

2. 眠りは心と身体を育む源

東京ベイ浦安市川医療センター こうやま 神山 じゅん 潤

はじめに

この研修会は「日本小児科医会」の生涯研修ですから、演題名は「子どもの眠りは子どもの心と身体を育む源」と捉えている方が多いことかと思えます。しかし演者の思いは実は「子どもの眠り」に限られているわけではありません。

子どもの眠りは大人の眠りに対する態度で決まる

「子どもに眠りは大切ですか？」と聞かれてNOという方は殆どいないでしょう。では「大人に眠りは大切ですか？」についてはどうでしょうか。これも多くの方が同意されるでしょう。では「寝る間を惜しんで仕事をしても意味ないですよ？」はどうでしょうか。子どもの眠りを大切にするにはまず大人自身が本気で眠りを大切に思わなければならない、が演者の切なる思いです。子どもには寝ろ寝ろと言いながら、大人が深夜にインターネットサーフィンでは、子どもは夜更かしはどうぞも楽しいものようだ、と感じ、虎視眈々と夜ふかしの機会を狙うばかりです。そのように仕向けてはまずいと思うのです。もちろんこういう演者も、小中高校生が皆早起き早寝朝ごはんをしているような社会が健全とは思いません。そのような画一的な社会は恐ろしいと思います。それでも今のように殆どすべての大人が「寝る間を惜しんで仕事を」と考え、小中学生向

けのドリンク剤に「疲れても頑張れ」と広告する社会は極めて異常な社会と感じるのです。そして子どもはなんだかんだ言っても大人の背中を見て育つのです。是非本講演を先生方ご自身の眠りに対する姿勢を見直すきっかけにいただければとお願いする次第です。

金か子どもか

現在日本は世界で最も睡眠時間の少ない国の一つです。韓国とトップ争いをしています。さらに日本は残業時間の長さでもチャンピオンです。2012年5月22日発表のOECDのデータによると、週50時間以上労働する就業者の比率が25%を超えているのは、いわゆる先進国では日本のみですし、近年各国が軒並みその比率を減らしている中、日本は高値でかつその割合を上昇させています(図1)。

OECDは同時に幸福度(BLI; better life index)も発表しています。日本の幸福度は36カ国中21位で2011年の19位よりさらに下がりました。内訳では「安全」「教育」は1位、2位ですが、「住居」25位、「生活の満足度」27位、そして「仕事と生活の両立」は34位でした。「仕事と生活の両立」の項の主な指標である「レジャー等睡眠を含み個人的に使う時間」を詳しくみると、調査できた23カ国中日本は最下位の13.96時間で、唯一14時間を切っていました。ちなみに平均は14.76時間、最長のデンマークは16時間を超えています。ついでに言うと労働生産性(労働

