

講演

眠りの大切さ

～「寝ない自慢はカッコ悪い」をわかってもらうために～

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
CEO(管理者) 神山 潤 氏

<スライド1>

皆さんはこれまで眠りのことについてあまりお聞きになったことはないかと思しますので、今日は皆さんの知識の整理ということでお話しできればと思っています。

<スライド2>

小学校3年生から6年生を対象にした講演会で、自分のことを寝不足だと思っている人、手を挙げてと聞いてみました。どんな反応があったと思いますか。また、高校生対象の講演会でどんな質問が寄せられたと思いますか。こういったことについて最後のほうにご紹介したいと思います。

<スライド3>

昨夜、皆さんは何時に寝ましたか。8時前、8時から9時、9時から10時、10時から11時、11時から12時、12時から1時、1時から2時、2時から3時、3時から4時。ありがとうございます。聞いてみただけです。

<スライド4>

これは少し古いですが、ドイツの放送局と空港で働いている方2,300人を対象にした睡眠に関するデータです。横軸は睡眠開始時刻、縦軸は睡眠の継続時間です。飛行場や放送局は24時間動いていますので、日勤の時もあれば夜勤の時もあります。日勤の時は夜眠れるけれども、夜勤の時は昼間寝なければなりません。この表から昼間は寝ようと思ってもあまり長時間寝られない。逆に、夜は長く寝ることができるということが分かります。つまりヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物で、夜行性ではないということです。

<スライド5>

これはNHKの調査したデータですが、1960年代、東京オリンピックの頃は10時以降に寝ている人の割合は32パーセントでした。つまり68パーセントの人は10時前に寝ていたわけです。それが10時以降に起きている人の割合がどんどん増えてきて、今は85パーセントの人が10時以降まで起きていて、10時前に寝る人は15パーセントしかいません。どんどん夜更かしになっているということです。

夜更かしになるにつれて、どんどん睡眠時間は減ってきて、この50年間

に日本人の睡眠時間は 59 分減ってしまいました。

<スライド 6 >

皆さん、先ほどは何時に寝るかと聞きましたが、では何時間寝ましたか。ちょっと考えてください。10 時間以上、10 時間から 9 時間、9 時間から 8 時間、8 時間から 7 時間、7 時間から 6 時間、6 時間から 5 時間、5 時間から 4 時間、4 時間から 3 時間。ありがとうございます。

<スライド 7 >

これは去年の秋に発表された世界各国の睡眠時間です。断トツで短いのが日本です。実は 2014 年の時のデータでは、トップで短かったのは韓国でした。2 番目が日本とノルウェーです。ところがこの 2 年間で韓国の睡眠時間は変わらず、ノルウェーは睡眠時間が増えました。日本だけが睡眠時間が大幅に減ってしまって、他国に比べて断トツで短くなりました。アメリカは 525 分、日本 442 分です。OECD 全体の平均が 505 分ですから、世界中の平均よりも日本人は約 1 時間睡眠時間が短いということになります。

<スライド 8 >

図 4 は成人に対して行った実験結果のデータです。縦軸は視覚刺激の見落とし回数です。上にいけばいくほど失敗が増えるということです。実験は全部で 11 日間行いました。初日は 8 時間寝てから作業をし、見落とし回数を計測します。その日が基準日です。その後、参加者を 3 時間睡眠群、5 時間睡眠群、7 時間睡眠群、9 時間睡眠群の 4 つのグループに分けます。実験日の 7 日間は決められた睡眠時間を取り、毎日同じ作業をします。回復日には 8 時間寝て、同じ作業をしてもらいました。そうしたらこのような結果になりました。

この結果から何が言えると思いますか。周りの人と相談してください。いろいろなことが言えると思います。どれが一番気になったかということをお話してください。

<スライド 9 >

いろいろな気になり方があってもいいと思います。まず言えるのは、寝る間を惜しんで仕事をしてても成果が上がらないということです。寝る間を惜しんで仕事をしててもミスばかり増える。その上、ミスの修正をしなければなりませんから、作業が増えてとんでもないことになります。寝る間を惜しんで仕事をしててもまったく成果が上がらない。意味がないということです。

<スライド 10 >

寝だめはききません。借眠がまずいということが言えます。今日いっぱい寝たら明日は寝ないでいいということはありません。私、寝だめしているわという人たちが何をしているかという、休みの日に朝寝坊しているのです。朝寝坊は寝だめだと思っているかもしれませんが、寝だめにはなりません。休みの日の前までの 1 週間、皆さん、毎日毎日睡眠不足なんです。睡眠不足、つまり毎日、眠りの借金、借眠をしているのです。休みの日の朝寝坊はその借眠を返しているだけです。これは致し方ないと僕も思っていました。だけ

どよくよく見てください。借眠を返したと思っても、全然元のレベルに戻りません。借眠を積み重ねているうちにどんどん利子がたまってしまうんです。だから借眠はしてはいけない。毎日毎日、ちゃんと必要な睡眠時間を取りましようという話です。

首をひねっている人がいますね。何か僕、変なこと言っていますか。人の話ってあんまり真剣に聞かないほうがいいですよ。僕の話は全部真に受けないほうがいいですよ。あのおやじ、あんなこと言っていて本当かいなどと斜に構えて、何か変なこと言うんじゃないかと思いつつ、常に疑いの目を持ちながら僕の話聞いてください。いいですか。あんまり真に受けちゃうと本当にとんでもないことになっちゃいますからね。

何かちょっと変だなと思いませんか。だって1週間は7日でしょう。7日間働くわけではありませんね。働くのは1週間7日間のうち5日間だという人のデータが図5です。基準日に8時間寝て、短縮睡眠4時間を5日続ける。回復日に睡眠時間8時間を取っても、やっぱり元のレベルに戻りません。ですからやっぱり借眠してはいけないのです。毎日毎日決められた睡眠時間を取ることが大事だということです。

<スライド11>

借眠の返済期間にどれぐらい掛かるかという実験をしました。毎日7.5時間寝ている普通に暮らしていた大人8人が対象です。毎日ベッドで14時間過ごしてもらいました。脳波計を付けているので、寝ているか起きているか分かります。実験の初日、8人は平均何時間寝たと思いますか。また、1週間平均で何時間寝たと思いますか。

<スライド12>

普段、連日平均7.5時間寝ていた8人に対して連日14時間ベッドで横になることを強制したところ、実験初日には平均13時間寝たという結果が出ました。その後、睡眠時間は減っていったら、1週間後には睡眠時間は9時間から10時間になりました。その後、さらに減っていったら、3週間後以降は8.2時間で固定しました。つまり7.5時間寝ていた人たちに必要な睡眠時間は平均で8.2時間だったということです。

それまで7.5時間寝ていたわけですから、0.7時間、42分間の睡眠不足だったことになります。その睡眠不足を解消するのに3週間掛かりました。もちろんこの人たちがいつから7時間半睡眠していたのかは分かりませんが、正確に42分間、3週間なのかどうか分かりませんが、睡眠不足を取り返すのに想像以上時間が掛かるのだということはお分かりいただけただけではないかと思えます。

<スライド13>

左のグラフは睡眠時間と成績の関係を表したグラフです。上にいけばいくほど試験の成績がいいということになります。このグラフは右下がりになっていますから、どんどん成績が悪くなっているということです。朝、起きてから10時間から26時間と長くなるにしたがって段々と試験の成績は悪く

なっています。

右のグラフは縦軸が試験の成績、横軸が血中アルコール濃度です。日本では呼気中アルコール度 0.05 パーセントで運転すると捕まります。0.05 パーセントと同じ試験の結果になるのは、朝起きてから 17 時間後です。つまり朝起きてから 17 時間たつと、お酒を 1 滴も飲んでなくても酔っ払い運転で捕まる人のレベルまで判断能力が落ちているということです。

