、ありがとうございました。

子供の睡眠と、今、テレビとかゲームのことは前々から言われていることで、神山先生自身の著書にもそういうものがあつたかと思うのですけれども、ゲーム、昔は2時間よという形で取り上げられ

たのですけれども、最近ほとんどスマホになってきていると思うんですね。そうすると、取り上げられることも、ゲームとして隔離することもできない中で、そういったゲームの影響、そしてスマホと睡眠の影響とか、先生の考えられるところをお聞かせいただければありがたいと思います。

神山先生

日本小児科医会の仕事で、子供さんのメディアに関する提言をしたのは2004年でしたね。あのときは全く携帯もなくて、携帯の「け」の字も入っていないですね。ところが、2年前にやっぱりそれじゃまずいだろうということで、携帯というものを入れて、小児科医会のほうでやっぱり改訂版を出しました。今はスマートフォンですね。つまり、追いかけてこしたって仕方がないと思うんですね。

それで、僕がお願いしているのは、やっぱり子供さんたちと実際それを使って、使った上で話し合っでルールづくりをするということだと思っのです。これからどんどん進みますよ。進歩しますよ。僕たちの想像を絶する進歩があるわけで、あれだめ、これだめ、何時間と言っている次元じゃなくて、ゲーム、ああいった道具にいかに使われないうにこちらが武装するかということだと思っのです。

それはお父さん、お母さん、特に学校の先生、ぜひいろんなSNSなんかやってほしいのです。学校の先生の講習会を聞いて、フェイスブックをやっている人、ツイッターをやっている人ってほとんど手を挙げられないのですよ。つまり、やらないで学校で禁止ばかりするのですよ。これだったらわけがわからないのですね。やってみると、「ああ、これはおもしろいな」、はまり方もわかるし、「あっ、怖い、これはやばい」というのもわかるのです。そうすると、子供たちとも話ができるのですよ。だから、ぜひ小児科医もそうですけれども、そういのをぜひやった上で、おもしろさも怖さも知った上で、それはお父さんもお母さんもそうですけれども、ぜひルールを決めてほしいなというふうに思っます。

先週、水曜日にある大学で講義をしていろいろやっているのですけれども、眠りについてどうかというのをやったら、びっくりしたのは大学生ですよ、今困っているのは何かというと、うちの母親が対戦ゲームにはまって大変だというのがありましたけど、時代はいろいろどんどん進んでいるのじゃないかなと思っます。

司会者

ほかにいかがでしょうか。はい、どうぞ。

質問者2

どうもありがとうございました。ホーム・スリープ・イン・ヒューマンという感じで、おととい当直で、昨日はもう全く生産性の低い仕事をしておりましたけれども、きょうのお話は非常に感銘を受けました。

私もテレビとかゲームのことのお話をお聞きしたいなと思っっていたのですけれども、ゲーム自体は睡眠に及ぼす影響というのはどんなものがあるのかというのを1つお伺いしたいことと、今のお話でちょっと驚いたのは、50年で大人が59分睡眠時間が減っているということだったのですが、多分、子供、乳幼児の場合はもっと減っているのじゃないかなというようなデータがあったと思っのですが、それで正しいのか。あるいは、もしそれで正しいのであれば、どうして大人は1時間なのに、子供は

もっと減っているという形になっているのか。もしおわかりでしたら教えていただきたいと思うのですが。

神山先生

50年で59分というのは、ずっとNHKが同じ基準でとっているので、ああいうデータがあるんですね。子供さんに関しては人数もばらばらでいろんな方がぼんぼんとっているデータを重ね合わせていくという形になるので、正確に何年でどれくらい減っているというのは、なかなか実はつかみにくいところがあると思います。

ただ、今言えるのは、子供たち、赤ちゃん、就学前、小学生、中学生、高校生、どの年齢帯も世界の中で日本の子供たちの睡眠時間が一番短いことは、これは間違いなことだと思いますね。それがどの辺から来ているのかというのは、なかなかいろんなデータをやっても、一番多いのは1970年ぐらいですか、いわゆるインベーダーゲームとか、あの辺が出てきた時代からなんじゃないかなということ言われているんじゃないかなと思います。

それと、ゲームの直接のことというのは、なかなか難しいですよ。いろんなテレビゲームをしっかりよくやっている子のほうが、あることに対する認知、反応が速いなんていう、そういったサイエンスのペーパーなんかも出ているので、必ずしも悪いことばかり書かれていないですよ。ただ、やっぱり依存の問題であったりとか、コンテンツの問題であったりとか、時間の問題ですよ。その辺が変わってくると、そういった利便上で考えると、やっぱりまずい点があるのだらうと思うので、ゲームそのものがどう悪いのかというのは、なかなかこれは言うのが難しいところがあるのかなんていうふうに思ったりしています。

