

# 浦安商工会議所女性会通常総会 基調講演

東京ベイ浦安市川医療センター管理者(CEO)  
神山 潤(こうやま じゅん)



# 自己紹介

1913年設立の感染隔離病舎

1951年;葛南病院、

1997年;浦安市川市民病院

2009年;東京ベイ浦安市川MC

新病院竣工までは建設現場脇の  
旧施設を耐震補強して運用(48  
床)。



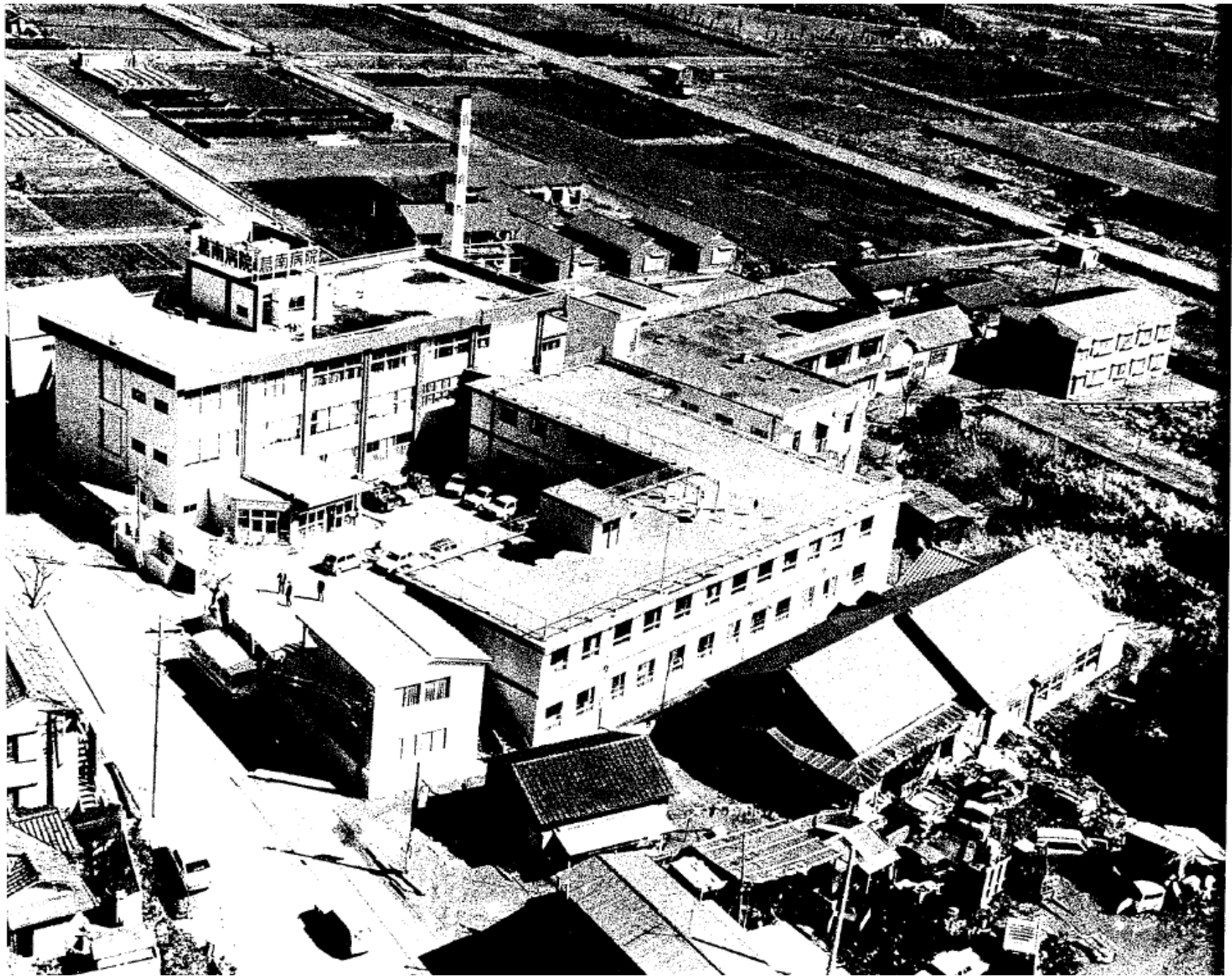
葛南病院誕生 昭和26年6月



昭和45年当時の風景

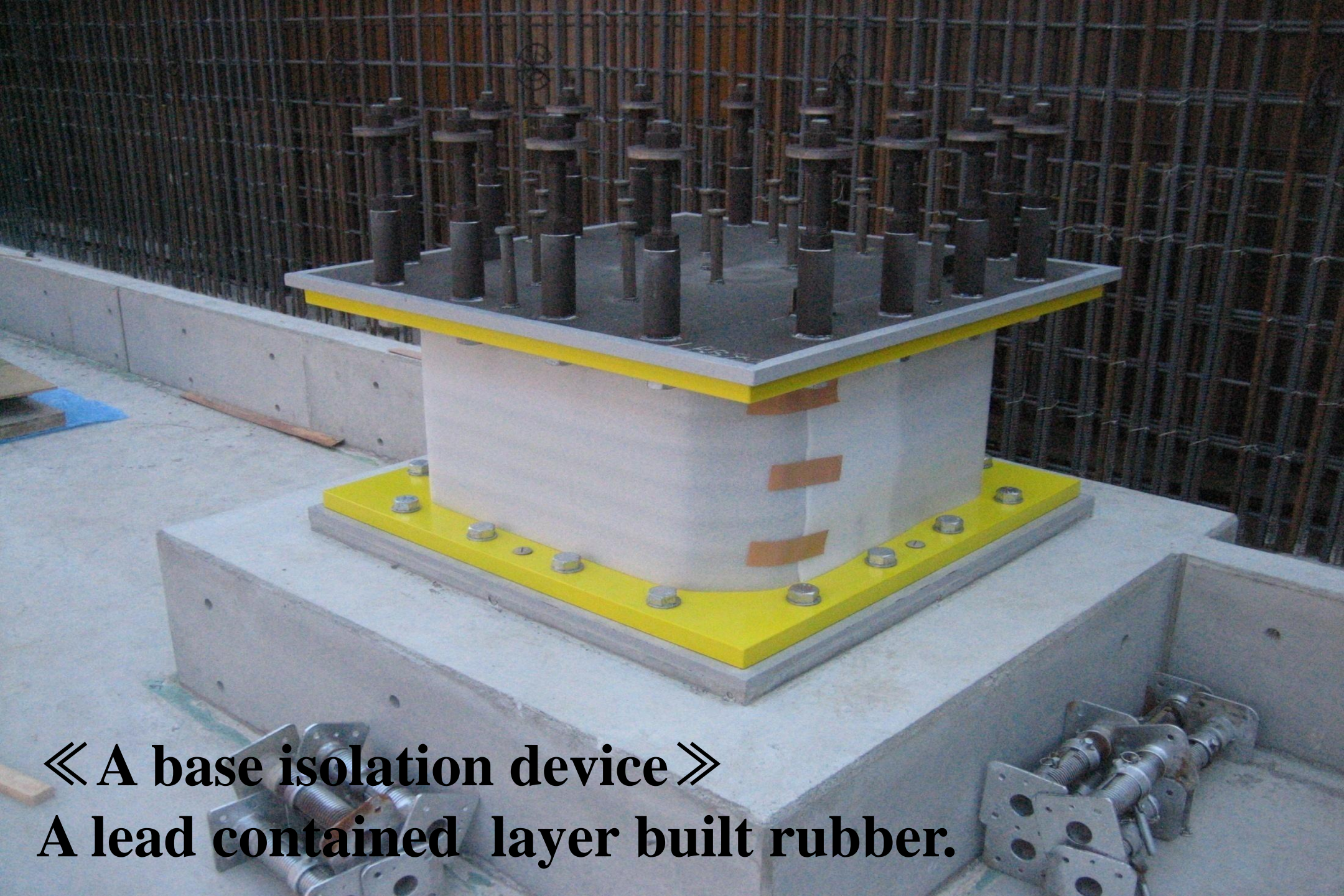


病院全景



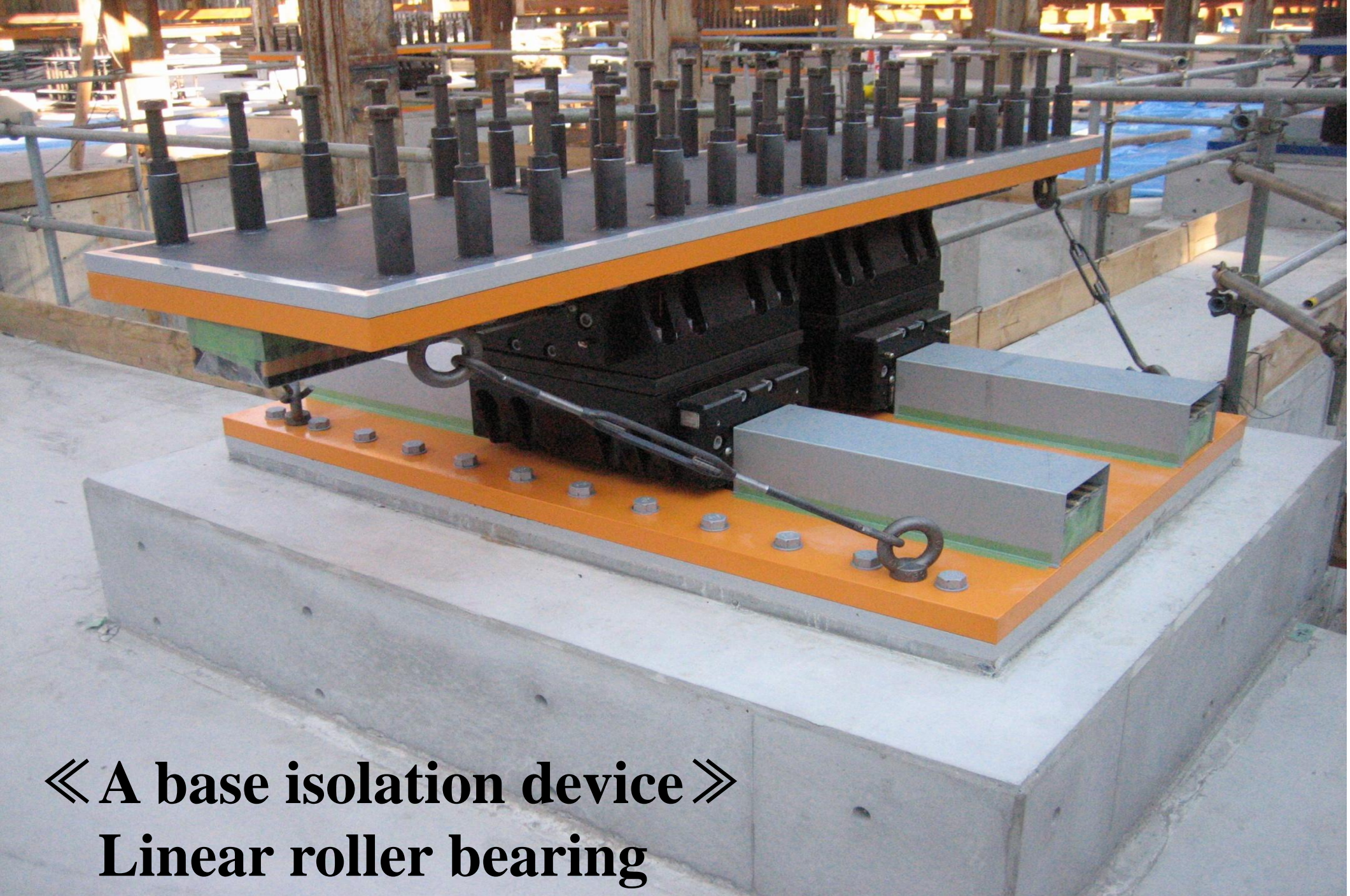
2011.2





« A base isolation device »

A lead contained layer built rubber.



« A base isolation device »  
Linear roller bearing







2013年5月27日 朝 神山撮影

# 自己紹介；神山 潤（こうやま じゅん）

- 1956年9月生まれ 乙女座、血液型O型
- 1981年 東京医科歯科大卒、同大小児科で研修開始
- 日赤医療センター小児科、草加市立病院小児科、国立療養所下志津病院神経内科、土浦協同病院小児科、旭川医科大学生理学、東京医科歯科大学小児科助手、UCLA NPI, 東京医科歯科大助教授、東京北社会保険病院を経て4年前（2009年）から現職（東京ベイ浦安市川医療センター管理者）
- 小児神経学、睡眠医療

Pleasure of month  
**Music**  
musiCare  
HEALING SERIES

体の声に耳を傾けることから  
心地よい眠りが始まる  
監修者 東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山潤さん



©シャノン・セゾンス

です。残業時間は増え、睡眠時間は減っている。寝る間を惜しんで働いているのに幸福になれない。なのにとどろいて、寝ないでがんばる。という発想になるのか、不思議でなりません。

**人間は自然の一部**  
その認識が大切

「人間は頭でつかちになり過ぎて、残業時間は増え、睡眠時間は減っている。寝る間を惜しんで働いているのに幸福になれない。なのにとどろいて、寝ないでがんばる。という発想になるのか、不思議でなりません。」

「人間は頭でつかちになり過ぎています。動物な国民性も影響して、日本人では特に顕著なのかもしれない。知識や数字が先行して、眠・食・排せつ・運動といった動物として当たり前の心地よさを忘れがちです。食にしても、おいしそう、食べたいという感性や感覚をそぎ落とし、カロリーや栄養素を追求し過ぎ、食の楽しみがなくなりがろにされている。快を追求するという動物としての基本的な生存欲求をおとめてしまっているような気がします。快を忘れてしまうと、食事は「食べなきゃいけないもの」、眠りも「寝なくちゃいけないもの」になってしまふんです。眠らなくちゃと義務に感じてしまっている限り、眠れないという感覚は消えないと思います。眠りを義務ではなく、快に変えなくてははいけません。快——心地よさこそ、一生命体としてのヒトが健やかであるためのキーワードだと神山さんは指摘する。

「自然の一部としての人間ということを考えるべき時代が来ていると思います。人の命を含めた地球の命を見つめるという視座が必要です。そういう感覚を持ったときに、寝ることや食べることを、排せつや体を動かすことへの考え方も少しは変わってくるはずなんです。では、具体的に良い眠りを手に入れるためにはどうしたらよいのだろうか。