つまり朝の 6 時に起きて、まったく昼寝をしない場合、夜の 11 時の頭の状態は酔っ払い運転で捕まる人のレベルまで落ちているということになります。

<スライド 14、15>

「乗るなら飲むな」という標語がありますが、「乗るなら眠れ」も大事です。「乗るなら眠れ」なんていう標語、聞いたことありませんね。これは労働安全衛生研究所の高橋部長が 10 年以上言い続けていることです。しかし、まったく皆さんの耳に届きません。誰も知らしめようと行動しないのです。なぜか。新聞社が一番寝るのを惜しんで仕事をしている職業だからです。こんなことが発表されたら新聞記者は困ってしまいます。自分たちの首を締めることになってしまいます。ですから今、皆さんが目にして、耳にしている情報というのはものすごくバイアスが掛かっているということをぜひ分かっておいていただきたいと思います。

<スライド 16、17>

これは睡眠不足に伴う経済的損失を示した図です。日本は 138 ビリオン、約 15 兆円です。アメリカのほうが額は高いですが対 GDP 比でいくと日本が世界一です。つまり日本は対 GDP でいくと世界一睡眠不足による経済損失を被っている国だということになります。

それなのに、多くの人が寝る間を惜しんで仕事をするのです。まったく意味がありませんね。なぜか。寝る間を惜しんで仕事をしているうちに頭の状態が悪くなってしまって、寝る間を惜しんだら調子が悪くなるという正常な判断ができなくなってしまうのです。これは本当にとんでもないことです。

<スライド 18、19>

少し昼寝を取り入れると成績が上がるというデータも出ています。

<スライド 20>

これは 1998 年にアメリカで取られたデータです。高校生の成績ですが、A のほうが成績が良くて D F のほうが成績が悪い。平日の寝る時刻が 10 時から 11 時半と寝る時刻が遅くなるにつれて成績が悪くなります。平日の睡眠時間が減るにしたがって成績が悪くなる。これはある意味、当たり前のことです。

<スライド 21>

同じように小学生から高校生までを対象に調査をしました。平日の睡眠時間が短くなるにつれて成績が悪くなり、寝る時刻が遅くなると成績が悪くなる。また、休日の朝、起きる時刻が遅いほど成績が悪くなるという結果も表

れています。

<スライド 22>

成績に有意な影響を与えた要因は何でしょうか。平均値と標準偏差を記載しています。成績が悪くなるにつれて眠気の数値が上がっていきます。眠気が強いほど成績が悪いわけです。朝食を毎日食べているほうが成績がよくて、朝食を食べない人が増えるにつれて成績が悪くなっていく。毎日排泄しているほうが成績がよくて、排泄が悪いと成績が悪くなる。また、テレビやスマートフォンなどを見ているスクリーン時間が長いほど成績が悪くなります。

課外活動については、活動時間が長いほうが成績はいいのですが、実はこのあたりは成績の差があまり出ていません。あまり長くしすぎても駄目だということです。実際、右脳ばかり使う運動をすると、運動後に右脳が寝ます。つまり活動したら脳みそは寝ないとどうしようもないわけです。また、体重についていえば、太っているほうが成績がよくないという結果が出ています。

<スライド 23>

Learning increases sleep needs。学べば学ぶほど眠りの必要性が高まるということです。世界で活躍しておられる柳沢先生というオレキシンを発見した先生がこういうことを言っているということを知っていただきたいと思います。

<スライド 24、25>

先ほど昼寝を取り入れた後、センター試験の成績がよくなってきたというデータをお示ししましたが、ではどれぐらい寝たらいいのかが気になると思います。ただ、睡眠時間というのはなかなか難しくしてひと口に何時間とは言えません。1歳の子どもでも11時間から17時間までこれだけバラつきがあります。僕もよく、うちの子どもは何歳何カ月なんですが、何時間寝たらいいか目安を教えてくださいと聞かれますが、実は目安はありません。目の前に連れてこられたお子さんが、このグラフのどこに位置していて、何時間寝たらいいかなんて分かるわけがないのです。

でも、それではあまりにもひどいので、僕がお伝えしているのは、人間は1日に2回眠たくなる時間帯があるということです。午前も午後も2時から4時という時間帯が一番眠くなる時間帯です。ですから今、この時間帯に講演をさせていただいている僕は非常に楽なんですね。皆さんが寝ているのは僕の話が面白くないわけではなくて、自然に眠くなる時間帯だからです。

これが午前中の講演の時は大変です。皆さんの目の覚めている時間帯に僕が講演して、皆さんが寝てしまうと、僕の話がよっぽど面白くないということになっちゃうわけです。午前中の講演の時は非常にハイテンションなのですが、今日はすみません、リラックスして講演させていただいていますので、皆さんも寝ていただいてもかまいません。

眠気を抑えてもいいことは一つもありません。そういう時は頭にまったく入りません。僕の話はぼんぼん飛びますから、ひと言も聞き漏らすまいといった話の聞き方をしなくてもかまいません。寝たかったら寝ていただいて、

目が覚めたらまた聞いていただければ結構ですので、眠気を我慢するという事は絶対にしないでいただきたいと思います。

つまり、睡眠時間には個人差があるのだということです。ただ、それではあまりにもひどいので、僕が申し上げているのは午前と午後の2時から4時は眠気が強くなる時間帯で、その時間帯は交通事故などの事故が多い時間帯なのですが、逆に言うと、午前10時から12時というのは眠くなつてはいけない時間帯だということです。ですから午前中に眠気がこない状態であれば、恐らくその人の眠りの量、眠りの質、あるいは生活リズムに大きな問題はないと考えてよいだろうと僕は思っています。

1歳代の赤ちゃんは午前睡する場合がありますから、その方の眠りの量、眠りの質、生活リズムのよしあしを午前中の様子で判定するのは2歳以降がいいと思います。そのことを気に留めておいていただければと思います。

<スライド 26>

この表は世界の学齢期の子どもたちの睡眠時間です。日本は小学校5年生、中2、高2が対象ですが、どのレベルも世界で一番睡眠時間が短いという結果が出ています。

何時間寝ればいいのかというのは個人差が大きいですから、何時に寝なさいよとか、何時に起きなさいということは、今までほとんど言ってきませんでした。数字を出してしまうと、その数字が一人歩きしてしまうからです。例えば、7時に起きたほうがいいですよと言った瞬間に、7時10分に起きちゃったといって悩むお母さんが出てきます。本質的でないことで悩まれる方もいらっしゃるの数字を出していませんでしたが、最近の日本の子どもたちの状況があまりにもひどいので、最近はやむを得ず睡眠時間の目安を出すことにしました。

<スライド 27>

これはアメリカのNATIONAL SLEEP FOUNDATIONが出している睡眠時間の目安です。グラフの濃い色のところが推奨睡眠時間で、周りの青い色のところがまあまあいいだろうという睡眠時間、黄色がお勧めしないという時間です。6歳から13歳は9時間から11時間です。いいですか、皆さん、大人でも7時間から9時間ぐらいの睡眠時間が必要だということです。

子どもたちについては9時間から12時間です。中学生、高校生でも8時間から10時間が推奨されている睡眠時間だということはぜひ知っておいていただきたいと思います。

<スライド 28>

自分の睡眠時間が推奨睡眠時間に達しないと睡眠不足症候群ということになります。睡眠不足症候群というのは病気です。睡眠障害国際分類(International Classification of Sleep Disorders)に記載されている立派な病名です。