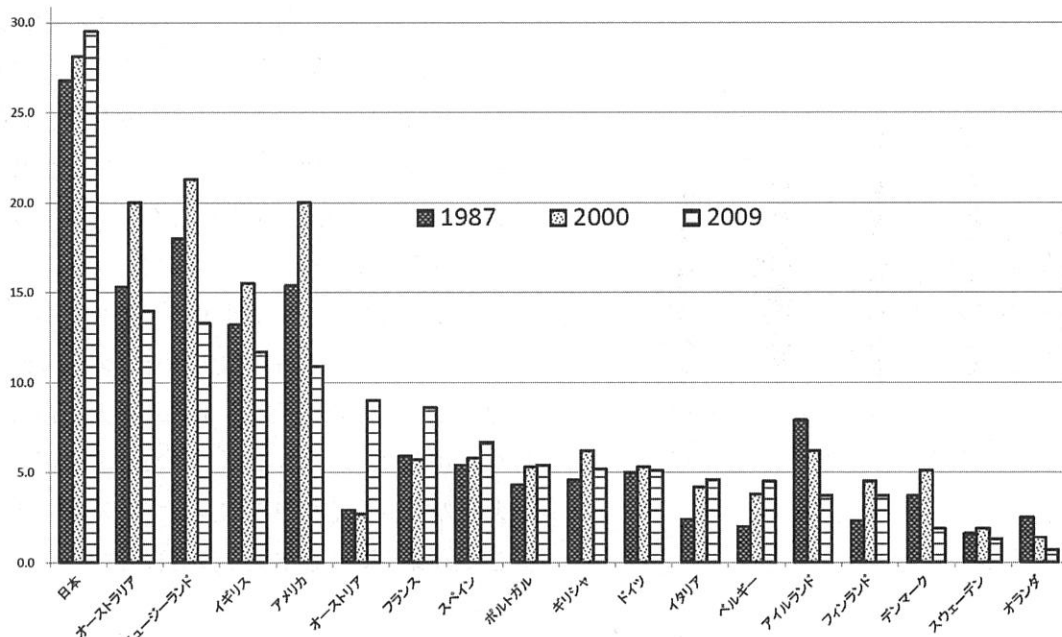


図1 週に50時間以上労働している就業者の比率(%)
 OECDデータ (<http://www.oecdbetterlifeindex.org/>) をもとに筆者が作成。

の効率)もOECDの平均以下(OECD加盟34か国中第20位)です。つまり日本は眠りを削って残業をして労働の質が低下し、幸福度が低下しているのです。

シチズンが2012年4月に小学生の子どもを持つ共働き夫婦400組を対象に行った調査結果を紹介しましょう。親子と一緒に過ごす時間は平日3時間00分、休日5時間29分でこれは5年前の3時間19分、5時間31分と比べ減っています。一方親子の会話時間については父親とは54分、母親とは1時間55分でしたが、5年前にはこれらの時間は、48分、1時間48分でしたので若干増えています。担当者は「親は仕事、子どもは塾通いなどで忙しくなったが、一緒にいる時は会話を大切にしているようだ」と分析しています。あまりに寂しい家庭と哀しくなるのは演者だけでしょうか？

このような状況を皆さんはどうお感じになるのでしょうか？ 国際基準の幸福度は低いですが、そんな基準は関係ない。日本人は日本人らしくあればそれでいいんだ、幸せなんだ、と胸を張れますか？ 演者はそう感じる事ができません。寂しさが募るばかりです。もうちょっと寝て、スッキリした頭で物事を冷静に考え、お金、つまりは仕事ばかりではなく、ご自身そしてご家族との時間をもっと大切に

て、「幸せ」を目指してはどうなんだろう、と思うのです。「幸せ」は個人的なことです。余計なお世話かもしれませんが、演者はそう感じるのです。

2006年暮れから2007年初頭にかけてホワイトカラー労働者に対する労働時間規制を適用免除すること、またはその制度であるホワイトカラーエグゼンプションが話題となりました。この制度導入に世論は「残業代が出ないとほとんどない」と反発しました。しかしなぜ「残業代も出ないのなら早く帰宅して家族(子ども)と過ごそう」という考え方が大勢を占めなかったのでしょうか？ このような考え方を主張したのは知る限りでは時の安部首相とフジテレビ系番組「報道2001」の竹村コメンテーターしかいません。結局この考え方に賛同者は現れず、結果的に意識していたわけではないでしょうが、日本人は今(金)と将来(家庭、子ども)を天秤にかけ、今、すなわち金をとったという側面があることを指摘しておきます。綺麗事としては「子どもは国の宝、大切に」と言いながら、心の底では子どもより金、が日本人の心の奥底にある正直な価値観であることを、これほどまでにあからさまにした事例を演者は知りません。この価値観に私たちが浸りきっていることを、しっかりと認識する必要があると思