質問者2

ありがとうございました。

司会

もうおひと方おられましたら、はい、どうぞ。

質問者3

どうもありがとうございました。先ほど、太陽の光が非常に睡眠に影響を与えているということをおっしゃったのですけれども、例えば白夜の国、ノルウェーとかスウェーデンとか、ああいったところの子供たちというのは睡眠不足の傾向にあるのでしょうか。先ほどのデータでも、ノルウェー、スウェーデンは日本に続いて睡眠不足というデータを見せていただいたのですけれども、余暇は十分とられるということなのですが、それはそういうふうな太陽の影響というのはございますか。

神山先生

先ほどの子供たちのデータ、あるいは大人のデータについても、特に北欧のほうで睡眠時間が云々というのは出てきていないですね。ただ、言えるのは、先生も御承知かと思いますが、シーズナルデプレッション、季節性うつ病とって、いわゆるダークシーズン、冬場、光が当たらないシーズンにうつ病の人が非常に増えてくるというデータはあるのです。これに対して、先生の質問の趣旨とちょっと違うかもしれませんが、スヴァールバル島とって、地球で一番緯度の高いところに

島があるのですが、その半分は元々の住人なのですが、残りの半分はソビエト連邦が崩壊したときにウクライナからの移民なのですね。調べてみると、元々住んでいた人のほうがやはりうつ病の率が低いのです。つまり、だから、それは何が言えるかという、生活環境が問題なのか。あるいは、小さい頃からの遺伝的というのがわからないのですが、やっぱりそういった光に対する感受性その他というの、いろいろ変わる可能性があるということで、その辺は今後の研究の課題のひとつかなと思っています。特に、緯度の高いところでの子供に着目した睡眠というのは、僕の知っている限り、あんまりきれいなデータというのはいないかなと思います。

質問者3

ありがとうございました。

司会者

はい、どうもありがとうございました。多分まだまだいっぱい細かいところも含めて先生にお聞きしたいことがあると思いますが。

神山先生

1個だけいいですか。

司会者

どうぞ。

神山先生

僕のいつものことで、眠りは大事だよというメッセージが伝わったかなと思いますけれども、それが過度に言うと、眠らさなきゃいけないというふうになっちゃうんですね。これをやっちゃうと、眠りが快じゃなくなっちゃうんです。快くなくなっちゃうんですよ。学校で問題を起こす子供さんのお母さんがうちの子は眠りが問題だと思って、眠らせようと思って、小学校1年生の男の子を8時になったら真っ暗にして寝かせて、その隣にお母さんが息をひそめて寝ている。でも、うちの子は寝ませんと外来に来るわけですよ。これでは子供は寝れないですよ。やっぱり寝たほうがいいんだけど、眠りはやっぱり快さ、快、どんな夢を見るのかな。あしたの朝、気持ちよく起きたら気持ちがいいんだねって、やっぱりこの快さを伝えながらやらないと、眠りがデューティーになっちゃうと、食べ物がデューティーになってカロリーメイトになっちゃったような形になっちゃって、ちょっと寂しいものがあるので、ぜひ快を忘れずに眠っていただきたいというふうに思うわけです。ちょっと間違うとやばいことになるなと思ったりしています。

司会

本当にいろいろな楽しいお話を聞かせていただきまして、どうもありがとうございました。まだまだたくさんお尋ねしたいこともあるのですけれども、ちょっと時間のこともありまして、これぐらいで終わりたいと思います。

先生のホームページは24時間、24時間問い続けていいのかどうかは話になりますけれども、またその中でもお尋ねしたいと思います。

本当に神山先生、どうもありがとうございました。(拍手)

それでは、最後の挨拶として、実行委員の私のほうから簡単に御挨拶させていただきます。

きょうは、天理市の田中由美子先生、今の東京の神山先生の御講演で、眠りのことについて、私もすごく勉強になったというか、本当に目を見開かれた思いがする時間でした。最後にも言っていたのですが、快を求めるといいますか、快いですね、快というのは確かにキーワードといますか、原点かなというふうな思いを改めて思っているところです。

この会はこれで終わりますけれども、こども健康フェアは毎年やっているのですが、先ほど御紹介のありましたうんちの先生、加藤先生でしたか、また機会があったら健康フェアに来ていただきたいというのが私の思いです。

きょうは運営がなかなかうまくいかない点もあったのですが、皆さん、今のお話を聞いて満足していただけたんじゃないかなと感じながら、これで、きょうの会を終わりたいと思います。

どうも皆さん、ありがとうございました。(拍手)

挟んでおりますアンケートに少しでも御記入いただけたらありがたいと思いますので、会場出口のところのアンケート箱に入れていただければありがたいです。

それでは皆さん、お気をつけてお帰りください。どうもありがとうございました。