正常な覚醒状態を維持するために必要な夜間の睡眠時間を取ることができず、眠気が生じる。睡眠不足症候群になると、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ります。この病気の一つの特徴は、患者さん自身が慢性の睡眠不足であることを自覚していないということです。僕の外来にも、小中学生から大人まで突然、昼間に強い眠気に襲われるという患者さんが来ます。その方たちを見てみると、睡眠時間が4時間だったり5時間だったりするので、睡眠不足だろうと思うわけです。でも間違っても、僕はその患者さんに寝不足ですからもっと寝たほうがいいですよとは言いません。もし言おうものなら、患者さんは、何を言っているんだ。おれは4時間も寝ているんだから睡眠不足のはずはないと言って怒り出してしまいます。

そこで僕はどうするかというと、いろいろ話をしながら、睡眠時間をちょっと増やしてみたらどうですかという話をそれとなくします。それで患者さんから7時間寝たら昼間に寝落ちしなくなったという話をしてくれたらしめたものです。ただ、そこにいくまでがなかなか難しいというのが現実です。

<スライド 29>

これは外来に来た中学3年生の女子の睡眠表です。1日が1行で、寝た時間に棒線を引っ張っています。正確にその方の情報を知ることの一つの目的ですが、もっと大きな目的はご本人にこれを書いてもらうということです。大事なのは毎日書くことです。前の日のことを思い出すのにそれほど時間は掛かりませんね。ほんの数秒で前の日のことを思い出す。これで前の日の自分の行動を認知することになります。

書いているうちに、どうしようかなと一瞬でも考えます。これが自分の行動変容につながるということです。睡眠表を書くというのは、認知行動療法で自助的な意味があるということをぜひ知っておいていただきたいと思います。

この患者さんは土日に朝寝坊が増えています。これは先ほども言ったように、普段寝不足気味になっていて、それを週末に取り戻そうとしてこういうグラフになるわけです。

<スライド 30>

週末と平日の生活時間帯があまりにも違うことを社会的時差 (Social jet lag) と言っています。

寝る時刻と起床時刻の中間の時刻を出して、その時刻の平日と休日の差を社会的時差として計算して、この差が2時間以上あるといろいろな問題があると言われてます。

同じように文科省では正確な社会的時差とは違いますが、休みの日に普段よりも2時間以上朝寝坊してしまうと、学業成績や自己肯定感に問題が出ると言っています。

社会的時差や休みの日の朝寝坊があまりよろしくないと言っているわけですが、間違っても休みの日に朝寝坊するなど言っははいけません。なぜな

ら休みの日に朝寝坊するなど言ったら、どんどん睡眠不足が蓄積してしまうからです。社会的時差があるな、休みの日に朝寝坊だなと思ったら、その日から毎日15分でも20分でもいいから早く寝るようにする。あるいは休みの日に昼寝を取るようにするといったかたちで普段の睡眠時間を少しずつ増やして、自然に社会的時差、あるいは朝寝坊が少なくなるようにするというのが正しいやり方です。今日、社会的時差ぼけという言葉が覚えたからといって、社会的時差ぼけはよくないからやめようと絶対に思わないでいただきたいと思います。

<スライド 31>

睡眠の心身への影響は昔からいろいろなところで調べられてきました。例えば、50時間寝ないとどうなる、100時間寝ないとどうなるという実験が行われました。もちろんそういった実験も悪くはありませんが、皆さんの日常生活とあまりかけ離れているとピンときませんね。

1999年、アメリカのシカゴ大学のグループが眠りの心身への影響を見るために、それまで行われていた寝させない実験ではなく、寝させる実験をしました。1週間4時間睡眠を続け、7日目の朝にデータを取り、同じ方が8時間睡眠を取った時、あるいは10時間睡眠を取った時と比べるという実験です。皆さんの中にも4時間睡眠を1週間続けるということを実際に経験された人がいるかもしれません。4時間睡眠を1週間続けると、朝の血糖値が高くなって、夕方、コルチゾールの減少が悪くなって、交感神経系が過緊張状態になってインフルエンザワクチンの効きが悪くなります。老化と同じ現象が起きるわけです。この結果を受けて、眠りについての考え方が大きく変わってきました。

<スライド 32>

「睡眠不足で風邪ひきやすく」とあります。皆さんもこういったことは実際に経験されて理解されていると思いますが、こういったことも実験的に確かめられています。アメリカで健康な男女153人を対象に実験を行いました。5,000円でボランティアさんを募って、鼻の中にライノウイルスという風邪のウイルスを垂らすわけです。それでその後、その人が風邪を発症したかどうかを調べるという実験です。

振り返ってその人たちがこの2週間、何時間寝ていたかということ进行调查する。結構、乱暴と言えど乱暴な実験ですが、こうした実験の結果、睡眠不足で風邪をひきやすくなるということが分かりました。

<スライド 33>

睡眠とアルツハイマーとの関係も言われています。アルツハイマーになると脳内にアミロイドベータ(Aβ)という物質がたまるのですが、これは起きている時に増えて、寝る時に減ります。ですから、しっかり寝ることがアルツハイマーの予防になるということです。

<スライド 34>

それから寝ないと太るというデータも出ています。横軸が睡眠時間で、縦

軸が BMI です。寝ないと太るということをご存じの方いますか。1割いないぐらいですね。どんな講演会に行っても、寝ないと太ることを知っていた方が1割以上いたことはありません。寝ないと太るということをぜひ覚えておいてください。

<スライド 35>

寝ないと太るというデータが出た頃は、レプチンが減るとかグレリンが増えるということでホルモンが関係していると言われていましたが、最近では脳との関係が言われています。寝不足だと食欲が理性に勝るとのことです。

<スライド 36~38>

脳の中に前頭前野という部分があります。ここは人間を人間たらしめている非常に大事なところ。前頭前野は理性を司ったり、感情を抑制したりといったことに関わっています。人間らしさには関わっていますが、生き死には関係ありません。そこで寝不足になるとまず血流が落ちます。血流が落ちると前頭前野の働きが悪くなります。働きが悪くなると、理性的な判断ができなくなる。そうすると感情抑制ができなくなるのです。つまり寝不足になると前頭前野の働きが悪くなって、普段理性によって抑えられている食欲の抑えがきかなくなると、食欲が理性に勝ってしまいます。それから寝不足になると食欲が増して、普段食べてはいけないと意識しているジャンクフードを食べてしまう。このように寝不足になると食べるが増えて太ってしまうということです。ぜひ寝ないと太るということを覚えておいてほしいと思います。

<スライド 39>

これは睡眠時間と死亡率の関係のグラフです。横軸が睡眠時間、縦軸が死亡率です。先ほどの寝ないと太るというデータ、そして睡眠時間と死亡率の関係を見せられて、皆さん、今日からどうしようと思いますか。睡眠時間を7時間にしようと思っただけではいけませんよ。先ほども言いましたが、必要な睡眠時間には個人差が大きいのです。この中にあなたにとって適切な睡眠時間は何時間かというデータはどこにもありません。7~8時間寝ている人の中に肥満の人はいませんか。いると思います。4時間睡眠の人はみんな肥満ですか。違いますね。いいですか。だまされないでくださいよ。

このデータを見て7時間から8時間寝ようと思う方が決して少なくないと思います。世の中にはだまされやすいデータがたくさんありますから、だまされないようにしてほしいと思います。だまされないために、何時間寝たら午前中眠くならないかということを考えてください。でも、自分の睡眠時間を考えるよりは、まわりから出ているものを信じたいという人が多いと思います。ですから本当に考えるということは難しいのです。