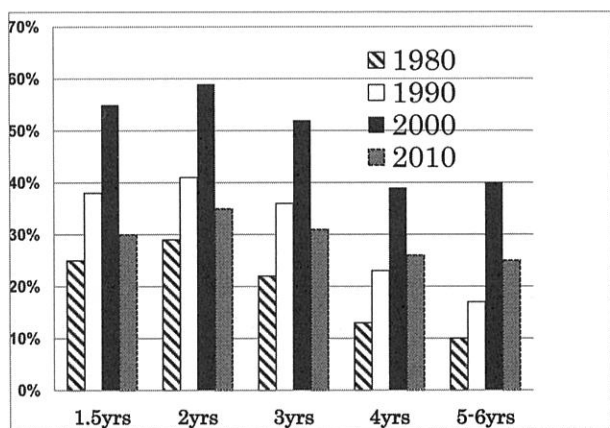


図2 夜10時以降に就床する児の割合

ます。

寝る間を惜しんでも……

2011年4月発行のNature誌に掲載された論文では、「寝不足のラットは脳の一部が寝ており、その結果、えさ探し行動上の間違いが増加する」と指摘、「寝不足では起きているつもりでも実は寝ている」と結論付けています¹⁾。実は人間でも同じような研究結果が1997年のNature誌に掲載されています²⁾。連続17時間起き続けていると、課題対応能力が酒気帯び運転レベル(血中アルコール濃度0.05%)と同程度まで低下するという報告です。睡眠時間の短さが作業におよぼす影響を見た実験も紹介しましょう。睡眠時間をいろいろに変え、作業における見落とし回数を比較した実験です³⁾。初日は8時間の睡眠をとってから作業を行う基準日、次の7日間の実験日(2~8日目)は睡眠時間を9時間、7時間、5時間、3時間の4グループに分け、9~11日目の実験日は回復日として全員に再度8時間寝てもらってから作業してもらいます。その結果、9時間睡眠のグループは全11日間での見落としはほぼ0に近いのですが、7、5、3時間のグループは実験日が進むにつれ見落としが増え、特に3時間のグループでは著明に見落としが増えたのです。「毎日の必要な睡眠時間」に達していない分が寝不足として表われ、「寝不足の人間は脳の一部が寝ており、その結果間違いが増える」のかもしれない。

演者は中学時代陸上部に所属し市の駅伝大会にも出場しました。気合と根性を叩き込まれました。そして駅伝観戦は大好きです。箱根駅伝の東洋大の柏原君、気合と根性の素晴らしさを感じさせてくれました。でも……。気合と根性だけではどうにもならないことがあることも演者は知っているつもりです。寝る間を惜しんで仕事をして脳の一部は寝ていて間違いが増えるのです。そして大人が眠りを大切にしない社会で子どもが眠りを大切にできる道理がありません。くりかえしになりますが、子どもは大人の背中を見ながら成長しているのです。ぜひ皆さん自身が眠りを本気で大切にしていきたいと思えます。

演者の変遷

演者は2001年秋以降「子どもの早起きをすすめる会」で活動しています。図2に示すような夜ふかしする子どもの割合に変化⁴⁾には多少寄与できたのかとは思っています。この会では当初科学的根拠(生体時計への光の影響、セロトニンやメラトニンに関する仮説、ハイハイの大切さ等)を背景に早起きをすすめたことで支持を受けました。生活習慣の世界に新たな視点を導入したことと結果的にはなったわけです。しかし運動初期のメッセージは脅しでした。ついでメッセージの伝え方は利点の強調にはなりましたが、未だ多くの方の理解を得るまでには至らなかったと感じていました。その頃になると国や東京都をはじめ多くの自治体も同様の施策を打ち出しましたが、そこではエビデンスと称して画一的な生活習慣の訴えが目立つようになり、演者はいつの間にかそのような方向性に批判的となり、情報に振り回されるな、考えよ、と声を大にするようになりました。メッセージもスリープヘルス4+α(表1)とシンプルにしました。そして実は最近では理屈に振り回されるな、快を求めよ、と主張しています。「四快(よんかい; 快眠快食快便快動)」⁵⁾をすすめているのです。眠りが努力して初めて得られるものならばそれは苦痛でしょう。眠ることは楽しいこと、

表1 スリープヘルスの基本 4+α

1. 朝の光を浴びること
 2. 昼間に活動すること
 3. 夜は暗いところで休むこと
 4. 規則的な食事をとること
- +α. 眠気を阻害する嗜好品(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