「生体時計の周期を考えると、大多数の人は早起き早寝の方がよい生活リズムになるはずなんです。でも中にはそれが合わない人もいます。だから、大切なのは自分自身の体の声に耳を傾けることです。行政や学校、職者が掲げる数字をうのみにして、それを義務と思ってしまう。自分の最適な睡眠時間を自分で感じ、見つけ出すことが大切です。人間は昼行性の動物ですから、日中に眠くならないような睡眠を取る人が、その人にとつてのベストの睡眠時間です。どのくらい寝たらどうなるか、自分の体が何を欲しているのかをきちんと感じ取ってください。」

**快適な眠りの友として音楽を楽しむ**

まずは少しだけ努力して早起きしてみる。当然その日は日中の眠気もある程度我慢しなければならぬ。それは覚悟する。その晩はきつと早く寝つけるはずだ。翌日もつらければ、寝る時間を少しずつ変えて自分のベストの睡眠時間を見つめる。眠ることを義務と考えず、心地よい時間が始まるのだという楽しみ方をすれば、体の声は意外に素直に聞こえてくるものかもしれない。

「快眠のために音楽の力を借りるのもいいですね。これ聞いたなら眠れるなんて驚きです。自分のために使うぜいたくな時間。眠る前のひとときにリラククスしながら聞き流せばいい。私は男性の睡眠時間確保のために、お父さんたちに読み聞かせをお勧めしていますが、その代わりにこうしたCDもいいと思います。聞きながら寝るのほもちろん、人によつては夕飯の頃から流しっぱなしにして、眠りに入る前のテーマミュージックのように使ってもいいかもしれません。眠りという心地よい時間へのプロローグに、お気に入り作曲家でセレクトされたとおきのCDをBGMに選んでみよう。」

「快眠のために音楽の力を借りるのもいいですね。これ聞いたなら眠れるなんて驚きです。自分のために使うぜいたくな時間。眠る前のひとときにリラククスしながら聞き流せばいい。私は男性の睡眠時間確保のために、お父さんたちに読み聞かせをお勧めしていますが、その代わりにこうしたCDもいいと思います。聞きながら寝るのほもちろん、人によつては夕飯の頃から流しっぱなしにして、眠りに入る前のテーマミュージックのように使ってもいいかもしれません。眠りという心地よい時間へのプロローグに、お気に入り作曲家でセレクトされたとおきのCDをBGMに選んでみよう。」

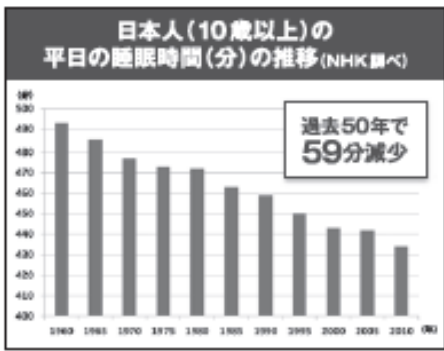
気がかぬうちに増加  
眠りたくない日本人

日本人の5人に1人が睡眠問題を抱えているといわれる現代。2011年度の厚生労働省「国民健康・栄養調査」でも、およそ7000人の調査対象者のうち13%以上も人が「この1カ月間、眠れないことが頻りにあった」と答えている。なぜ私たちは眠ることがこんなに困難なのか。「快眠クラ

シック」の監修者である睡眠専門医、神山潤さんにお話を聞いた。

「眠らないのと眠れないのは違います。たぶん眠れないとおっしゃる方ほとんどは眠らないことを善しとする方、つまり睡眠を軽視している方が多いのではないのでしょうか。寝る間を惜しんで仕事をしたい、けれど寝なくちゃいけないと、まるで眠りを義務であるかのように考える。眠らない人生を送ってきているんだから、ある意味眠れなくなるのは願いがかなったと言えませんか。辛辣な意見ではあるが、現代日本人の睡眠事情はそれほどまでに深刻だ。街頭の広告には眠る間を惜しむべくことを誇らしげに語り、コンビニに眠気覚ましドリンクが並ぶ世の中、神山さんはそんな風潮にも警鐘を鳴らした。

「寝る時間と食べる時間を惜しんで仕事をするという考え方は、自然に対する謙虚さのかけらもない、人間の傲慢さ故です。ね、人間は寝て、食べて、きちんと排せつして、はじめて体が働く。昼行性の動物なんです。経済協力開発機構(OECD)の幸福度ランキングで日本は36カ国中21位



です。残業時間は増え、睡眠時間は減っている。寝る間を惜しんで働いているのに幸福になれない。なのにとどろいて、寝ないでがんばる。という発想になるのか、不思議でなりません。」

**人間は自然の一部**  
その認識が大切

「人間は頭でつかちになり過ぎています。動物な国民性も影響して、日本人では特に顕著なのかもしれない。知識や数字が先行して、眠・食・排せつ・運動といった動物として当たり前の心地よさを忘れがちです。食にしても、おいしそう、食べたいという感性や感覚をそぎ落とし、カロリーや栄養素を追求し過ぎ、食の楽しみがなくなりがろにされている。快を追求するという動物としての基本的な生存欲求をおとめてしまっているような気がします。快を忘れてしまうと、食事は「食べなきゃいけないもの」、眠りも「寝なくちゃいけないもの」になってしまふんです。眠らなくちゃと義務に感じてしまっている限り、眠れないという感覚は消えないと思います。眠りを義務ではなく、快に変えなくてははいけません。快——心地よさこそ、一生命体としてのヒトが健やかであるためのキーワードだと神山さんは指摘する。

「自然の一部としての人間ということを考えるべき時代が来ていると思います。人の命を含めた地球の命を見つめるという視座が必要です。そういう感覚を持ったときに、寝ることや食べることを、排せつや体を動かすことへの考え方も少しは変わってくるはずなんです。では、具体的に良い眠りを手に入れるためにはどうしたらよいのだろうか。

「生体時計の周期を考えると、大多数の人は早起き早寝の方がよい生活リズムになるはずなんです。でも中にはそれが合わない人もいます。だから、大切なのは自分自身の体の声に耳を傾けることです。行政や学校、職者が掲げる数字をうのみにして、それを義務と思ってしまう。自分の最適な睡眠時間を自分で感じ、見つけ出すことが大切です。人間は昼行性の動物ですから、日中に眠くならないような睡眠を取る人が、その人にとつてのベストの睡眠時間です。どのくらい寝たらどうなるか、自分の体が何を欲しているのかをきちんと感じ取ってください。」

**快適な眠りの友として音楽を楽しむ**

まずは少しだけ努力して早起きしてみる。当然その日は日中の眠気もある程度我慢しなければならぬ。それは覚悟する。その晩はきつと早く寝つけるはずだ。翌日もつらければ、寝る時間を少しずつ変えて自分のベストの睡眠時間を見つめる。眠ることを義務と考えず、心地よい時間が始まるのだという楽しみ方をすれば、体の声は意外に素直に聞こえてくるものかもしれない。

「快眠のために音楽の力を借りるのもいいですね。これ聞いたなら眠れるなんて驚きです。自分のために使うぜいたくな時間。眠る前のひとときにリラククスしながら聞き流せばいい。私は男性の睡眠時間確保のために、お父さんたちに読み聞かせをお勧めしていますが、その代わりにこうしたCDもいいと思います。聞きながら寝るのほもちろん、人によつては夕飯の頃から流しっぱなしにして、眠りに入る前のテーマミュージックのように使ってもいいかもしれません。眠りという心地よい時間へのプロローグに、お気に入り作曲家でセレクトされたとおきのCDをBGMに選んでみよう。」



神山潤(ごんやまじゅん)  
東京ベイ・浦安市川医療センターCEO。日本睡眠学会理事、子どもの睡眠を促すための日本臨床心理士。子どもの睡眠を促すための日本臨床心理士。子どもの睡眠を促すための日本臨床心理士。

眠りの専門医が選んだ 快眠クラシック  
 ~眠れない夜のための、癒しの音楽セラピー~



musi+care  
 HEALING SERIES for sleep

全8タイトル  
 2013年4月10日発売 **NEW!**  
 税込定価・各¥1,800

写真提供: **TEMPUR**  
 MATTRESSES AND PILLOWS

睡眠研究・睡眠医療の第一線で活躍する医師が監修、世界名門レーベルの数多くの曲の中から睡眠に適した曲をセレクトした「眠りのためのCD」。睡眠導入時の刺激とならないよう、医学的見地からのマスタリングを施し、心地良さを徹底的に追求したこれまでにないヒーリング・クラシック集。

眠りと脳には、密接な関係があります。その脳に、音楽は何らかの効果をもたらすようです。「モーツァルト効果」という言葉をご存知でしょうか？ モーツァルトの「2台のピアノのためのソナタニ長調」(K.448)を聴かせると直後に空間認識能力が高まる、という研究成果から知られた言葉です。必ずしも広く認められているわけではありませんが、最近になって毎日寝る前にこの曲を6ヶ月聴かせたところ、

脳波上の異常波が減ったという報告もなされています。このように、脳は音楽によってさまざまな影響をうけていることがわかってきています。今回のシリーズは作曲家のパリエーションも豊富です。きっとあなたを優しく眠りに誘ってくれる曲があるに違いありません。あなたにふさわしい曲をぜひ見つけてください。いい夢を。おやすみなさい。

神山 潤  
 (CDブックレットより抜粋)



\*監修者\*

神山 潤  
 東京ベイ・浦安市川医療センター CEO  
 日本睡眠学会理事、日本こども健康科学会理事。

眠りの専門医が選んだ 快眠クラシック



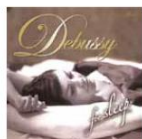
KICW58 モーツァルト  
 Wolfgang Amadeus Mozart

- 1 モーツァルトの子守歌
- 2 フルートとハープのための夜曲 K.299 第2楽章
- 3 モーツァルト「クヴァーテット」 K.618
- 4 アダージョ「クヴァーテット」 K.287 第4楽章
- 5 クラリネットと長笛のための「クヴァーテット」 K.581 第2楽章
- 6 ピアノ協奏曲 第21番 K.467 第2楽章
- 7 ピアノ協奏曲 第20番 K.447 第2楽章
- 8 アダージョ「クヴァーテット」 K.316 第2楽章
- 9 セレナード 第13番「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」 K.525 第2楽章
- 10 夜曲「クヴァーテット」 K.465 第2楽章
- 11 交響曲第29番 K.201 第2楽章



KICW59 フォール  
 Gabriel Urbain Faure

- 1 「フリ」より 子守歌 op.56-1
- 2 子守歌 op.16
- 3 「3つの歌」より 静かなる夜に op.71
- 4 「レクイエム」 op.48より アン・テ・レクイエム
- 5 「レクイエム」 op.48より レクイエム
- 6 「レクイエム」 op.48より アン・テ・レクイエム
- 7 「レクイエム」 op.48より アン・テ・レクイエム
- 8 「レクイエム」 op.48より アン・テ・レクイエム
- 9 「3つの歌」より 静かなる夜に op.71
- 10 「3つの歌」より 静かなる夜に op.71
- 11 夜曲第1番 op.35-1
- 12 夜曲第3番 op.33-3
- 13 夜曲第5番 op.37
- 14 夜曲第6番 op.46-4
- 15 夜曲第8番 op.63



KICW60 デビュシー  
 Claude Debussy

- 1 「子供の歌」より フランシユの歌(嬰)の子守歌
- 2 子守歌(嬰)より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 3 静かなる夜
- 4 「子供の歌」より 月夜
- 5 「子供の歌」より 月夜
- 6 夜曲第1番(嬰)より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 7 「子供の歌」より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 8 「子供の歌」より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 9 「子供の歌」より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 10 夜曲第1番(嬰)より 運命の糸の夜と静かなる夜
- 11 フルート、ヴァイオリンとハープのためのワルツ 第1楽章



KICW61 バッハ  
 Johann Sebastian Bach

- 1 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068より アリア
- 2 夜曲第1番 BWV.1068より G線上のアリア
- 3 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068より G線上のアリア
- 4 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第2楽章
- 5 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第3楽章
- 6 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第4楽章
- 7 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第5楽章
- 8 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第6楽章
- 9 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第7楽章
- 10 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第8楽章
- 11 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第9楽章
- 12 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第10楽章
- 13 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第11楽章
- 14 「ゴットヴァイクの歌」 BWV.1068 第12楽章

眠りの専門医が選んだ 快眠クラシック



KICW62 ショパン  
 Frédéric Chopin

- 1 子守歌 op.57
- 2 夜曲第1番 op.9-2
- 3 夜曲第2番 op.25-7
- 4 夜曲第3番 op.25
- 5 夜曲第4番 op.25
- 6 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 7 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 8 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 9 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 10 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 11 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 12 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 13 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ
- 14 「ワルツ」より コン・コラシオン・エスプレッソ



KICW63 ブラームス  
 Johannes Brahms

- 1 ブラームスの子守歌 op.49-4
- 2 「子供の歌」より 眠りの時
- 3 「子供の歌」より 眠りの時
- 4 「子供の歌」より 眠りの時
- 5 「子供の歌」より 眠りの時
- 6 「子供の歌」より 眠りの時
- 7 「子供の歌」より 眠りの時
- 8 「子供の歌」より 眠りの時
- 9 「子供の歌」より 眠りの時
- 10 「子供の歌」より 眠りの時
- 11 「子供の歌」より 眠りの時
- 12 「子供の歌」より 眠りの時
- 13 「子供の歌」より 眠りの時
- 14 「子供の歌」より 眠りの時



KICW64 シューベルト  
 Franz Schubert

- 1 シューベルトの子守歌 D.498
- 2 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 3 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 4 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 5 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 6 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 7 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 8 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 9 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 10 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 11 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 12 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 13 「子供の歌」 op.124より 子守歌
- 14 「子供の歌」 op.124より 子守歌



KICW65 シューマン  
 Robert Schumann

- 1 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 2 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 3 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 4 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 5 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 6 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 7 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 8 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 9 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 10 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 11 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 12 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 13 「ワルツ」 op.18より 子守歌
- 14 「ワルツ」 op.18より 子守歌

モーツァルト Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791年)  
 ヴァルツァに生きた。50歳でウィーンに没する短い生涯の間に数多くの音楽を残した天才作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

フォール Gabriel Urbain Faure (1805-1824年)  
 作曲家、ピアノ家、室内楽に専念したフランスの作曲家。ピアノの音楽、美しい旋律の多い作品を残しています。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

デビュシー Claude Debussy (1862-1918年)  
 フランスの作曲家。美しい旋律の多い作品を残しています。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

バッハ Johann Sebastian Bach (1685-1750年)  
 多くの宗教音楽の名曲を残したドイツ・プロテスタント教会の作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

ショパン Frédéric Chopin (1810-1849年)  
 「ワルツ」に生きた。50歳でウィーンに没する短い生涯の間に数多くの音楽を残した天才作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

ブラームス Johannes Brahms (1833-1897年)  
 バッハ、ベートーヴェンと並びドイツ生まれの作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