<スライド 40、41>

今まではたくさん暗記をしている人が偉いと言われていました。しかし、これからはそうではありません。フランス革命は1789年ですが、こんなこと知っていても何にも価値がありません。大事なものはフランス革命の意義で

す。フランス革命の意義といっても、今聞いた意義と 1800 年に聞いた意義と、今から 100 年後に聞いた意義とは違います。つまり正解はないわけです。正解がないことについて、いろいろ考えることが大事だということです。

藤原和博先生は、今までの時代はジグソーパズルを最初に完成させる人が偉かったけれども、これからはそうではないと言っています。これからはレゴだと。

ジャカランダの花は何色かご存じですか。ジャカランダの花を知らない人にこんな質問をしても考えようと思わないと思います。でも、好きな色は何色ですかと聞いたら考えますね。ですから、子どもたちにもクローズドな質問ではなく、オープンクエスチョンをすることが大事です。

小学校 5 年生ぐらいの男の子に今日の夕飯、何を食べたいかと聞いたら、どんな答えが多いと思いますか。最近ほうなぎが食べたいと言う子どももいるかもしれませんが、おまえ、本当にそれ、食べたいのかよという感じがですが。僕もスーパーに行って、真っ赤なトマトがうまそうだなと思ったら、それを買って食べるわけですが。

それにしても今の食育は何なんでしょうか。今日あなたはビタミン A を 800 国際単位食べなければならないから、トマトを 43 グラム食べましょうといった感じですね。もう少し今の日本人は食べたいものを食べればいいんじゃないかと思います。そういった感性がすごく大事です。

ただ、考えるというのも結構難しく、ネット情報をうのみにして、それを自分の考えと勘違いしてしまうこともあります。こういうことはすごく多いです。何が自分の考えなのかということをやむじつくりと考えていただきたいと思います。

皆さんの中に保健師さんはいらっしゃいますか。皆さんも多分、職場でメタボ健診をして腹囲を測ると思います。男性は 85 センチで女性は 90 センチと決められています。84.9 センチは○で 85.1 は×です。感覚的におかしいと思いませんか。国がおまえのベストの腹囲についておまえは何にも考える必要はない。国が決めてやるから、その数値を信じろと言っちゃったんです。各自が自分にとってのベストの腹囲を考える機会を奪ってしまった最低最悪の施策です。つまり統計というのは本当に怖いということです。ですからあまり統計にとらわれないようにしていただければと思います。

ちなみにジャカランダの花は紫色です。宮崎県ではジャカランダ祭りを行っているようです。

<スライド 42~44>

寝ないと太るということをご存じない方が多いのはなぜか僕なりに考えてみました。そんなこと聞いたことがないと言う人がいますが、そんなことありません。雑誌にも載っているほどですから、絶対に皆さん、どこかで聞いているんです。聞いているんだけど頭に残っていないんですね。聞いたはずなのに覚えていないということで、ユリウス・カエサルにまでたどり着きました。

「人間ならば誰にでも、現実のすべてが見えるわけではない。多くの人は、見たいと思う現実しかみていない。」

ローマ帝国の礎を築いたカエサルの言葉です。つまり人間は本当に都合のいいように考えるのです。つまり、寝ないと太るということが皆さんの頭の中に入らないのは、皆さんが寝ない人は偉い人だと考えているからではないでしょうか。寝る間を惜しんで仕事をする人は素晴らしいと思っている。素晴らしいことをしたのに、太るというよろしくない結論が出るのが許せないから皆さんの頭の中に残らないのです。そのように僕は考えています。本当かどうかは分かりませんが。

少し悲しい話をしますが、小さい頃に性的虐待を受けていた女性の脳の体積をMRIで測ると、視覚野、ものを見るところの体積が小さくなっていることが分かりました。人間の脳は本当に見たくないものは見ないようにしてしまうのです。ですから、カエサルが言っていることは、人間の脳の本質を突いているということです。それに相反してちゃんと冷静に見るようにすることは相当難しいことだということも確かです。人間は本当に自分に都合のいいようにものごとを考えてとらえてしまうものなのです。

<スライド 45>

寝ないことは素晴らしいこと。寝なくても気合いと根性でなんとかやっつけていける。質のよい眠りを取れば短時間睡眠でも大丈夫。このように信じたい気持ちは分かります。でもそれは無理です。

寝なくても自分は事故を起こさないと言う人もいらっしゃいます。その自信の根拠はどこからくるのでしょうか。事故を起こさなかったからということからすると、たまたまラッキーだっただけです。リスクが増すという考え方をさせていただきたいと思います。

今、医療界ではハインリッヒの法則ということが盛んに言われています。もともと航空業界で言われていた法則ですが、29回ヒヤリハットすれば軽微な事故が1回生じ、300回ヒヤリハットすれば重大事故が生ずるということです。やはり寝不足は非常にリスクを高めるのだということを中心に留めていただきたいと思います。

<スライド 46>

日本の学生とビジネスマンは寝ない自慢をします。逆に寝ない自慢をするアスリートはいません。運動をするのに寝ないと危険です。寝ない自慢をしているということは、自分はベストパフォーマンスを発揮できませんよとみんなに宣言しているようなものです。おれはばかなんだぞと言っているようなものです。なぜそれを格好のいいことと勘違いするのでしょうか。寝ない自慢は格好悪いことだということをごひ皆さんも意識していただきたいと思います。

<スライド 47~48>

自分の意思で身体をコントロールすることはできません。徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がドキドキするのはどうしてでしょうか。スタートラ

インに並ぶぐらいならドキドキしないかもしれませんが、実際、走るとドキドキしますね。ちなみに皆さんは走る前に心拍数 150 になれとか、180 になれとか命令していますか。していませんね。それなのに勝手に心拍数は上がります。あれはなぜでしょうか。

映画館に入ると、初めは真っ暗で何も見えないけれども、しばらくすると目が慣れてきて見えるようになります。目が慣れるというのは何が起きているのでしょうか？隣の方の目の中をのぞき込んでください。何が見えますか。この質問を小学校 1 年生にするんです。かわいいですよ。小学校 1 年生になったつもりで教えてください。隣の方の目の中をのぞき込んで、隣の方の目の中に何が見えますか。自分の顔ですね。小学校 1 年生の子どもは自分の顔が見えると言うんです。そうだね、自分の顔が見えるね。どこに見えるのと聞くと、真ん中と答えます。真ん中は何色と聞くと黒と答えます。ようやくそこにたどり着くんです。

映画館に入ると黒目が大きくなって、映画館を出ると黒目が自然に小さくなります。べつに映画館に入る前に黒目に大きくなれとか、出る時に小さくなれと命令したからそうなったわけではありません。これはすべて自律神経が働いていることになります。

<スライド 49>

自律神経には大きく分けて二つあります。昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経です。昼間に交感神経が盛んに動いている時は血液が脳や心臓、筋肉にたっぷり行って、ものを考えたり、身体を動かしたりするのに都合がよくなっています。夜、副交感神経が動く時は血液がお腹にたっぷり行って、お腹が動いてうんちが肛門のところに押しやられるわけです。ですから朝、うんちが出ているということは、交感神経と副交感神経のスイッチングがうまくいっている証拠です。

人は 24 時間同じように動くロボットではありません。昼は交感神経、夜は副交感神経がメインに動いているということです。

<スライド 50>

このことを少し難しい言い方をすると、自律神経には概日リズムがあると言います。おおよそ 1 日の周期で変化するリズムがあるということです。概日リズムがあるのは自律神経だけではありません。例えば、体温もそうです。体温は朝、低くて、午後から夕方にかけて高くなります。朝にはまた下がって、午後から夕方にかけて高くなる。睡眠に関してもそうです。基本的には昼間起きていて、夜になったら寝て、朝になったら目が覚めます。