夢を見るのが楽しみだ、眠りは快に繋がることをなんとか多くの方に伝えよう、が最近心掛けているポイントです。

お子さんを連れて小生の睡眠外来を受診なさったお母様を紹介しましょう⁶⁾。6歳、男児、主訴：なかなか寝ない(母親の訴え)。身体所見に異常は認めませんでした。どことなくオドオドとして態度に自信のない小学1年生でした。受け答えに際しても常に母を振り返っています。7時起床。朝の目覚めは悪くはなく、朝食をとり、7時45分に家を出ます。学校では元気に過ごし、給食もよく食べています。しかししばしば友達といさかいを起こすことを母親は気にしています。帰宅後も塾通い等はなく、18時30分夕食。入浴後、20時には就床させています。母親も脇に横になり、部屋も真っ暗にするのですが、息子さんがなかなか寝ない、との訴えでした。母親はお子さんの友達とのいさかいを非常に気にしており、これが睡眠不足の結果、イライラがつのっての行動ではないかと心配されていたのです。そこでしっかり睡眠時間をとらせようとの思いからの20時、真っ暗な部屋での母親と一緒の就床となったわけです。お母様にお伝えしました。「これでは眠ることが苦痛になのではないのでしょうか」と。眠りは楽しい、と感じることで、解消する「寝つきの悪さ」もあるのではないのでしょうか。眠りがつらいものであっては、なかなか寝付くことが難しいでしょう。お母親の対応は確かにスリープヘルスからの大きな逸脱はないものの、眠りを過剰に意識させてしまうという点で逆効果でしょう。

つまり今では早起きは気持ちいいから早起きをすすめ、早寝は気持ちよく夜ふかしでは気持ちがよくないので早寝をすすめ夜ふかしに異を唱え、寝不足では気持ちよくないので眠りを大切に、と申し上げ

ているのです。今日はあとビタミンCを〇mg, ビタミンAを〇〇国際単位とらないといけないからトマトを〇g食べるのではなく、真っ赤なトマトがおいしそうだからトマトをかじる、が今の立場なのです。さらに快眠だけではなく四快としたのは、この四つのいずれもが動物の生存には必須であって、かつこの四つは相互に密接に絡み合っているからです。しっかり眠ってしっかり食べてしっかり排泄するからこそしっかりと頭が働いて、身体を動かすことができるように、この四つのどれ一つとして単独で追い求めるべき事項ではないと考えています。また早起きがいいとは言っても、時計遺伝子の異常等でどうしても早起きができない方もいるのです。あなた自身が最も身近な自然であるあなた自身の身体の声の聴き、これに謙虚に従うことが大切で、識者が早起きがいい、というから早起きをする、というのは望ましい選択ではないでしょう。結果的には早起きをした方がパフォーマンスの高まる方が多いとは思いますが、大切なことはあなた自身のナレーション(物語)が求める行動に従う事、と最近では考えています。なお最近では四快に快考、快泣、快笑を加えた七快の追及を企んでいます。

おわりに

是非気持ちよい眠りに皆さんも身を委ねて、その快を味わっていただきたいと思います。

参考文献

- 1) Vyazovskiy VV, Olcese U, Hanlon EC, et al. Local sleep in awake rats. *Nature* 2011 ; 472 : 443-447.
- 2) Dawson D, Reid K. Fatigue, alcohol and performance impairment. *Nature* 1997 ; 388 : 235.
- 3) Belenky G, Wesensten NJ, Thorne DR, et al. Patterns of performance degradation and restoration during sleep restriction and subsequent recovery : a sleep dose-response study. *J Sleep Res* 2003 ; 12 : 1-12.
- 4) 日本小児保健協会平成22年度幼児健康度調査委員会：平成22年度幼児健康度調査速報版。小児保健 70 ; 448-457, 2011.
- 5) 神山潤(編)：四快のすすめ。新曜社、東京、2011
- 6) 神山潤：総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識。新興医学、東京、2008

略歴：

東京ベイ浦安市川医療センター CEO (管理者)

昭和56年東京医科歯科大学医学部卒，平成12年同大学大学院助教授，平成16年東京北社会保険病院副院長，平成20年同院長，平成21年4月現職。公益社団法人地域医療振興協会理事，日本子ども健康科学会理事，日本小児神

経学会評議員，日本睡眠学会理事。主な著書「睡眠の生理と臨床」(診断と治療社)，「子どもの睡眠」(芽ばえ社)，「夜ふかしの脳科学」(中公ラクレ新書)，「ねむりのはなし」(共訳，福音館)，「ねむり学入門」(新曜社)，睡眠関連病態(監修，中山書店)，小児科Wisdom Books子どもの睡眠外来(中山書店)「四快(よんかい)のすすめ」(編，新曜社)，「赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド」(監修，かんき出版)等。