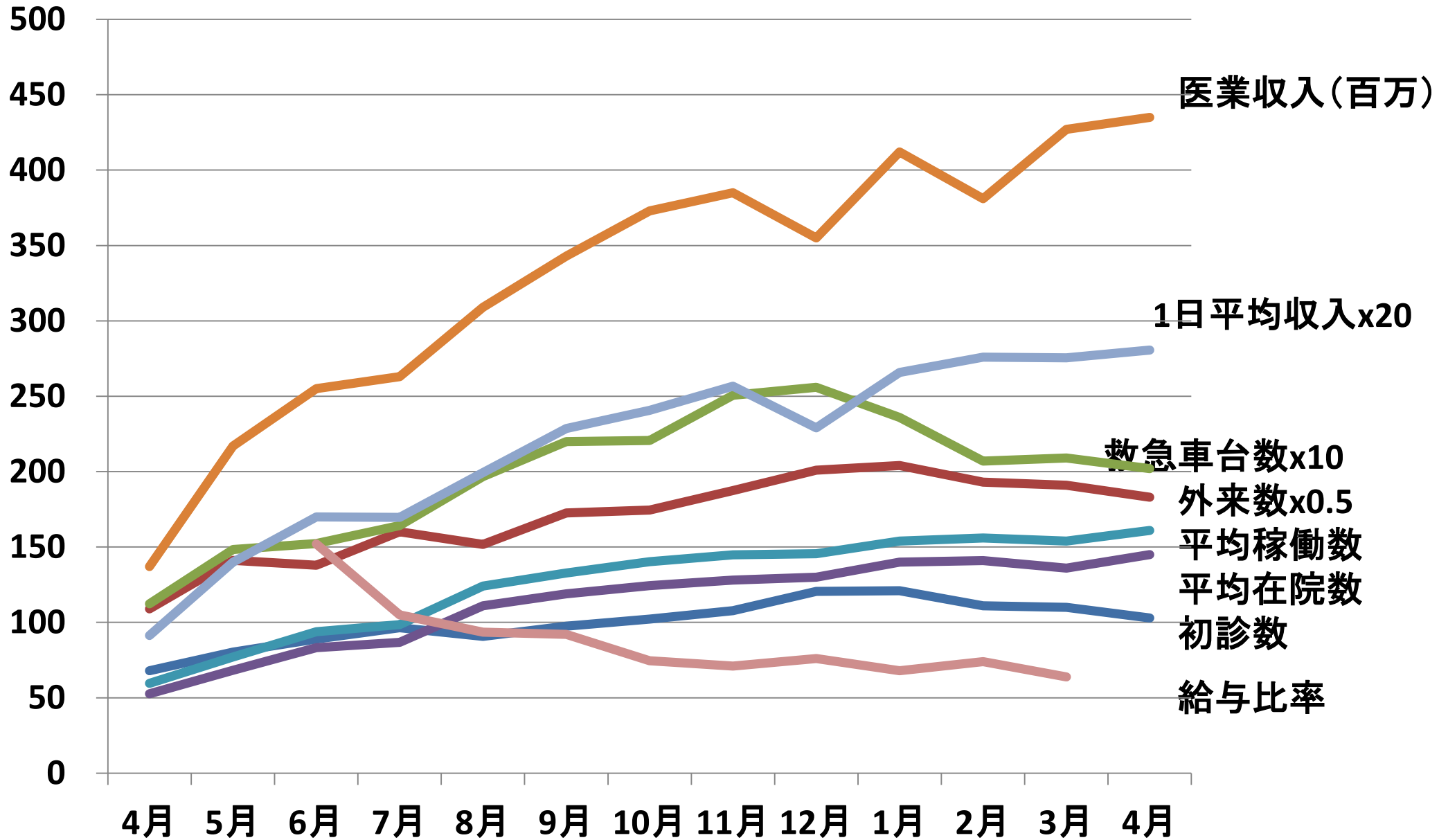
シューベルト Franz Schubert (1797-1828年)  
 ドイツ生まれの作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

シューマン Robert Schumann (1810-1856年)  
 ドイツ生まれの作曲家。その音楽には癒し効果があることが知られ、「眠り」を助ける、さまざまな曲にも使われています。

for sleep

for sleep

# 東京ベイ; 2012年4月からの指標の推移



あおいくま

あせるな

おこるな

いばるな

くさるな

まけるな



TOKYO BAY  
MEDICAL CENTER

# 自己紹介; 神山 潤 (こうやま じゅん)

- 1956年9月生まれ 乙女座、血液型O型
- 1981年 東京医科歯科大卒、同大小児科で研修開始
- 日赤医療センター小児科、草加市立病院小児科、国立療養所下志津病院神経内科、土浦協同病院小児科、旭川医科大学生理学、東京医科歯科大学小児科助手、UCLA NPI, 東京医科歯科大助教授、東京北社会保険病院を経て4年前(2009年)から現職(東京ベイ浦安市川医療センター管理者)
- 小児神経学、**睡眠医療**

# Local sleep in awake rats

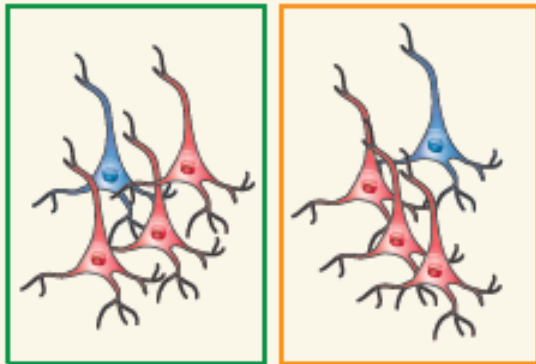
28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 443

## Sleepy neurons?

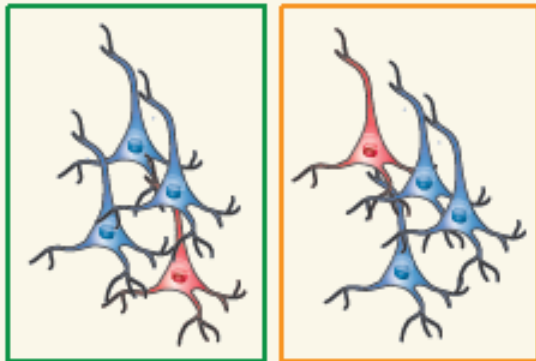
A study in rats suggests that individual neurons take a nap when the brain is forced to stay awake, and that the basic unit of sleep is the electrical activity of single cortical neurons. [SEE ARTICLE P.443](#)

28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 427

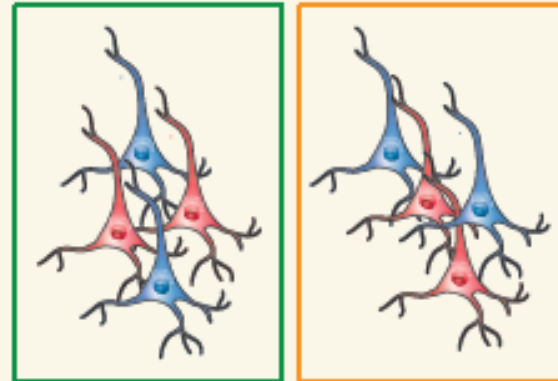
**a Awake**  
Sleep pressure low  
Performance errors low



**b Asleep**  
Sleep pressure reducing

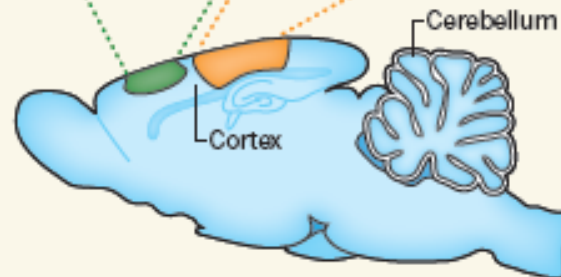


**c Forced awake**  
Sleep pressure high  
Performance errors high



Motor cortex

Parietal cortex



**Figure 1 | Neuronal activity in the rat brain.** **a**, In the awake brain, when the pressure to sleep is low, most neurons in the motor cortex and the parietal cortex are in the ON state (red), as defined by their electrical activity. Only a few are in the OFF electrical state (blue), which is associated with sleep. **b**, In the sleeping brain, the converse is true. **c**, Vyazovskiy *et al.*<sup>6</sup> report that in awake, sleep-deprived rats, the number of cortical neurons in the OFF state correlates with the pressure to sleep, and that the rats make more errors than fully awake rats in performing a task associated with neurons in the motor cortex. The presence of neurons in the OFF state in the motor cortex did not correlate with the presence of such neurons in the parietal cortex, suggesting that the observed 'switching off' of individual neurons during sleep deprivation is not coordinated across the whole brain.



# Local sleep in awake rats

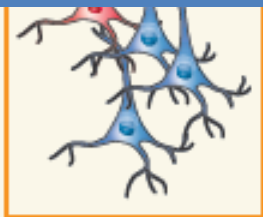
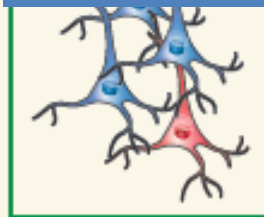
28 APRIL 2011 | VOL 472 | NATURE | 443

## Sleepy neurons?

A study in rats suggests that individual neurons take a nap when the brain is forced to stay awake, and that the basic unit of sleep is the electrical activity of single cortical neurons. [SEE ARTICLE P.443](#)

起きているように  
見えるラットも

(脳の一部)は寝ている



the presence of such neurons in the parietal cortex, suggesting that the observed 'switching off' of individual neurons during sleep deprivation is not coordinated across the whole brain.

図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響<sup>5)</sup>

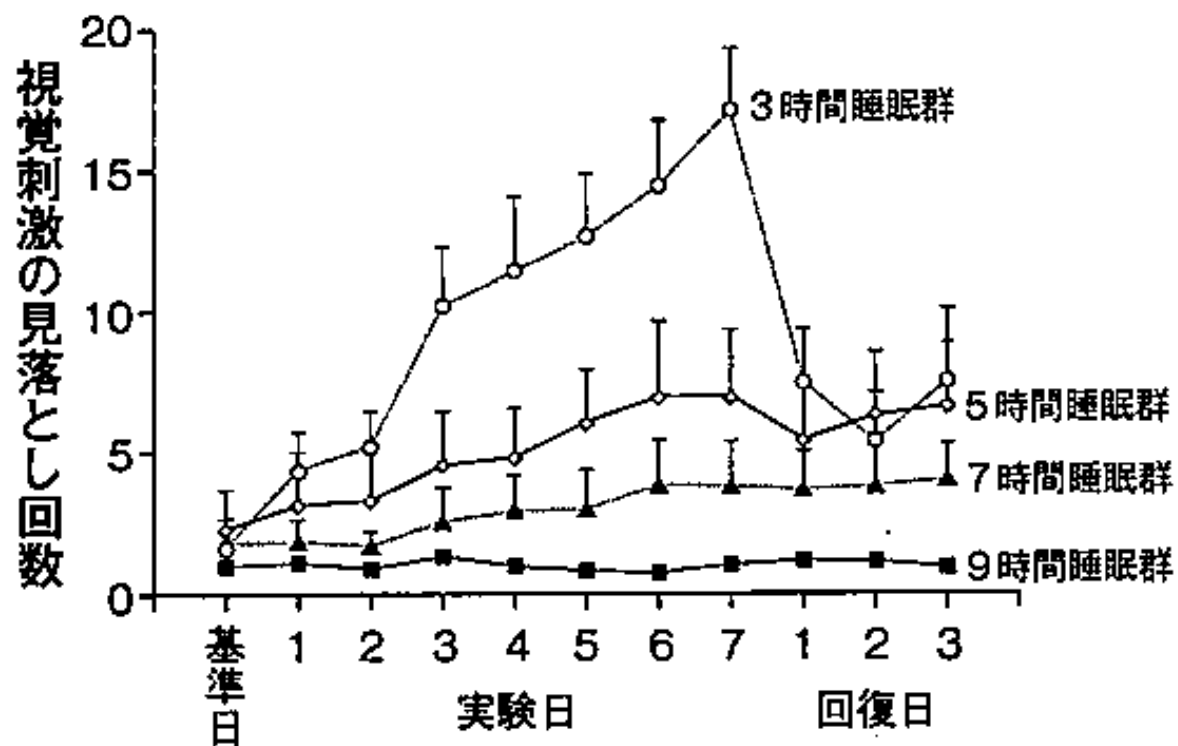
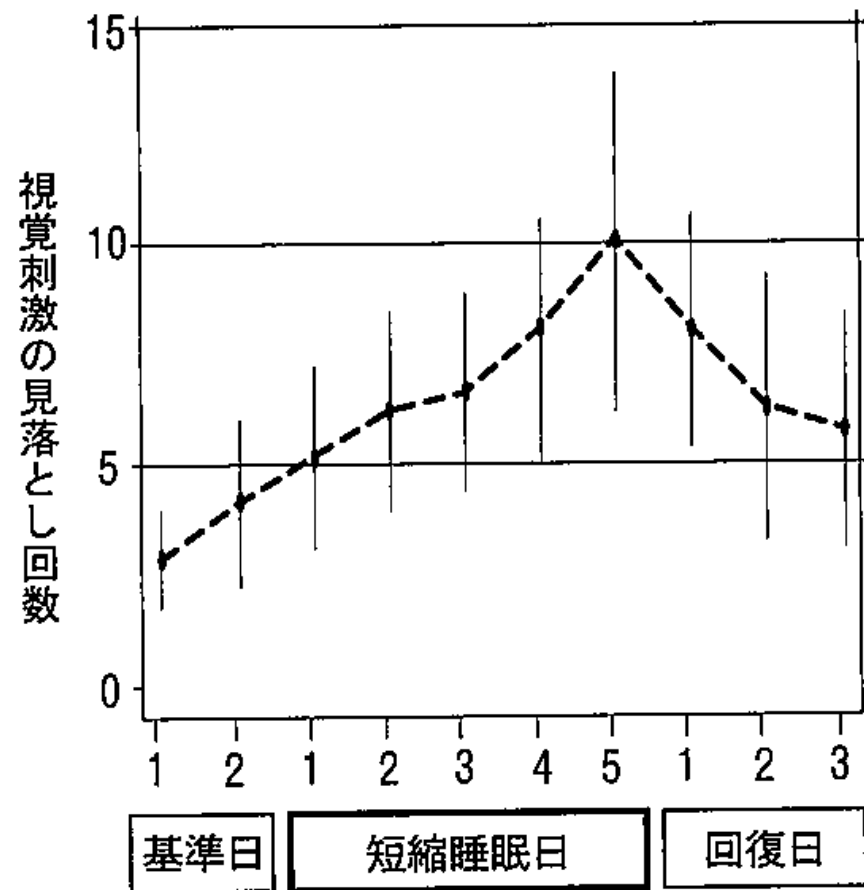