1 日の周期で出方が変わるホルモンもあります。例えば、成長ホルモンは夜、寝入って最初の深い眠りの時に出来ますし、メラトニンは朝、目が覚めてから 14 時間から 16 時間して、夜暗くなると出てきます。コルチコステロイドというホルモンは、朝たくさん出て、午後から夕方に少なくなり、また朝になるとたくさん出るといった分泌パターンを示します。こういったリズムはすべてわれわれの脳内の時計によってつくられています。

<スライド 51>

脳の視交叉上核にある時計で1日のリズムがつくられて、それが全身の細胞に伝わって概日リズムがつくられるということが分かってきています。ですから身体の中にある時計について知ることが極めて重要ということになります。

<スライド 52>

実はこの時計の周期は24時間10分ほどで、24時間ぴったりではありません。われわれは毎日、朝の光を浴びることによってこの10分のずれを直して、24時間の地球時間に合わせて暮らしているのです。ところが夜に光を浴びてしまうと、生体時計の周期が延びてしまうことが分かっています。ですから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大事だということになります。

<スライド 53>

皆さんはご自身が光の影響を受けているという実感はないと思います。ドイツで5万5,000人を対象に2年間にわたって行われた睡眠時間の調査があります。睡眠時間を見ると、きれいなサインカーブが描かれています。睡眠時間は冬に長く、夏に短くなっています。ドイツの調査では、冬のほうが約20分睡眠時間が長いという結果が出ています。

<スライド 54>

未開の地で狩猟を主にしている人たちの睡眠時間を調べたデータがあります。南アメリカとアフリカの人たちは、起きるのが夜明け前で寝るのが日没の3.3時間後です。夜明け、日没は変わっていくわけですが、計算すると冬のほうが約1時間睡眠時間が長いということが分かりました。ドイツでは20分ですが、南アメリカやアフリカでは約1時間冬のほうが睡眠時間が長い。われわれは無意識のうちに太陽の影響を受けているということが言えると思います。

<スライド 55>

そういったことを踏まえた上でこの表を見てください。夜型は注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。学力低下。気難しくて、むら気、不機嫌で落ち込みと衝動性が強いとあります。この表を見たら、皆さんとしては夜型はよくないんだと。朝型にしようと思うじゃないですか。皆さんにそうさせるように僕は話をしてきましたが、そういう考え方が間違いだということをお話したいと思っています。何を言っているんだ。わけが分からないと思うかも知れませんが、その通りです。わけが分かりませんね。

日本では総務省も朝活チャレンジといって、日本全国が早起きしろと言っていますが、これはとんでもないことです。

中学生から大学生を対象にしたデータで夜型だと学力低下。どういう実験をしたらこの結論が見いだされたのでしょうか。明確に朝型、明確に夜型と分かっている人を何百人、何千人単位で集めてきて、朝型の人たちと夜型の人たちに同じ試験問題をやったんでしょね。同じ試験問題をやらせたら、

試験の成績が朝型のほうがよかったからこういう結論になったということです。

僕は今、さらっと試験の成績を比べたと言いましたが、何百人、何千人単位でこちらのグループとこちらのグループの試験の成績を比べるというのは、試験の成績の何を比べるのですか。点数の何を比べますか。平均点でしか比べようがありませんね。ここまで言えばお分かりかと思いますが、夜型でも成績のいい人もいれば、朝型でも成績の悪い人もいます。比べているのは平均点です。平均点の差が統計学的に見て、意味のある差をもって朝型のほうがよかったんでしょう。だからこういった結論がエビデンスをもって朝型のほうが学力が高い、夜型だから学力が低いと出ているわけです。

そこまで言えばお分かりだと思いますが、統計にしてしまうと一人一人の個人差が全部なくなってしまうのです。大事なものは何か。自分が朝型なのか、自分が夜型なのかを考えるということです。統計でこういう結果が出たから、みんな朝型にしようというのは間違いです。そうではなくて、自分は朝型なのか、自分は夜型なのかということを考えるということが大事だということです。

<スライド 56>

大切なのは朝の光と昼間の活動、夜の闇、そしてグルーミングです。グルーミングというのは動物でいう毛繕いです。例えば、人間でいうと、赤ちゃんをぽんぽんしたり、ハグをしたりといったことがグルーミングに当てはまると思います。

大多数のヒトで、周期が 24 時間よりも長い生体時計、こころを穏やかにする神経伝達物質—セロトニン、酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン—メラトニン、癒やしのホルモン—オキシトシン、脳由来の神経栄養因子といったものが絡んでいるのですが、こういった基本的なことを知っておいていただきたいと思います。

<スライド 57>

快眠するための対策としてどういったことが考えられるでしょうか。快眠への 6 原則 + α は、朝の光を浴びること、昼間に活動すること、夜に暗いところで休むこと、規則的な食事をとること、規則的に排泄すること、眠りを阻害する嗜好品（カフェイン、アルコール、ニコチン）、過剰なメディア接触を避けることです。+ α は、寝る前のルーチン、入眠儀式です。毎日、決まった入眠儀式ができるほど環境が安心で安全であることを確認してはじめて睡眠中枢が働くことができると思います。

眠れません。じゃあ、睡眠薬をとるのではなく、眠れませんと言われたら、じゃあ、1 日の様子を確実に拾ってみることが大事なのではないかと思います。

<スライド 58>

さまざまところでブルーライトの弊害が言われています。もちろんブルーライトが光の中で一番影響が強いのですが、光そのものに覚醒を高めて、

生体時計を遅らせる、夜間のメラトニン分泌を抑えてしまうといった働きがあります。光そのものがよろしくない影響を持っているということです。

今は iPhone にしても、アンドロイドにしても、ナイトシフトということでブルーライトカットをしていますから、ブルーライトだけを取り上げて、こんなものは関係ないと言う人も出てくるかもしれませんが、光の中ではブルーライトが一番強い、光そのものにこういった効果があるんだということを知っておいていただきたいと思います。

もちろんそれとは別に見る内容も重要です。コンテンツによって興奮することもあります。スマホやテレビ、パソコンなどのスクリーンの影響があるということを知っておいていただきたいと思います。

<スライド 59、60>

スティーブ・ジョブズが自分の息子たちにまったく IT 機器をさわらせなかったというのは有名な話です。また、Google の会長も「毎日、1 時間でもいいからスマホを OFF にして会話を大切にしよう」と言っています。

もうスマホのない世界は無理だと思います。ですから何とかスマホをうまく活用して、スマホに使われないようにすることが大事だと思います。親御さんも学校の先生方もスマホ、SNS を使って、楽しいことや面白いことがある一方で怖いことがあるということを知り共有した上で、子どもたちとどのようなルールを作っていくかということを知り、ぜひ真剣に考えていただきたいと思います。

<スライド 61>

『うんちはすごい』というのは僕の仲間が書いた絵本です。今、amazon で売り上げトップです。寝ること、食べること、出すこと、身体を動かすことが大事だということです。食育の中で食べる話はいっぱいありますが、あまり出す話をしてくれないんですね。でも出ないと食べられません。ですから皆さんもぜひ排泄の話を知り、しっかりしていただきたいと思います。

<スライド 62、63>

『朝日新聞』に出ていた記事を紹介します。彼とは 15 年来の家族ぐるみの付き合いをしているのですが、彼はもともと学校のトイレをきれいにしようという運動をしていました。学校のトイレが汚いと学校でうんちをするなというメッセージになってしまいます。学校のトイレをきれいにし、排泄をタブーにしないということが大事だということです。

彼は学校の先生にお願いして、ホームルームで「今日の朝、うんちをしていない人手を挙げる」と聞いてもらい、まだうんちをしていない子どもに、じゃあ、今日いつでもトイレに行っていざということを知り、排泄をタブーにしないということが大事だということです。

<スライド 64>

「子どもの早起きをすすめる会」というサイトがあります。「朝日を浴びて昼間は大活躍、ボタンきゅう～」と書いてあるんですよ。書いてあるのに、早起きだけがクローズアップされてしまうんです。

<スライド 65、66>

では早起きは何よりも大切かというところ、そんなことはありません。早起きをして、朝の光を浴びることは大事ですが、早起き、昼間の活動、そして早寝のセットが大事だということを忘れないようにしていただきたいです。現在、遅寝早起きの睡眠不足が増えているということが本当に心配です。これから夜更かしの問題点を強く訴えていかなければならないと思っています。

<スライド 67>

夜更かしがいろいろやっかいなことを引き起こすのだということをお話ししていますが、実は一番問題だと考えているのは残業が美德となっている社会通念です。

<スライド 68、69>

日本では 2000 年になって残業などの長時間労働者の割合がかなり減ってきましたが、欧米よりもまだまだ高いレベルです。香港や韓国は日本よりもさらに高いレベルにあります。

<スライド 70>

日本の幸福度は 38 カ国中 23 位です。「安全」は 2015 年の 1 位から 17 位とかなり落ちました。「健康」も余命は 1 位ですが、自覚的健康度は非常に悪く、全体で 31 位となっています。自分のために使う時間は日本は 14.9 時間、16 位です。1 位のフランスは自分のために 16.4 時間使っています。逆に言うと、フランス人は人のために時間を使わないということです。べつに人のために時間を使うなどとは言いませんが、もう少し日本人も時間の使い方を考えてもいいのかもしれない。

<スライド 71>

日本は労働生産性が極めて高いと信じておられる方が多いことに驚いています。日本の労働生産性は世界の平均以下です。つまり、日本は残業して、睡眠時間を犠牲にして、極めて能率の悪い仕事をして、しかも幸福度が低いというかなり悲惨な状況にあるということをお話したいと思っています。何とかこのうちの一つでも解決して、次の世代に渡したいと思っています。ちなみに労働生産性は先進国の中で、記録を取り始めてからずっと最下位です。

<スライド 72~74>

では、なぜ日本は睡眠軽視社会になってしまったのでしょうか。僕の今現在の結論はこれです。『ウサギとカメ』です。『ウサギとカメ』は明治 38 年から日本の唱歌となっています。1906 年、明治 38 年、今から 113 年前に日本は子どもたちに『ウサギとカメ』を歌わせているんです。ここにいる全員が歌えるでしょう。あの歌の中に込められているメッセージは何ですか。ウサギが居眠りをするわけですが、これで居眠りが怠けだということが徹底的にすり込まれるんです。こんなことは駄目です。僕は居眠りをしろと言っているんです。

ですからこの『ウサギとカメ』の新しい解釈を 2021 に向けて考えないと

いけないわけです。さあ、皆さん考えてください。全然ピンときませんか。

僕は地域医療振興協会の理事をしていますが、地域医療振興協会の看護師さんの昇任試験の面接試験をします。その試験にこの問題を出すのです。きみはカメだよ。でも医療者だよ。レースが始まって、とことこと歩いて行ったらウサギが倒れていた。医療者であるきみはどうするのと。これが僕の質問です。今までこの問題を出したところ、全員がうーんと考え込みました。でも全員、これはレースだからごめんなさいと言ってそのまま黙って行っちゃうなんていうのはひどい医療者ですよ。

このレースのスタートは何時ですか。朝、昼、晚いつでしょうか。夜になると気温が下がってしまいますから、変温動物のカメは動けません。そうになると、これは絶対に朝か昼ということになります。

「ウサギ、ウサギ、何見て跳ねる。十五夜お月さん見て跳ねる」とありますが、ウサギは薄明薄暮性です。だからウサギは昼寝をします。カメはそれを知っていたんです。「何とおっしゃるウサギさん」なんて言ってカメからレースを持ち込んでいますよ。カメは勝算があったに決まっているじゃないですか。勝てもしない戦いを挑むなんて、そんな無謀な話ないですよ。

つまり何が言いたいかというと、これはカメが情報戦に勝ったということです。情報収集能力が高かった。ですからカメの情報収集能力の高さが分かるような話にしてほしいと思います。間違っても居眠りは怠けだ。居眠りしちゃ駄目だなんて言うてはいけません。

「敵を知り己を知れば百戦殆うからず」というのは孫子の教えです。情報は大事です。ぜひこの話をそのような方向に新たな解釈をしていただきたいと思います。

<スライド 75>

これはホンダの広告です。「負けるもんか」とあります。なんか良さそうですね。

「がんばってれば、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。」

一生懸命やればいいんです。それなのにホンダではなぜか「寝る時間、食う時間を惜しんで、何度でもやる」となっています。なぜしっかり寝て、しっかり食べてやるということにならないんでしょうか。僕は本当にこの感性が分かりません。

<スライド 76、77>

これは『毎日新聞』の広告で、大手町の駅にあったものです。これは福本

容子さんです。

「いつ休むのかって？ 地球が止まったらね」

なんていう傲慢さでしょうか。自然に対する謙虚さがひとかけらもありません。1時まで起きて情報を取って、朝は5時から情報を取っていると寝不足を自慢しているんですね。寝不足の頭で新聞をつくらないでほしいと思います。

<スライド 78~80>

「がんばりたい、朝に」眠眠打破。「負けられない、昼に」眠眠打破。「乗りきりたい、夜に」眠眠打破。「寝ないと、ドジるよ、危ないよ」と書いた紙を貼りたいぐらいです。

<スライド 81、82>

これはリポビタン Jr. です。「疲れても頑張れ！」と書いてあります。これは一体何ですか。僕は2013年の日本の小児科学会の教育講演でこの写真を出しました。それなのに日本の小児科医はまったく動きませんでした。本当にあきれてしまいます。いいですか。この会社のロゴは健康から「健康から未来を考える」です。ブラックユーモア以外の何ものでもありません。

僕は子どもたちにこんなものを飲んだら駄目だよ。疲れたら休むしかないよ。眠くなったら寝るしかないよと言うようにしています。

<スライド 83、84>

これは『文藝春秋』の2013年6月号に載った福島原発事故に関する文章です。福島原発事故が起きた直後に米軍からのサポーターが来ました。チャールズ・カスターさんが、今はお亡くなりになった吉田所長さんに初めて会った時、最初に聞いたことは「作業員たちはちゃんと寝ていますか？」でした。

「吉田所長が驚いたように、じつは私も驚いた（笑）」と、この記事を書いた半藤さんは眠りについて聞かれたことに対して（笑）と書いています。日本のオピニオンリーダーが眠りについて笑いとしてとらえているんです。これはとんでもないことだとぞっとしました。本当に日本は寝ない文化です。寝ないことを偉いと思っている文化なんです。これが衝撃的でした。こんな国に僕たちは生きているんです。何とかしないといけないと思います。

<スライド 85>

子どもたちに向けてはこんな広告ばかりです。

「自分は、きっと想像以上だ」

子どもたちは頑張れ、頑張れと言われている。ある養護教諭の先生は、今の子どもたちは肩の力を抜けとか、休めと全然言われていないんですよと言っていました。きみには無限の可能性がある。頑張れ、頑張れなんです。彼らは本当に休めないんです。力を抜くことを知らない。