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力<sup>6)</sup>



基準日(睡眠 8 時間)、短縮睡眠日(睡眠 4 時間)、回復日(睡眠 8 時間) Axelsonら、2008

基準日(睡眠 8 時間)、実験日(各条件の睡眠時間)、回復日(睡眠 8 時間)。縦軸は視覚刺激が示されてから0.5秒たっても反応できなかった(見落とし)回数を表す

Belenkyら、2003

# 寝だめはきかない。借眠がまずい。

図4 短縮睡眠の作業能力に及ぼす蓄積的な影響<sup>5)</sup>

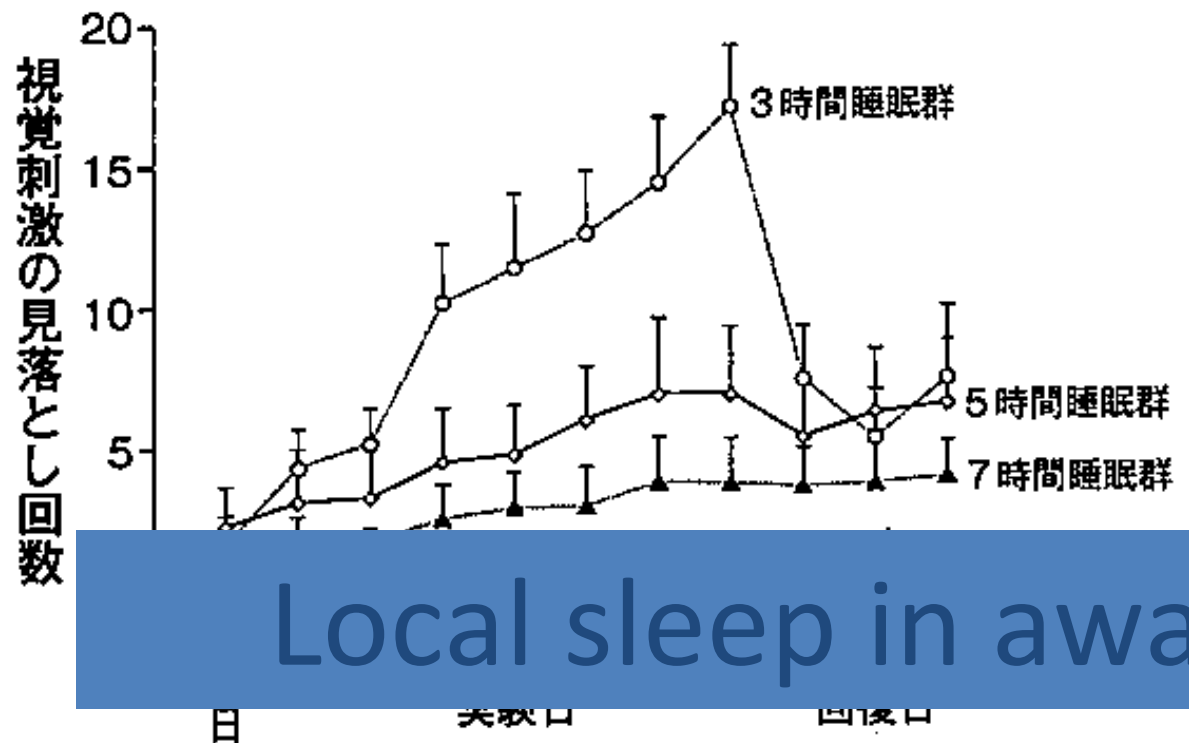
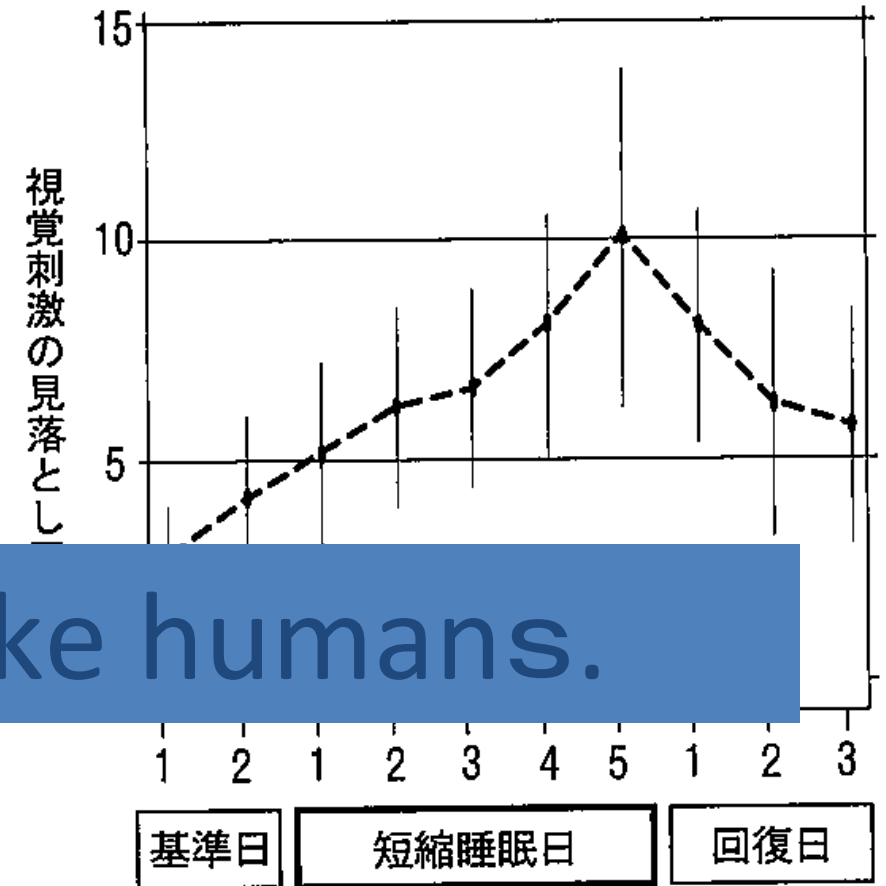


図5 短縮睡眠の前中後の作業能力<sup>6)</sup>



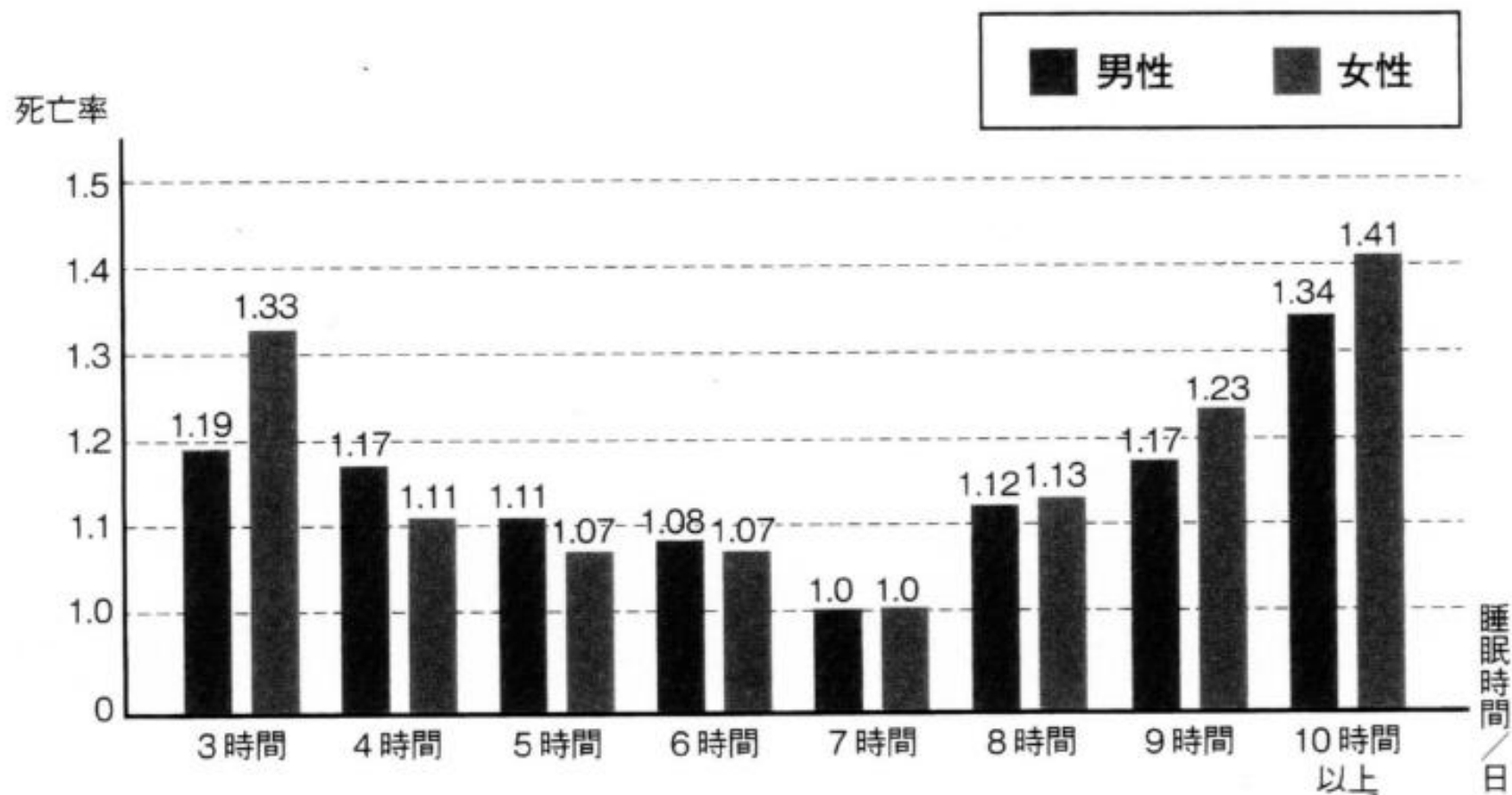
Local sleep in awake humans.

基準日(睡眠8時間)、実験日(各条件の睡眠時間)、回復日(睡眠8時間)。縦軸は視覚刺激が示されてから0.5秒たっても反応できなかった(見落とし)回数を表す

Belenkyら、2003

基準日(睡眠8時間)、短縮睡眠日(睡眠4時間)、回復日(睡眠8時間)  
Axelssonら、2008

■図1 睡眠時間と死亡率の関係

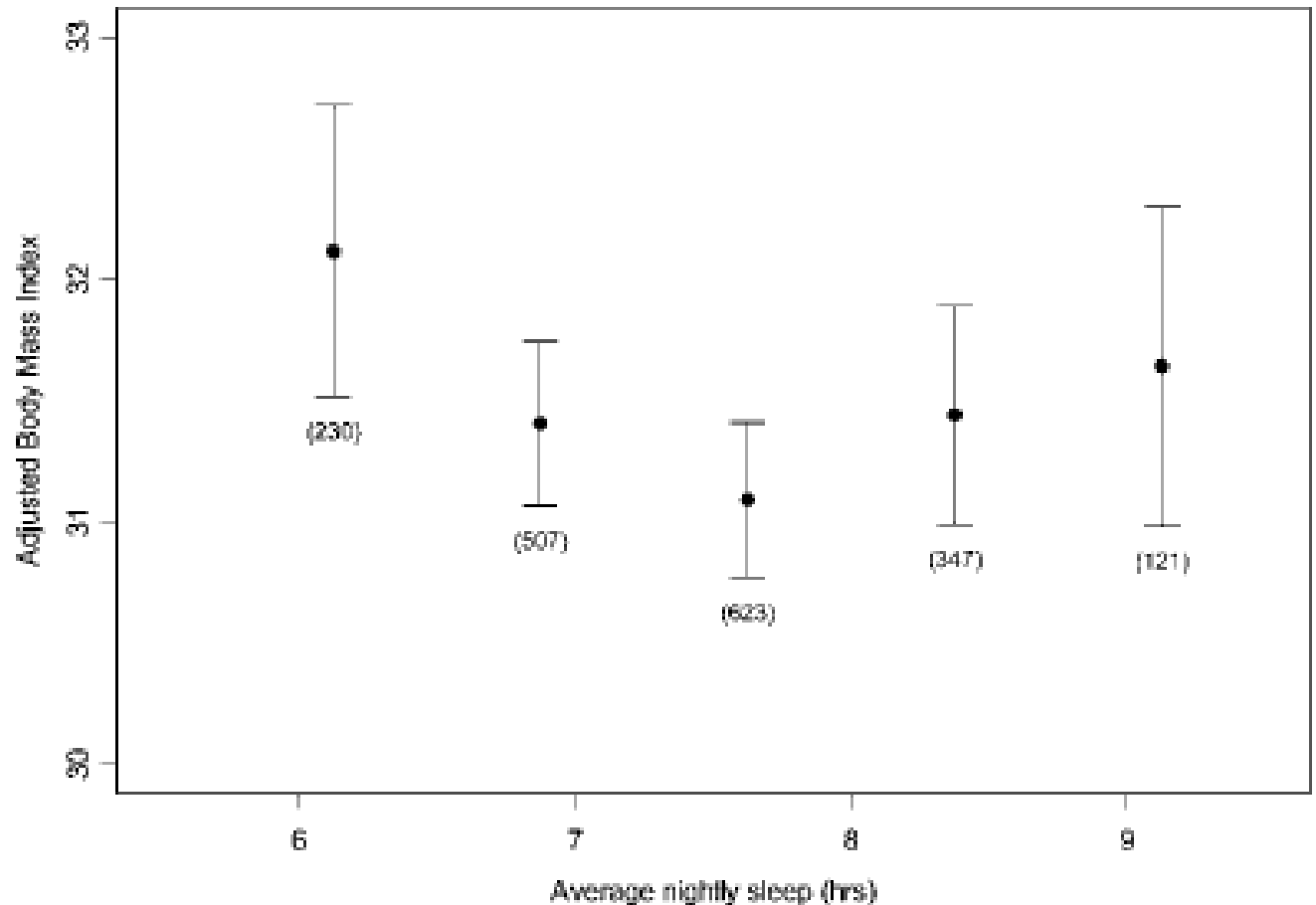


米国で男性48万841人、女性63万6095人を6年間前向きに追跡。  
7時間を1とした場合の各時間のハザード比（死亡の相対リスク）

[Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E.](#)

Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

PLoS Med. 2004 Dec;1(3):e62.



**Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep**  
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

## 睡眠の心身への影響

睡眠の研究方法の問題点 4時間睡眠で6晩（8, 12時間睡眠と比較）

- 耐糖能低下（糖尿病）、夕方のコルチゾール低下不良（→肥満）、  
交感神経系活性上昇（高血圧）、ワクチンの抗体産生低下（免疫能低下）
- 老化と同じ現象

### Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function

#### Summary

**Background** Chronic sleep debt is becoming increasingly common and affects millions of people in more-developed countries. Sleep debt is currently believed to have no adverse effect on health. We investigated the effect of sleep debt on metabolic and endocrine functions.