だから僕の外来に来る子どもたちに僕は、人間、やっぱり挫折が大事なんだよ。健全な挫折をきみたちは味わわなければならないよと言っています。みんながみんなワールドカップに行けるわけではないんです。みんながみんな

オリンピックに出られるわけじゃないんですよ。どこかで限界はあるんです。限界があった時に、ああ、駄目だといった時に大人が、みんなそうなんだよと言ってあげることが大事です。

でもそこで大人は頑張らせるんです。特進クラスだといって9時、10時までライトつけて、サッカーだの野球だのの練習をする。北国に行くと冬場は10時、11時までスキーの練習です。それで子どもたちのイライラ度が強くなるんです。

日本という国は何をやっているんでしょうか。誰もがみんなオリンピックに出られるわけではありませんから、頑張りすぎず、自分の身体の声聞いてあきらめるということも大事です。健全な挫折を恐れないように指導していただきたいと思います。

<スライド 86>

マシュマロ・テストをご存じの方も多と思います。1970年代にアメリカのスタンフォードで始まったテストで、4歳児を対象にした試験です。4歳児の目の前にマシュマロを1つ置きます。先生はちょっとの間いなくなる。先生が帰ってくるまでがまんできたら2個あげる。先生のいない間にどうしても食べたくなったらブザーを押して1つ食べてもいい。先生のいない時間は15分です。結構、大変です。4歳児です。じっと見たりとか、目を隠したりとか、背中を向けたりといろいろします。

それで我慢できた子と我慢のできない子がいます。マシュマロ・テストをした子どもたちを40年追いました。40年後、我慢できた子はできなかった子と比べて健康で、肥満が少ないことが分かりました。薬物依存も少なく、犯罪率も少ない。仲間も多い。つまり社会でうまく生きていける。つまり生きていくために必要なのは学力ではなく、我慢する力です。我慢する力というのは前頭前野の働きです。前頭前野の力は睡眠不足で落ちてしまいます。

このマシュマロ・テストでは、睡眠時間は調べていません。ぜひ西宮でこれから50年後に向けた試験をやってもらいたいと思います。

一つ誤解をしてもらいたくないのですが、4歳の時にすべてが決まってしまうということはありません。脳には可塑性があります。4歳の時に我慢ができなければ、我慢を教えてあげればいいわけです。

<スライド 87>

寝不足になると前頭前野の機能が落ちて、理性的な判断ができなくなります。理性的に考えると、休んで寝たほうが良いと思うけれども、それができなくなって、さらにやっちゃって寝不足になる。これでは悪循環です。

<スライド 88>

身体は最も身近な自然です。ヒトは寝て食べて出してはじめて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物です。寝不足は万病のもとです。最も身近な自然であるあなたの自身の身体の声に耳を傾け、感謝して日々を過ごしていただきたいと思います。

身体を頭でコントロールすることはできません。自律神経が動いてくれて

います。自分の身体を本当の意味で大事にさせていただきたいと思います。

最も身近な自然である身体に畏れと謙虚さを持ち、かつ奢りを捨てて相対していただければと思います。

<スライド 89>

時間は有限です。われわれは限られた時間の中でいろいろな行為にいつの間にか優先順位を付けています。ヒトは寝て、食べて、出して活動する動物です。寝る間を惜しんで仕事をして、仕事の充実は得られません。ミスばかり増えてしまいます。ですからぜひ睡眠の優先順位を今より上げるということを意識していただければと思います。

<スライド 90>

ヒトは寝て、食べて、出して、我慢をすることができるのと脳や身体の活動が充実する昼行性動物です。間違っても「眠気をガマン」してはいけません。眠くなったら寝るしかありません。

僕は中高生たちに話をする時は、きみたちはもうすぐパパとママになるんだよと言っています。きみたちはプレママ、プレパパなんだというつもりで話をするようにしています。

<スライド 91>

先ほど寝ないと太るという話をしましたが、太ることがよろしくないように伝わってしまったかもしれません。先ほどお話ししたのは OECD、欧米の価値基準の幸福度です。ギャラップ社の幸福度調査では 1 位はフィジーです。フィジーは肥満率 31.9% です。日本は肥満率 4.5% です。つまり何を幸せと感じるか、本当に多様な時代になっているということです。ですから一つの尺度にとらわれるのではなく、もっと視野を広く持って、何が自分にとって大事なのか考えていただきたいと思います。

<スライド 92~96>

小学校 3 年生から 6 年生の講演会で「自分のこと、寝不足だと思っている人、手を挙げて」という質問に対してどんな反応があったと思いますか。半分以上の子どもたちが「はい」と喜んで手を挙げたんですね。多分、まわりの大人が寝不足で頑張っているのをほめるんでしょう。僕はそんなことを予想していなかったので一瞬たじろぎましたが、立て直して言いました。今、手を挙げた人たち、自分のこと自分でばかだと言っているのと同じだよ。彼らはぼかんとしていましたが、本当にまわりにとんでもない大人がいっぱいいるんです。寝不足をほめるなんていうのはとんでもないことです。

また、高校生対象の講演会では次のような質問が寄せられます。

「身体が必要以上に眠気を欲する」。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か。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摂ってください。

「自分の意思とは関係なく眠ってしまう」。眠りを意思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。

「眠気に勝てない」。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。

「眠くなった時の対象法」。寝るしかありません。

「寝ても疲れが取れない」。まだまだ眠りが足りないのです。

「不意に眠気が襲ってくる」。寝不足の症状です。

「少しの眠りで身体がスッキリするにはどうしたらいいのか」。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確保しましょう。眠りは質さえよければ短くてもよいと信じたい気持ちは分かりますが、

「スマホをいじってからでないと眠れない」。依存症が心配です。

「毎日ちゃんと寝ているのに日中眠くなる」。眠りが足りないのです。

<スライド 97>

こんな本を出していますので、よかったら読んでいただければと思います。帰りの新幹線の中で今日のスライドをホームページ上にアップしたいと思います。ご静聴ありがとうございました。

○司会 神山先生、どうもありがとうございました。非常に分かりやすく面白く講演会だったと思います。せっかくですから何か質問があればお願いします。

○会場1 ありがとうございます。ショートスリーパーということテレビや本で見たことがあるのですが、トレーニングをすることで睡眠時間が少なくてもパフォーマンスを保つことができるということでしたが、そういうことは可能でしょうか。

○神山 不可能です。ショートスリーパーとかノンスリーパーというのは、もともと決まっている部分が多くて、遺伝的要因がどうなのかということは分かっていませんが、生来持っているものによって必要な睡眠時間が決まっているというのが今のメインの考え方です。

確かに僕もこの前見ましたが、ショートスリーパー育成協会という団体の理事の先生が本を書いているらしいんですが、べつに信じていただいてもいいと思いますが、どのような話を信じるかという話なわけで、僕には納得できないなと思っています。

○会場2 中学2年生の子どもがいます。だいたい9時半に寝て6時に起きる生活をしていますが、学校から戻りますとすごく眠たい、眠たいと言って仮眠します。起こすタイミングがとても難しいです。夕方に長時間寝てしまうとサイクルが狂ってしまうかなとか、宿題をしないとと思って起こしてしまうのですが、それについてはどのようにお考えですか。

○神山 学校がない日は、朝はどうですか。

○会場2 学校がある日は6時、7時には起きています。

○神山 学校から帰ってきてからの居眠りをしないと、多分、朝起きることが難しくなってくると思うんですね。だから何とか今、帰宅後の短い睡眠時間でうまく調整ができているんだと思います。お母さんがおっしゃるように、あまりそこで長く寝てしまうと、夜、寝付けなくなると思います。寝付きが

悪くなると朝、起きられないという悪循環に入ると思います。ですから先ほど書いた睡眠表を参考にしながら、自分で何時間ぐらい寝るとパフォーマンスが保てるのかということ意識する。そうしたら、学校から帰ってきて疲れている時は何時間ぐらい寝ようかという話になるのではないかと思います。

ただ、一般的に30分を超えるような昼寝をしてしまうと夜の睡眠に影響が出ると思いますので、昼寝するとしたら30分ぐらいがいいと思います。また、昼寝の前にはお茶やコーヒー、紅茶などを飲むと、ちょうど起きる頃にカフェインが効いてきて寝覚めも比較的いいと言われていいますので、その辺いろいろ工夫されたらいかがでしょうか。

○会場3 私は保育園に勤めています。2歳児の子どもで1日だいたい夜9時間ほど寝ているのですが、園でお昼寝をさせようとしても寝たくないと言います。家でも休みの日にあまり昼寝をしないということです。ただ、寝かしつけをすると寝るので、寝たほうがいいのかも思っています。2歳児の子ということで個人差もあると思うのですが。

○神山 本当に夜、早く寝てくれているのであれば、昼寝は必要ないのだろうなと思います。先ほど僕も嫌々ながら目安を出しました。「嫌々ながら」ということは、目安に当てはまらない人たちがいることを承知の上で出したわけですね。大事なのは何時間寝るかということではなくて、そのお子さんのパフォーマンスがどうなのかということです。

先ほど小中高生のデータをお示ししましたが、実は睡眠時間が短いほど成績が悪くなると見えるデータを出しましたが、ちょっと違う解析をすると、必ずしも睡眠時間と成績は関係ないんです。関係があるのは眠気なんです。つまり時間的な眠気がある方というのは、ものすごく成績が悪くなる。パフォーマンスが悪いんです。

ですから、小さいお子さんにしても眠気があるようだったら、それは何とか解消しなければならぬ。ただ注意しなければならないのは、小さいお子さんの場合、眠気があるとかえってそれが過活動、興奮状態になってしまうことがないわけではないので、その辺の見極めが難しいかなと思います。

○司会 朝練で朝早くから運動するクラブがありますが、それについてご意見はございませんか。

○神山 先ほど社会的時差という話をして、休みの日の朝寝坊がよくないという話をしました。西宮はどうか分かりませんが、サッカークラブや野球クラブは休みの日に朝5時起き、4時起きで遠征があるんですね。そうすると、その子たちは休みの日に睡眠不足を解消するどころか、さらにひどい状況になっているんです。普段の朝練についても、朝練をするためにはちゃんと夜早く寝ているという保証があってはじめてそれが保証されるべきだろうと思います。

なかなか朝、起きられなかった子が中学生になってだいぶ自信がついてきて、私立高校に進学したんですが、3月に呼び出しがあって授業をやると

いうんです。やばいなあ、そんな学校はとっていました。そうしたらその学校の先生が、朝遅刻したり、宿題ができてないような人たちは10時前に寝るようにしない限りクラブ活動をさせないと言ったんです。つまりしっかり睡眠を担保しないとクラブ活動をさせないということです。実はその先生は日本人じゃないんですね。カナダ人です。なかなかそこまで言える日本人の先生はいません。つまりトータルで考えないといけないわけです。朝寝をする場合もトータルの生活を見て、ぜひその辺を判断するようにしていただきたいと思います。

僕は日本体育協会でも何回か講演したことがあります。日本体育協会の方々にはまったく何も分かっていません。あの先生たちは気合いと根性です。今でこそ睡眠を大事にしようという風潮がありますが、ごく一部のトップアスリートです。そうではない末端の学校で頑張っている人たちは本当に気合いと根性しかありません。本当に危険です。先ほどの北国でのスキーの練習にしてもそうですが、ぜひその辺を何とかしないといけないんだろうなと思います。

○司会 ありがとうございます。他にございませんか。

○会場4 スライド56の早起きと早寝（朝の光、昼の活動、夜の闇）とふれあいが必要なわけ、について、グルーミングと寝ることの関係についても一度説明いただけますでしょうか。

○神山 グルーミングをしていると、すごくオキシトシンが増えるんですね。オキシトシンが増えるとセロトニンも同じように増えてきて、セロトニンが増えてくると、やはり人間すごくおだやかになります。セロトニンというのは、実は直接眠りとは関係ないのですが、しっかり寝て、昼間の活動がちゃんとできてはじめてセロトニンが出るので、セロトニンが出るため、オキシトシンが出るためには十分な眠りがあってはじめてその活動が担保されるというかたちになります。

ですから直接の原因というかたちではありませんが、めぐりめぐってグルーミングが非常に大事になるということです。

○司会 他にございませんか。それでは神山先生、本当にどうもありがとうございました。睡眠の重要性が非常によく分かりました。今後の私たちの活動の役に立てていきたいと思います。もう一度、皆さん、拍手をお願いします。

神山先生と谷口先生が退席されます。皆さま、もう一度大きな拍手をお願いします。ありがとうございます。

閉会あいさつ

西宮市学校保健会副会長 西脇 享子

本日はお忙しい中、最後までご参加いただきましてありがとうございます。本大会は、子供たちが心豊かにたくましく生き抜く力を育むために、学校、家庭、地域、医師会、歯科医師会、薬剤師会など各関係機関が連携し、情報共有しながら解決を目指していくことを目的としています。

子供たちの健やかな成長のためには、日頃の生活習慣がとても重要です。子供はよく遊び、よく学び、よく食べ、よく寝る。そんな当たり前のことができて子供たちは、果たしてどれぐらいいるのでしょうか。身体を思い切り動かして遊べる場所、時間は果たしてあるのでしょうか。何かをしながら食べるのではなく、誰かと一緒によく噛んで食事ができているのでしょうか。早寝早起きはできているのでしょうか。生活習慣は家庭のしつけが基本です。しかし、保護者も生活習慣の大切さは頭では分かっていますが、日々の慌ただしい生活に追われて、なかなか気持ちに余裕がありません。そうは言っても、子供たちが後で困らないように、そして私たち大人も後悔しないように、大人が果たすべき役割をしっかりと認識する必要があると思います。

今日は神山先生から睡眠の大切さについて、科学的なデータを基に、大変分かりやすいお話をしていただきました。皆さまも学校に戻られてから、またご家庭で、お子さんやご家族、そしてまわりの方に今日のお話を少しでも伝えていただけたらと思います。

心と身体は密接につながっています。不安や心配があれば大人でもしっかり眠ることはできません。ちなみに私は今日、閉会の挨拶を担当させていただくということで、昨日はあまりよく眠れませんでした。でも、今夜はおかげさまでぐっすり眠れそうですので大丈夫です。

もちろん眠ることも大切ですし、歯のことや性教育、LGBT やがん教育なども気になっています。ひと口に学校保健といっても本当にさまざまなことが当てはまると思います。これらの課題が一つでも解決され、すべての子供たちが安全、安心に過ごすことができ、夜はぐっすりと眠ることができまうように。そして、お忙しい先生方も良質な睡眠がとれるように願っております。

これからも皆さま方とのつながりを大切に、情報共有しながら取り組んでまいりたいと思いますので、なにとぞご協力のほどよろしくお願いします。

最後に本大会のためにご尽力いただきました皆さま方に感謝申し上げますとともに、閉会の挨拶とさせていただきます。本日は長時間にわたり、皆さま、お疲れさまでした。ありがとうございました。