**Methods** We assessed carbohydrate metabolism, thyrotropic function, activity of the hypothalamo-pituitary-adrenal axis, and sympathovagal balance in 11 young men after time in bed had been restricted to 4 h per night for 6 nights. We compared the sleep-debt condition with measurements taken at the end of a sleep-recovery period when participants were allowed 12 h in bed per night for 6 nights.

**Findings** Glucose tolerance was lower in the sleep-debt condition than in the fully rested condition ( $p < 0.02$ ), as were thyrotropin concentrations ( $p < 0.01$ ). Evening cortisol concentrations were raised ( $p = 0.0001$ ) and activity of the sympathetic nervous system was increased in the sleep-debt condition ( $p < 0.02$ ).

**Interpretation** Sleep debt has a harmful impact on carbohydrate metabolism and endocrine function. The effects are similar to those seen in normal ageing and, therefore, sleep debt may increase the severity of age-related chronic disorders.

*Lancet* 1999 **354**: 1435–39

# アルツハイマーは睡眠不足から？...米研究チーム発表

【ワシントン＝山田哲朗】睡眠不足がアルツハイマー病を引き起こす可能性があるとの研究結果を、米ワシントン大などの研究チームが24日の米科学誌サイエンス電子版に発表した。

物忘れがひどくなるアルツハイマー病は、脳内にアミロイドベータ(A $\beta$ )という異常なたんぱく質が蓄積するのが原因と考えられている。

研究チームは、遺伝子操作でアルツハイマー病にかかりやすくしたマウスの脳内を観察。A $\beta$ が起きている時に増え、睡眠中に減ることに気づいた。さらに西野精治・スタンフォード大教授らが、起きている時間が長いマウスではA $\beta$ の蓄積が進むことを確認。不眠症の治療薬を与えるとA $\beta$ の蓄積は大幅に減った。

研究チームは「十分な睡眠を取ればアルツハイマーの発症が遅れるかもしれない。慢性的な睡眠障害のある人が、高齢になって発症しやすいかどうか調べる必要がある」としている。

(2009年9月25日 読売新聞)

# 毎日新聞

Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7.

□ 1: [Arch Intern Med](#). 2009 Jan 12;169(1):62-7.

## Sleep habits and susceptibility to the common cold.

[Cohen S](#), [Doyle WJ](#), [Alper CM](#), [Janicki-Deverts D](#), [Turner RB](#).

Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, PA 15213, USA. scohen@cmu.edu

BACKGROUND: Sleep quality is thought to be an important predictor of immunity and, in turn, susceptibility to the common cold. This article examines whether sleep duration and efficiency in the weeks preceding viral exposure are associated with cold susceptibility. METHODS: A total of 153 healthy men and women (age range, 21-55 years)

volunteered to participate in the study. For 14 consecutive days, they reported their sleep duration and sleep efficiency (percentage of time in bed actually asleep) for the previous night and whether they felt rested. Average scores for each sleep variable were calculated over the 14-day baseline. Subsequently, participants were quarantined, administered nasal drops containing a rhinovirus, and monitored for the development of a clinical cold (infection in the presence of objective signs of illness) on the day before and for 5 days after exposure. RESULTS: There was a graded association with average sleep duration: participants with less than 7 hours of sleep were 2.94 times (95% confidence interval [CI], 1.18-7.30) more likely to develop a cold than those with 8 hours or more of sleep. The association with sleep efficiency was also graded: participants with less than 92% efficiency were 5.50 times (95% CI, 2.08-14.48) more likely to develop a cold than those with 98% or more efficiency. These relationships could not be explained by differences in prechallenge virus-specific antibody titers, demographics, season of the year, body mass, socioeconomic status, psychological variables, or health practices. The percentage of days feeling rested was not associated with colds. CONCLUSION: Poorer sleep efficiency and shorter sleep duration in the weeks preceding exposure to a rhinovirus were associated with lower resistance to illness.

### 睡眠不足で風邪ひきやすくなる

睡眠不足だったり、眠りの質が悪いほど風邪をひきやすいことが米カーネギーメロン大などの研究チームが実施した調査で分かり、今月の米医師会誌（JAMA）に掲載した。予防には日ごろから、十分な睡眠が必要と言われるが、それを裏付けたことになる。

調査は00～04年、公募に応じた健康な男女153人（21～55歳）を対象に実施した。睡眠時間のほかに、熟睡度を測るためにベッドで寝た時間を、2週間にわた

7時間未満…8時間以上の2.9倍

うたた寝「あり」…「ほとんどなし」の5.5倍

たって調べた。その後、風邪の原因ウイルスを含んだ点鼻薬を投与し、約1カ月後の症状や血液検査による感染状況を調べた。

その結果、睡眠が7時間

### 免疫力に影響？

かかわせた。研究チームは「風

未済の人では8時間以上の人に比べて風邪をひいた人の割合は2・9倍も高いことが分かった。また、ベッドで寝ている時間の割合が92%未満の人では大半をへる。

ッドで就寝している人比べて5・5倍も多かった。体重や社会的地位などの因果関係は認められなかった。風邪をひきやすい状況になっても、十分に質の高い睡眠を取っていれば発症しにくいことをう

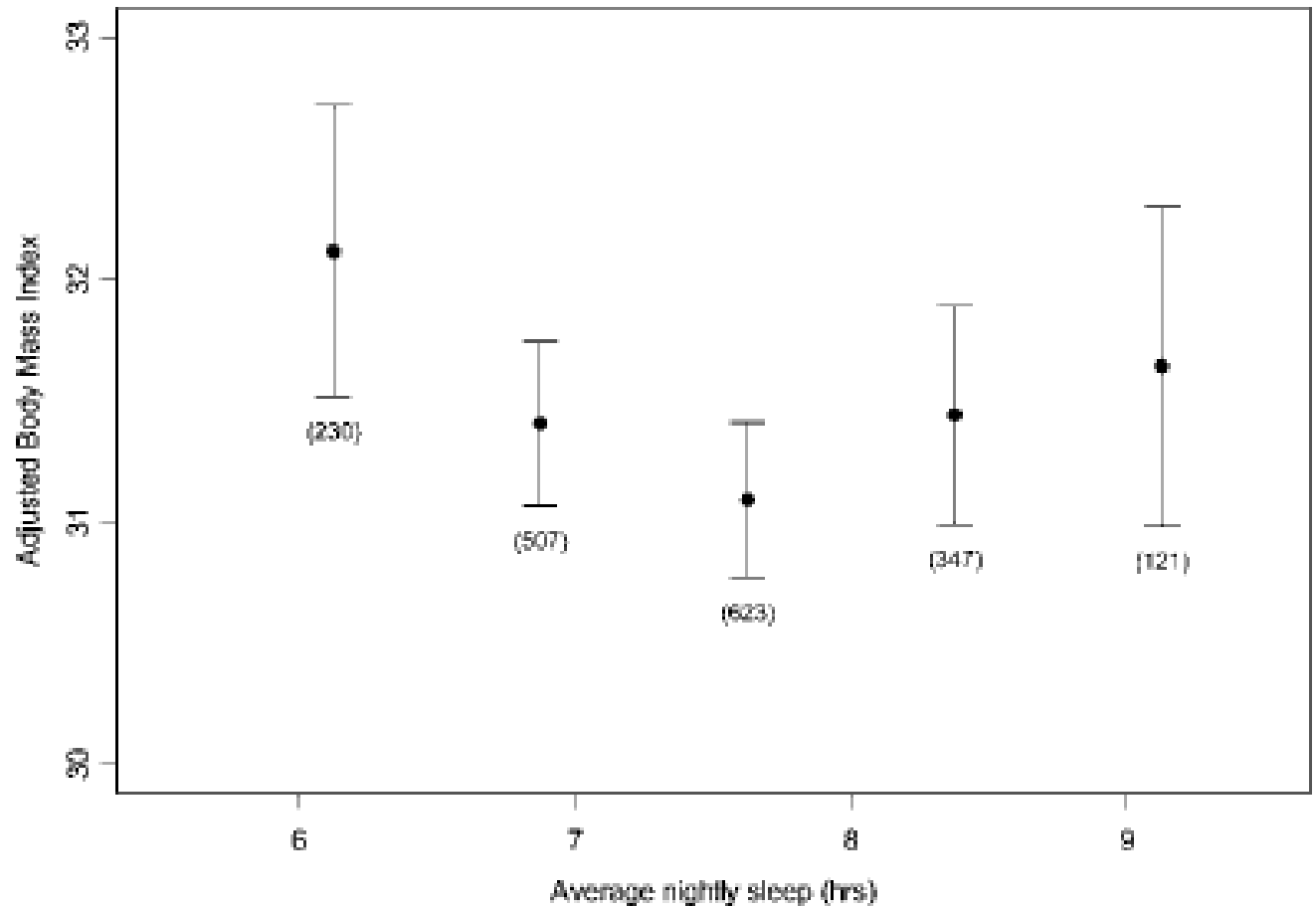


# 寝ないと 太る

[Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E.](#)

Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

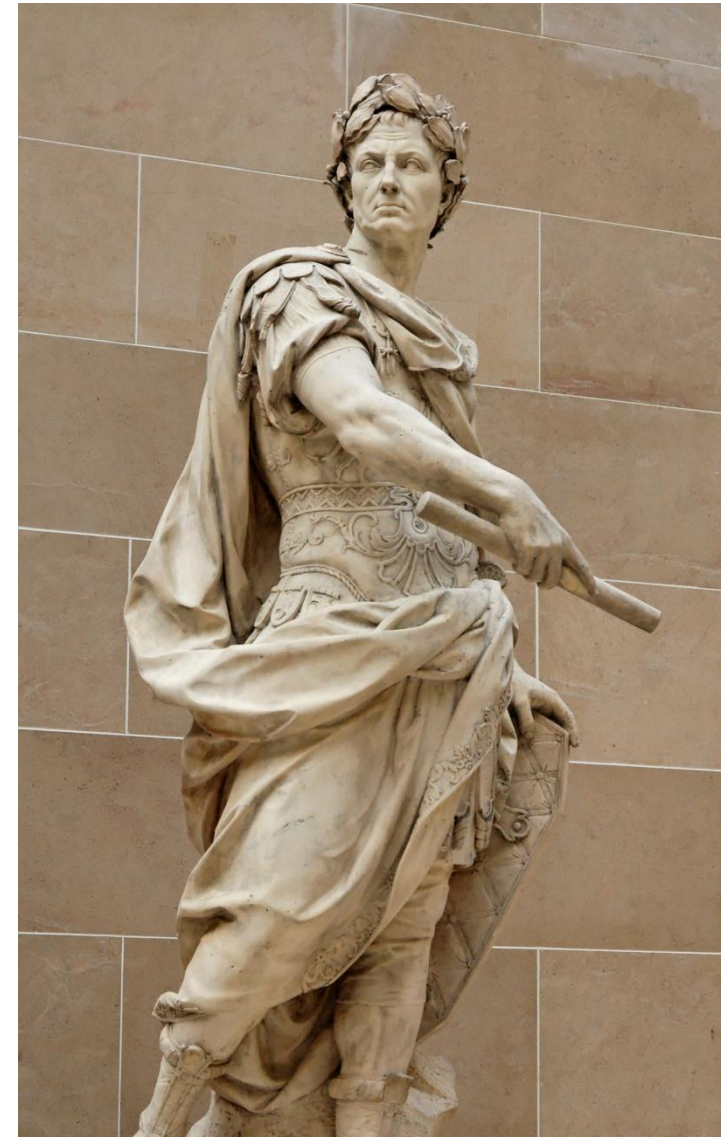
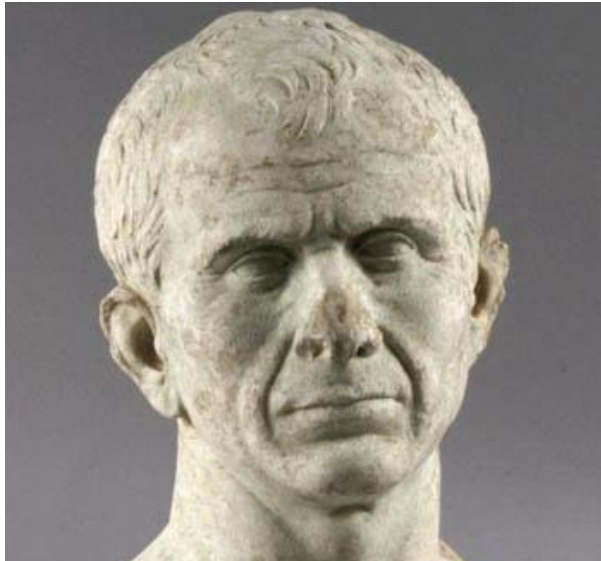
PLoS Med. 2004 Dec;1(3):e62.



**Figure 2. The Relationship between BMI and Average Nightly Sleep**  
Mean BMI and standard errors for 45-min intervals of average nightly sleep after adjustment for age and sex. Average nightly sleep values predicting lowest mean BMI are represented by the central group. Average nightly sleep values outside the lowest and highest intervals are included in those categories. Number of visits is indicated below the standard error bars. Standard errors are adjusted for within-subject correlation.

- 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。多く人は、見たいと思う現実しかみていない。

## ユリウス・カエサル



[Tomoda A](#), [Navalta CP](#), [Polcari A](#), [Sadato N](#), [Teicher MH](#). Childhood sexual abuse is associated with reduced gray matter volume in visual cortex of young women. *Biol Psychiatry*. 2009 Oct 1;66(7):642-8.

# 寝不足1週間…数百の遺伝子に影響

寝不足が1週間程度続いただけで、数百もの遺伝子の働きに影響が出る可能性があるとの研究を英サリー大のチームがまとめ、米科学アカデミー紀要に報告した。

睡眠不足が肥満や心臓病、認知機能の低下などにつながることは数多くの疫学研究で示されてきたが、分子レベルの仕組みはよく分かっていなかった。そこでチームは、たっぷり寝た後と睡眠が短いときで遺伝子の働きに違いがあるかどうか、少人数のグループで調べることにした。

被験者は健康な26人（男性14人、女性12人）。平均年齢は27.5歳で、普段の睡眠時間は平均8.2時間だった。

大学の研究施設で十分な睡眠（平均8.5時間）を取る生活を7日間続けてもらった後にチームが採血、遺伝子が活動する際にできるRNAという物質が血液中にどれだけあるか

を分析し、遺伝子の働きぶりの目安とした。同じ被験者で、睡眠6時間未満の生活を7日間継続する実験も行い、同様に採血してRNAレベルを比較した。

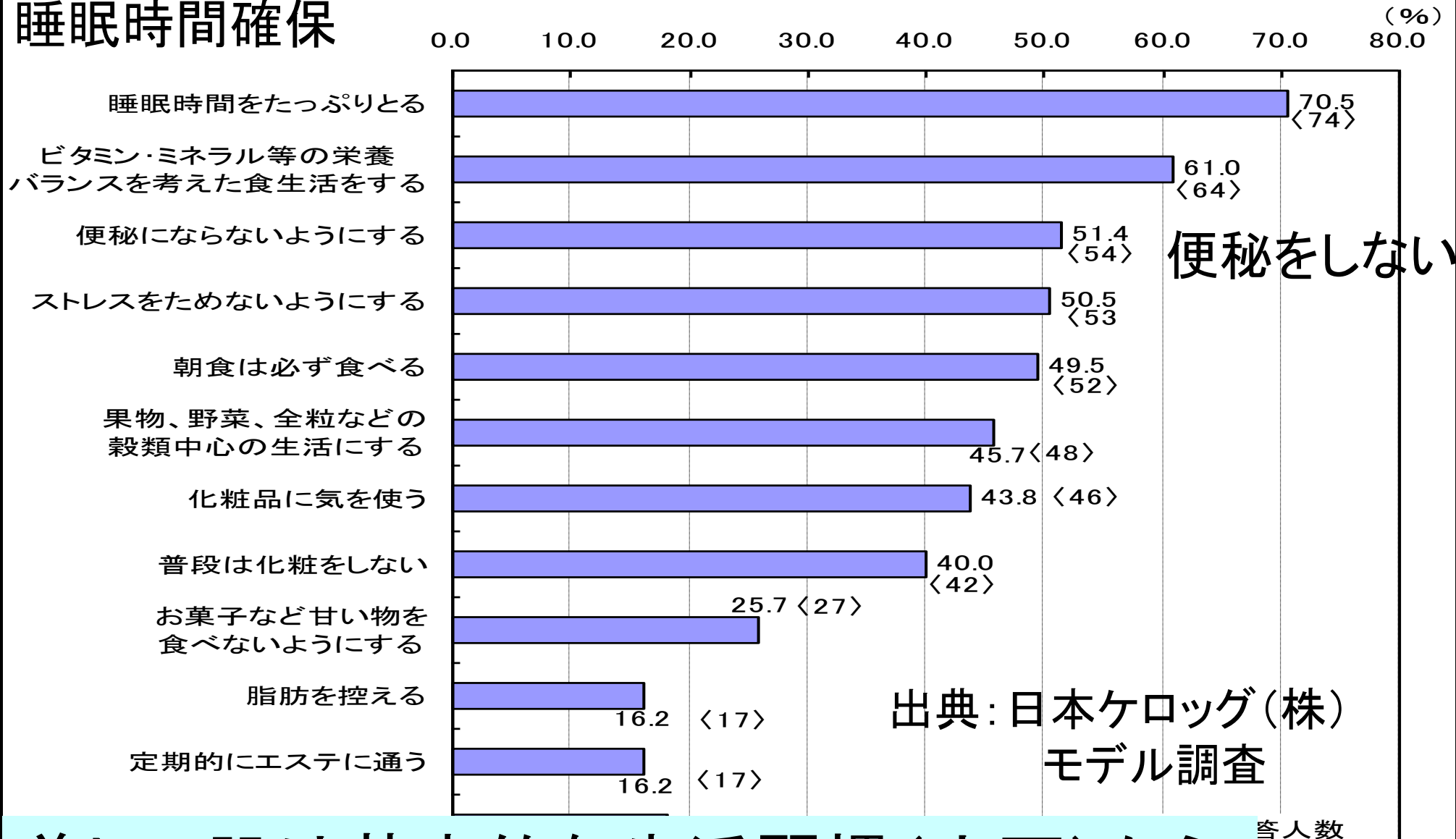
その結果、睡眠を減らした生活の後では、計711種類の遺伝子の働きが変化していた。この数は人間の遺伝子全体の3%程度に当たる。このうち444の遺伝子（62%）は働きが抑制され、残り267遺伝子（38%）は働きが活発化していた。影響を受けた遺伝子は、炎症や免疫応答、ストレス対応などに関わるものだという。

チームは今回、こうした遺伝子の働きの変化が健康にどんな影響を与えるかまでは分析していないが、短期間の睡眠不足でこれほど変化が出たことに注目。さらに検討を続けたいとしている。

## 英の大学チーム研究

# 美しい肌をつくるために心がけていることは？

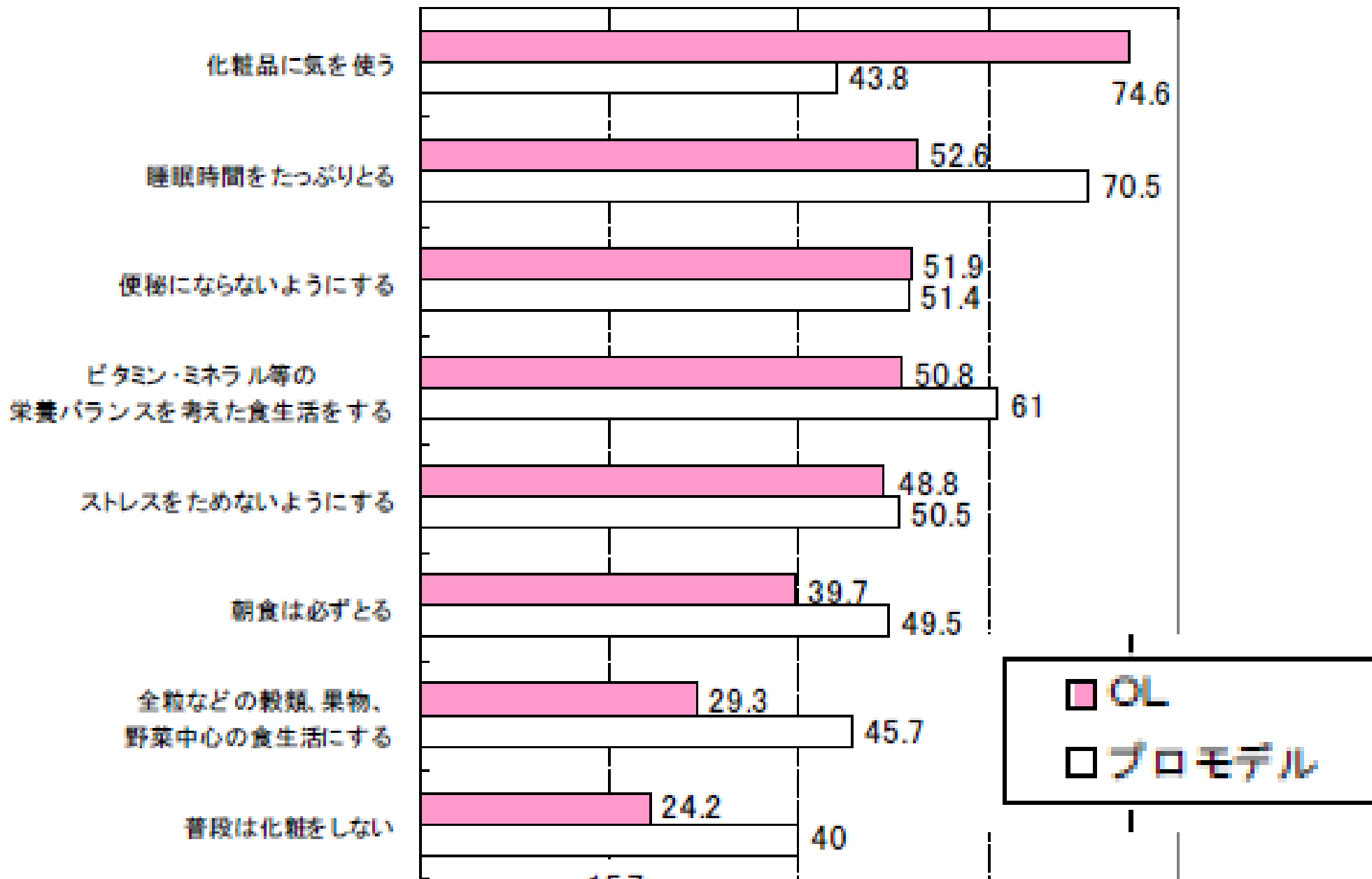
## 睡眠時間確保



便秘をしない！

美しい肌は基本的な生活習慣(内面)から

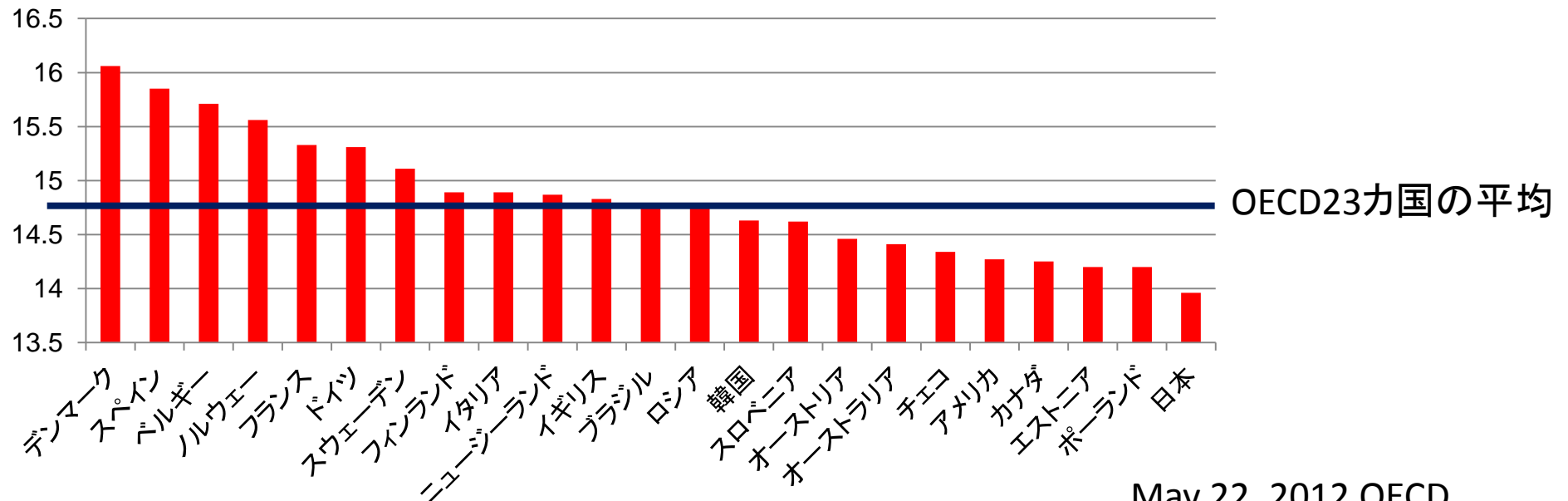
0 20 40 60 80 (%)



# 日本の幸福度 (BLI; better life index) 36カ国中21位

(2011年は19位)

- 「安全」1位、「教育」2位。
- 「住居」25位、「生活の満足度」27位。
- 「仕事と生活の両立」34位。
- レジャー、睡眠含み**個人的に使う時間**。調査できた23カ国中最下位(平均は14.76時間に対し13.96時間)。

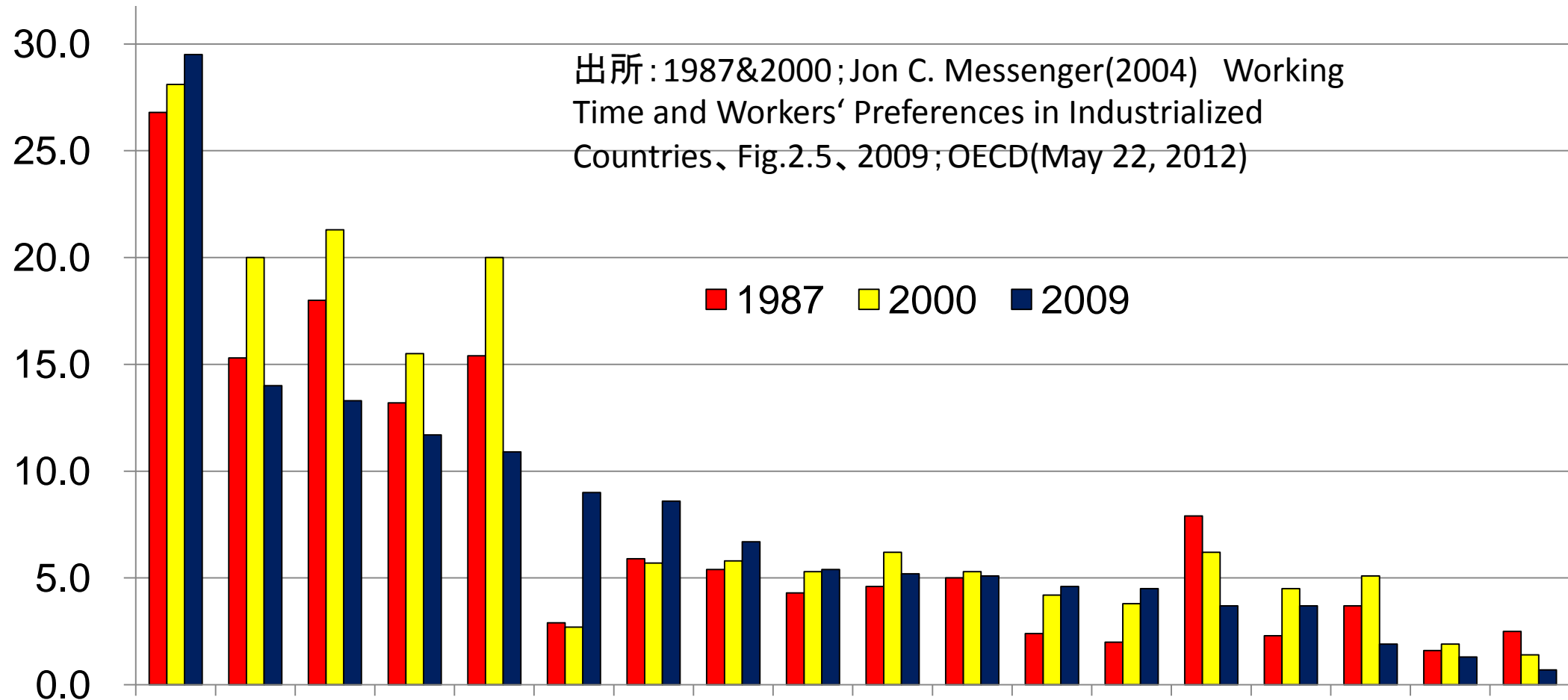


# 週に50時間以上労働している就業者の比率(%)

出所: 1987&2000; Jon C. Messenger(2004) Working Time and Workers' Preferences in Industrialized Countries、Fig.2.5、2009; OECD(May 22, 2012)

■ 1987 ■ 2000 ■ 2009

日本  
オーストラリア  
ニュージーランド  
イギリス  
アメリカ  
オーストリア  
フランス  
スペイン  
ポルトガル  
ギリシャ  
ドイツ  
イタリア  
ベルギー  
アイルランド  
フィンランド  
デンマーク  
スウェーデン  
オランダ



# 国・地域別の睡眠時間

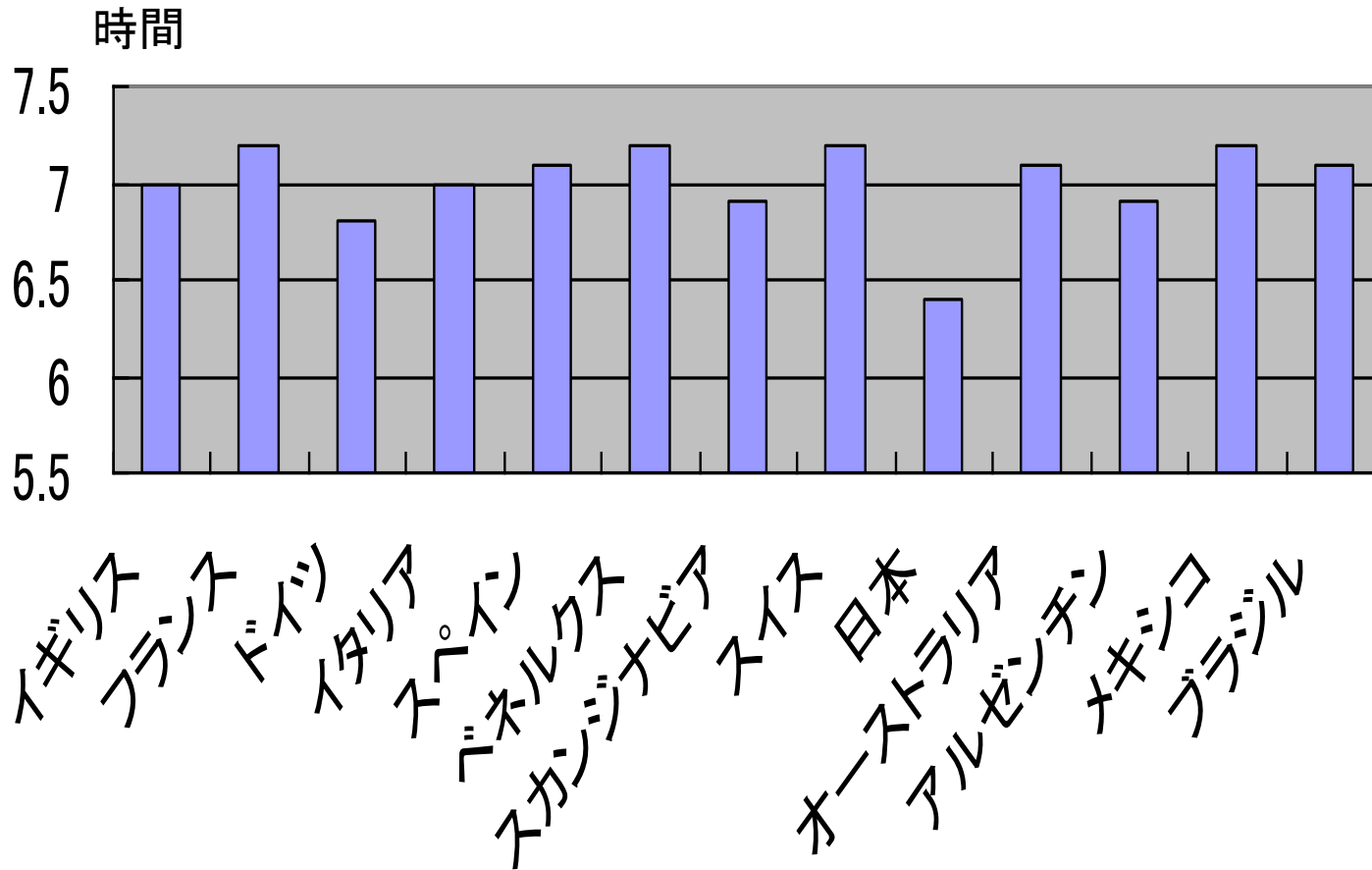
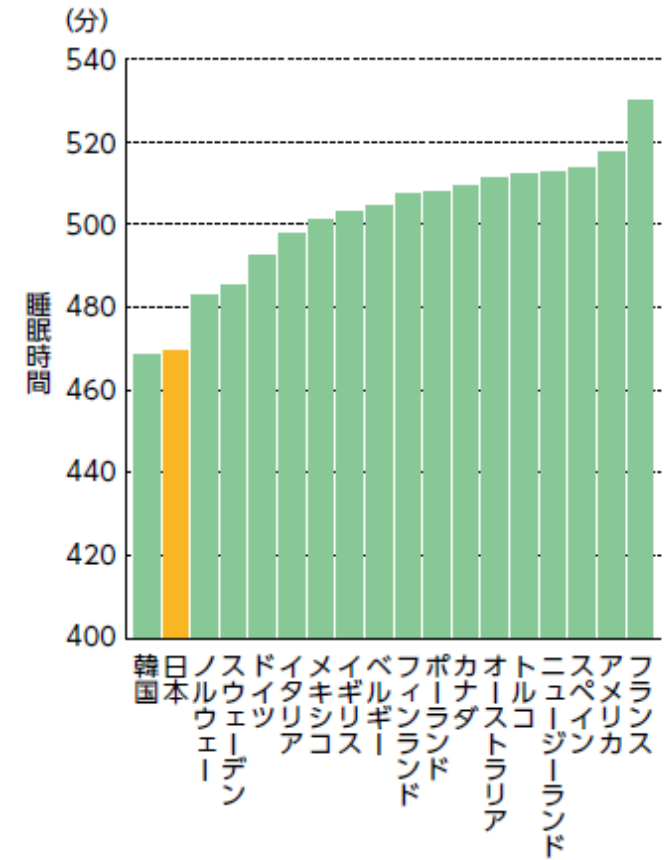


図5-2 国・地域別の睡眠時間  
(日本人 [15歳以上] の睡眠時間は2005年の調査による)

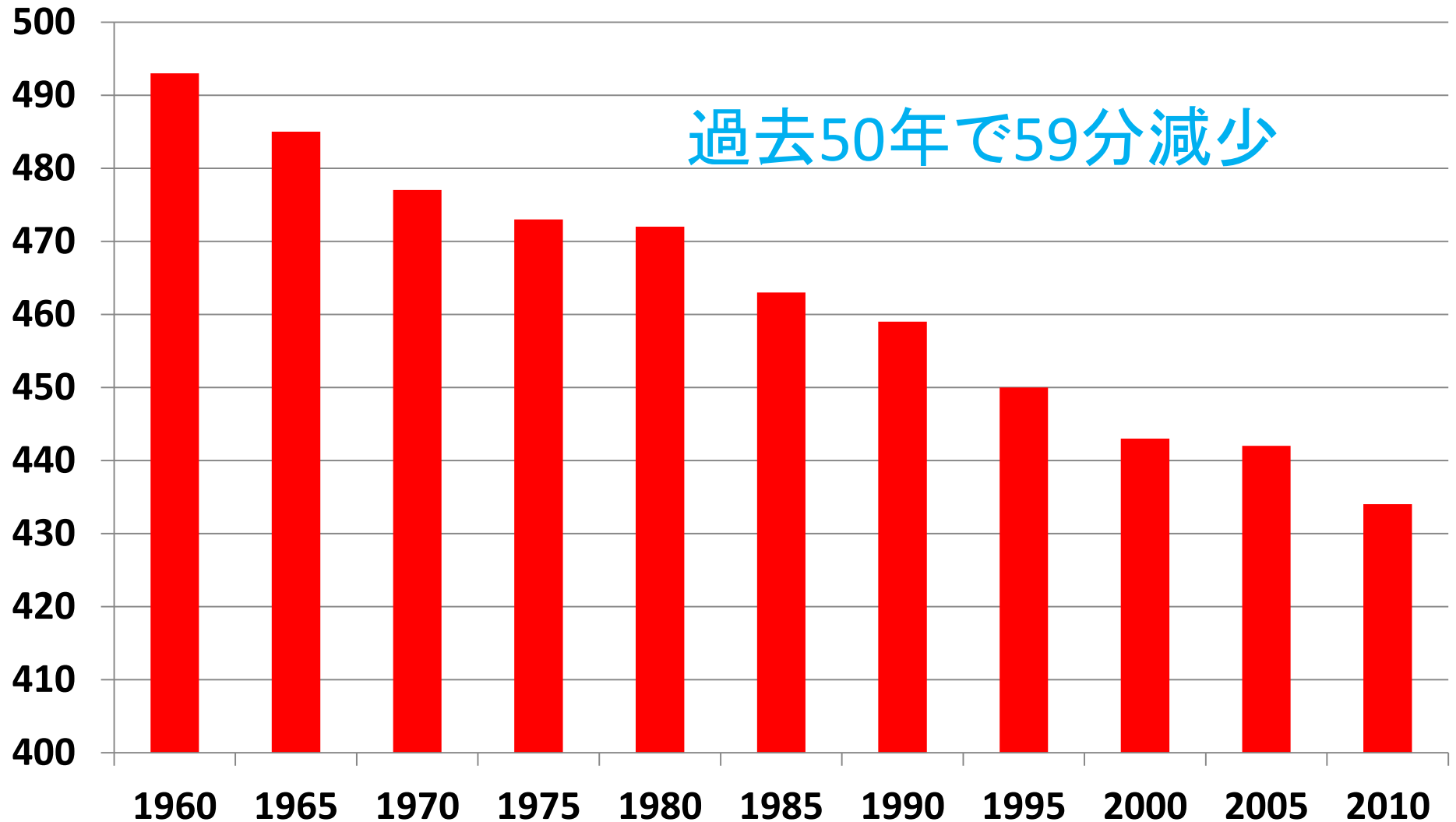


OECD報告書 [Society at a Glance 2009]

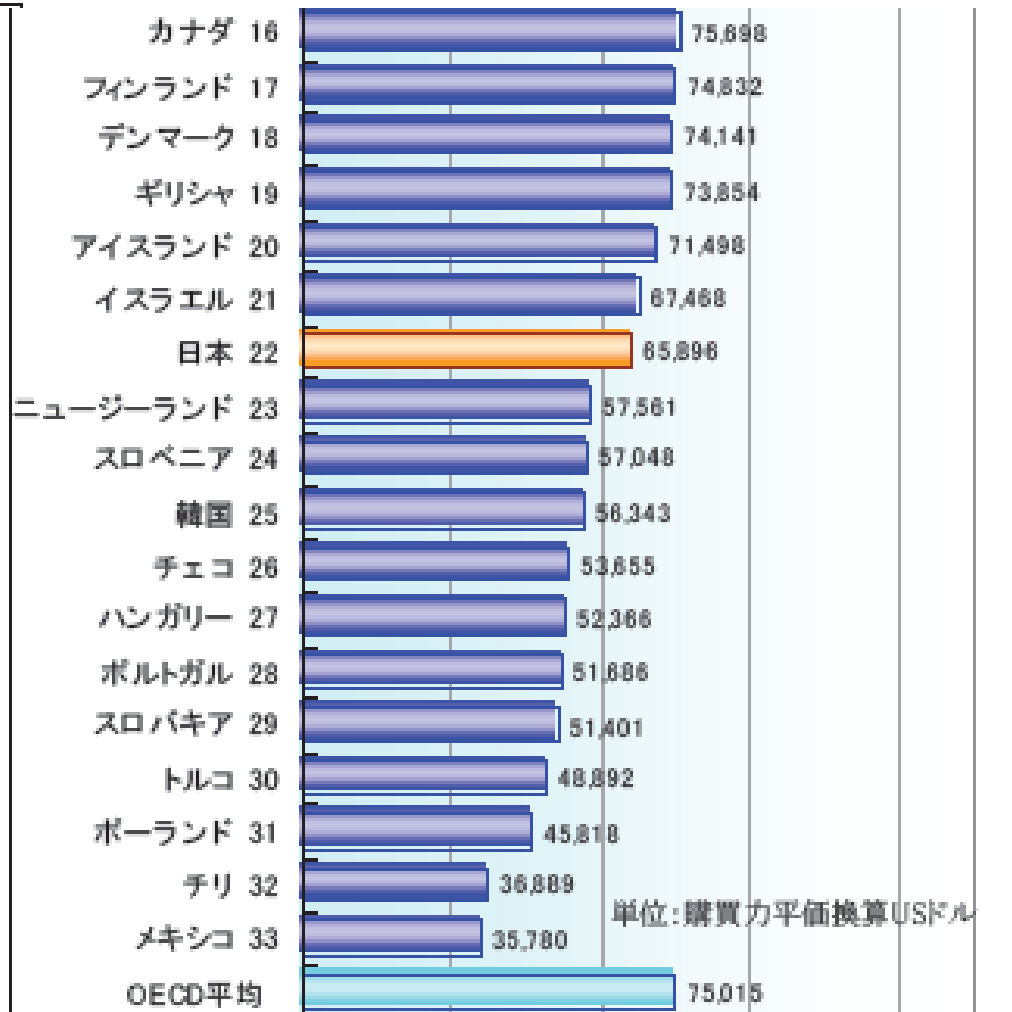
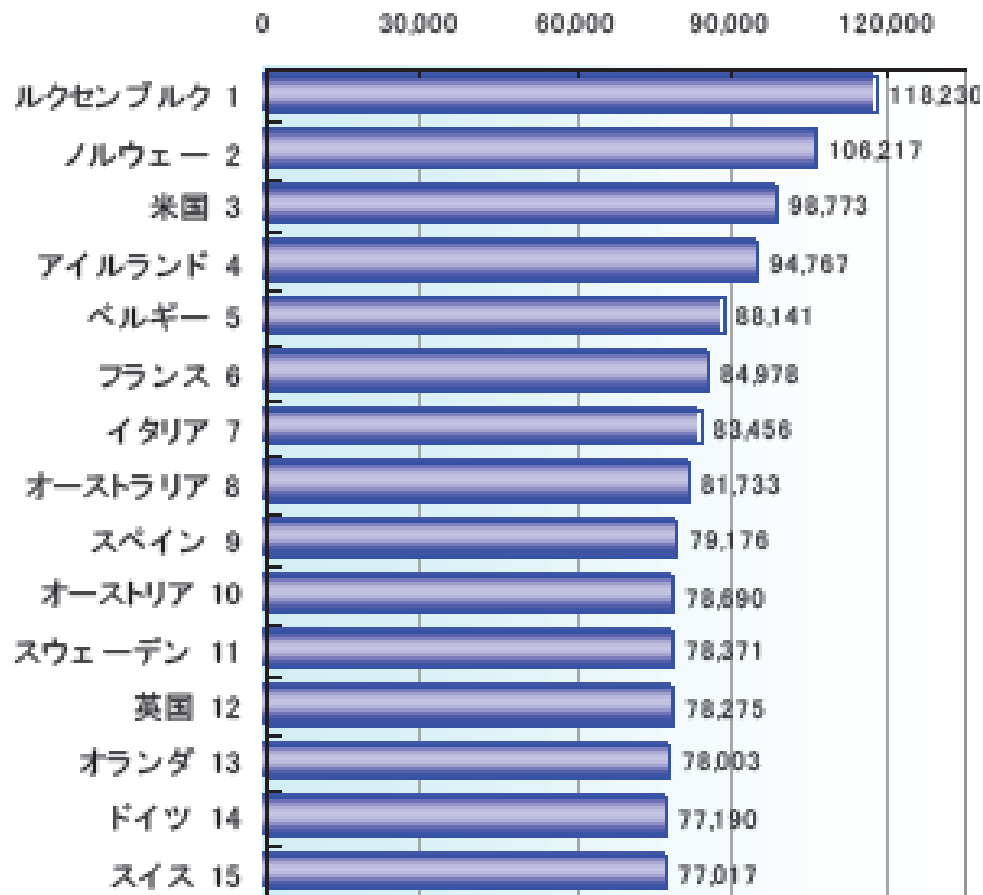
各地域500名 18-64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)



# 日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



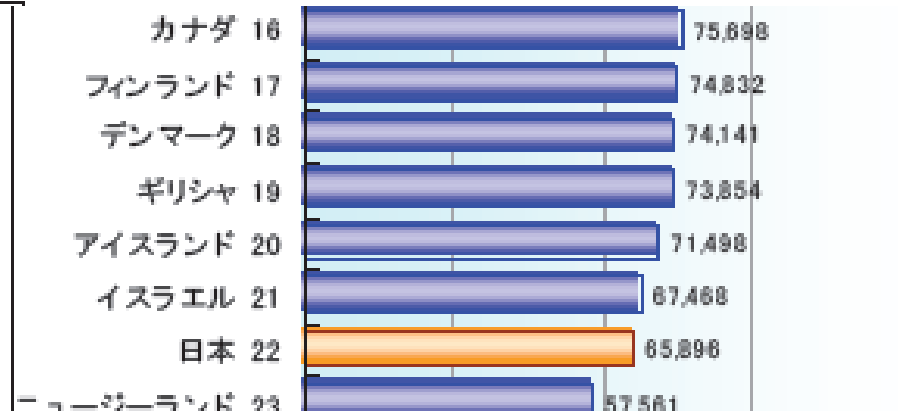
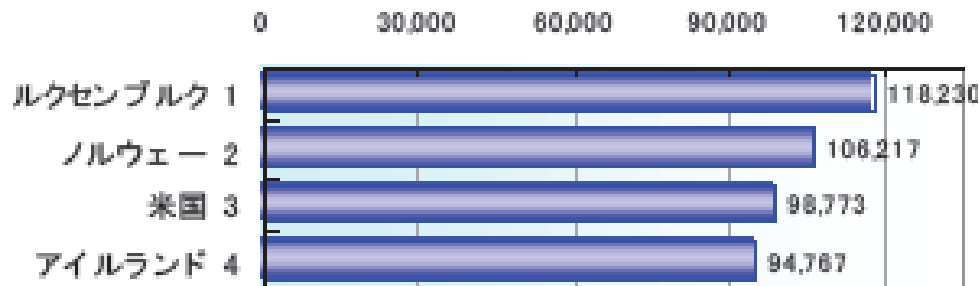
(図1)OECD加盟諸国の労働生産性  
(2009年/33カ国比較)



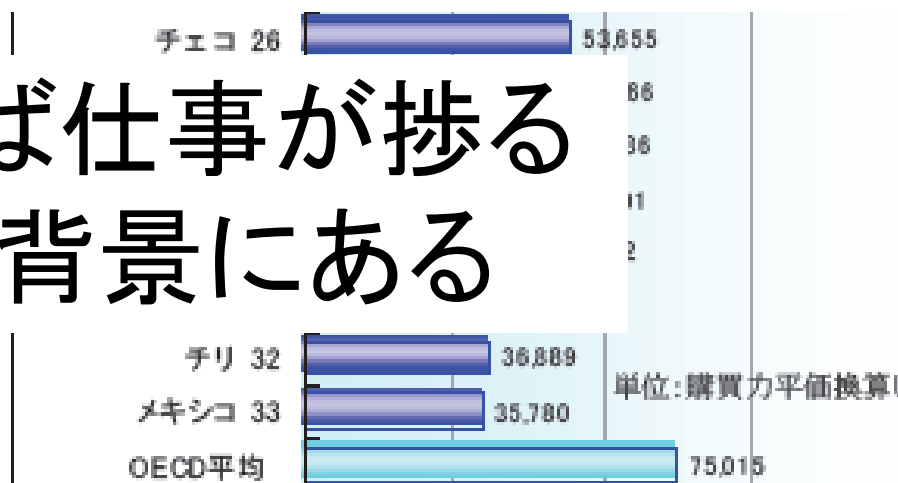
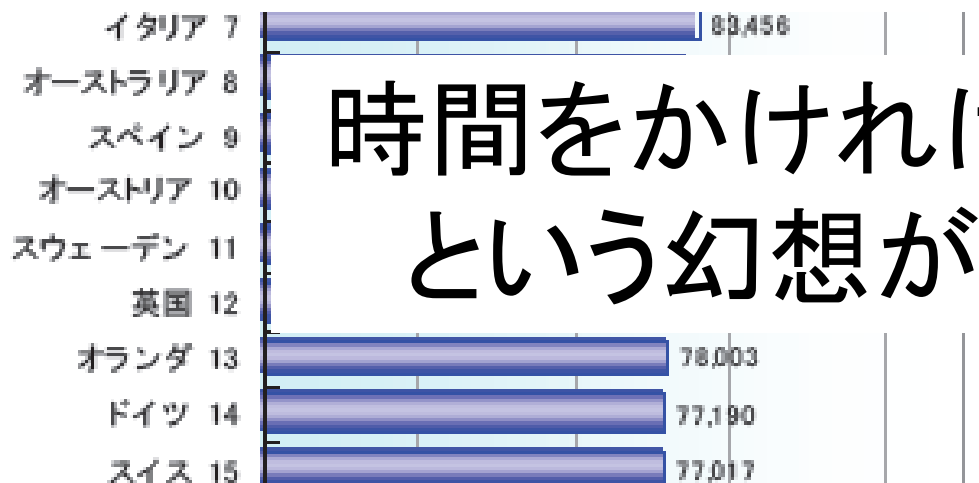
「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構) 加盟33カ国の平均以下で第22位。主要先進7カ国では1994年以降16年連続最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)  
⇔ 低い労働生産性、低い幸福度

(図1)OECD加盟諸国の労働生産性  
(2009年/33カ国比較)



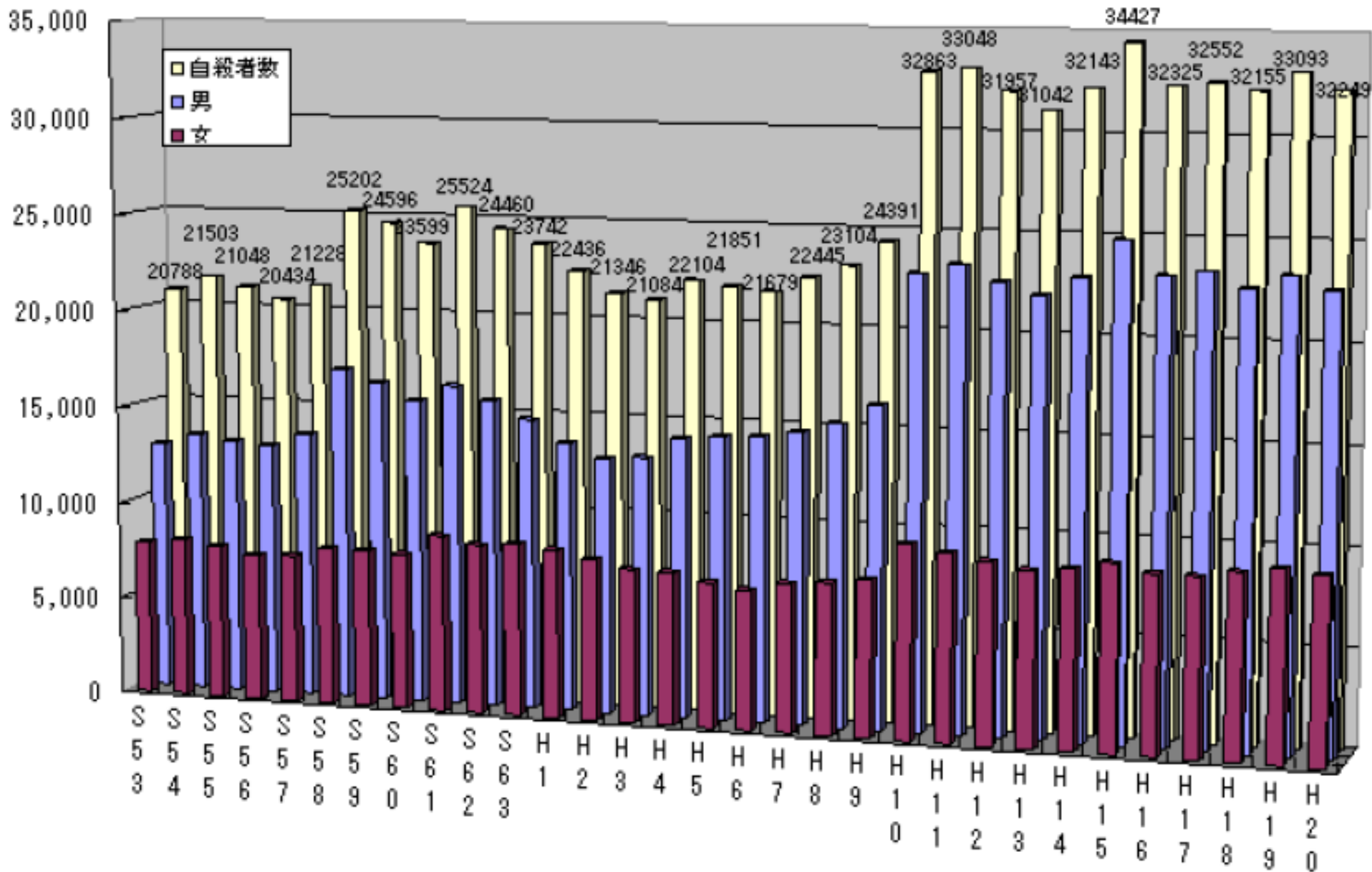
寝不足で懸命に働いている気になっている日本人



時間をかければ仕事が捗る  
という幻想が背景にある

「労働生産性」とは一定時間内に労働者がどれくらいのGDPを生み出すかを示す指標。OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構) 加盟33カ国の平均以下で第22位。主要先進7カ国では1994年以降16年連続最下位。

残業(睡眠時間が犠牲)  
⇔ 低い労働生産性、低い幸福度

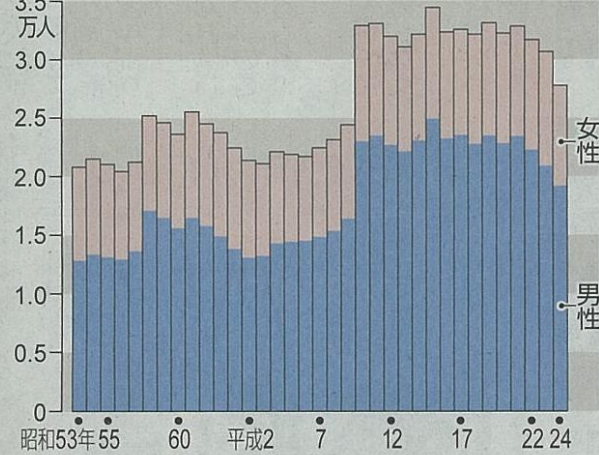


1998年以降自殺者が急増、2011年含め、14年連続3万人を越える。

# 自殺15年ぶり3万人切る

## 昨年2万7766人、前年比9%減

自殺者数の推移(平成24年は速報値)



昨年の自殺者数は2万7766人で、15年ぶりに3万人を切ったことが17日、警察庁の統計(速報値)で分かった。前年より2885人(9・4%)減少した。年間の自殺者数は、警察庁が統計を取り始めた昭和53年から平成9年までは2万5千人台で推移していたが、10年に初めて3万人を超え、高止まりの状態が続いていた。

内閣府自殺対策推進室の担当者「各自治体の実情に合った取り組みが効果を上げていっているのではないかと。ただ依然、2万8千人近い人が自殺をしており、まだまだ対策が

**警察の自殺統計** 警察は検視や周辺からの聞き取りで自殺かどうかを判断し、職業や手段を「自殺統計原票」に記録している。警察庁は関係省庁や民間団体に自殺の実態を素早く把握してもらうため、月別統計を速報値で発表。原票に記載された「就職失敗」「うつ病」「孤独感」といった原因・動機を職業や地域別に分類した年間データは3月ごろに公表する。統計には外国人も含まれることなどから、日本人だけを対象としている厚生労働省の「人口動態統計」とは数字が異なる。

必要だ」と話している。統計によると、男性が1万9216人(1739人減)、女性が8550人(1146人減)。男性の自殺者が2万人を下回ったのも15年ぶり。月別の前年比は3月が4・9%増、2月が0・4%増、10月が0・1%増となったほかはいずれも減少した。5月は25・5%、6月は24・1%の大幅減。人数は3月が最も多く2584人、5月が2516人、4月が2434人だった。

60人と最多で、大阪が1720人、神奈川が1624人と続いた。最も少なかったのは鳥取の130人で、徳島が164人、島根が168人の順だった。政府は19年、相談・支援態勢の整備などを盛り込んだ自殺総合対策大綱を策定。しかし、自殺者数の増加に歯止めがかからないことから昨年8月、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」を目標に、自殺未遂者への支援強化などに重点を置いた新たな大綱を閣議決定した。

東日本大震災の被害	
18日現在 警察庁まとめ	
死者	15879人
行方不明者	2700人

### 亡くなった方々

東日本大震災で亡くなった方々のうち、17日に身元が判明した方は次の通り。(宮城県警の発表による。敬称略)  
【宮城県】石巻市 四野見洋志(45) ▼女川町 鈴木正一郎(78)

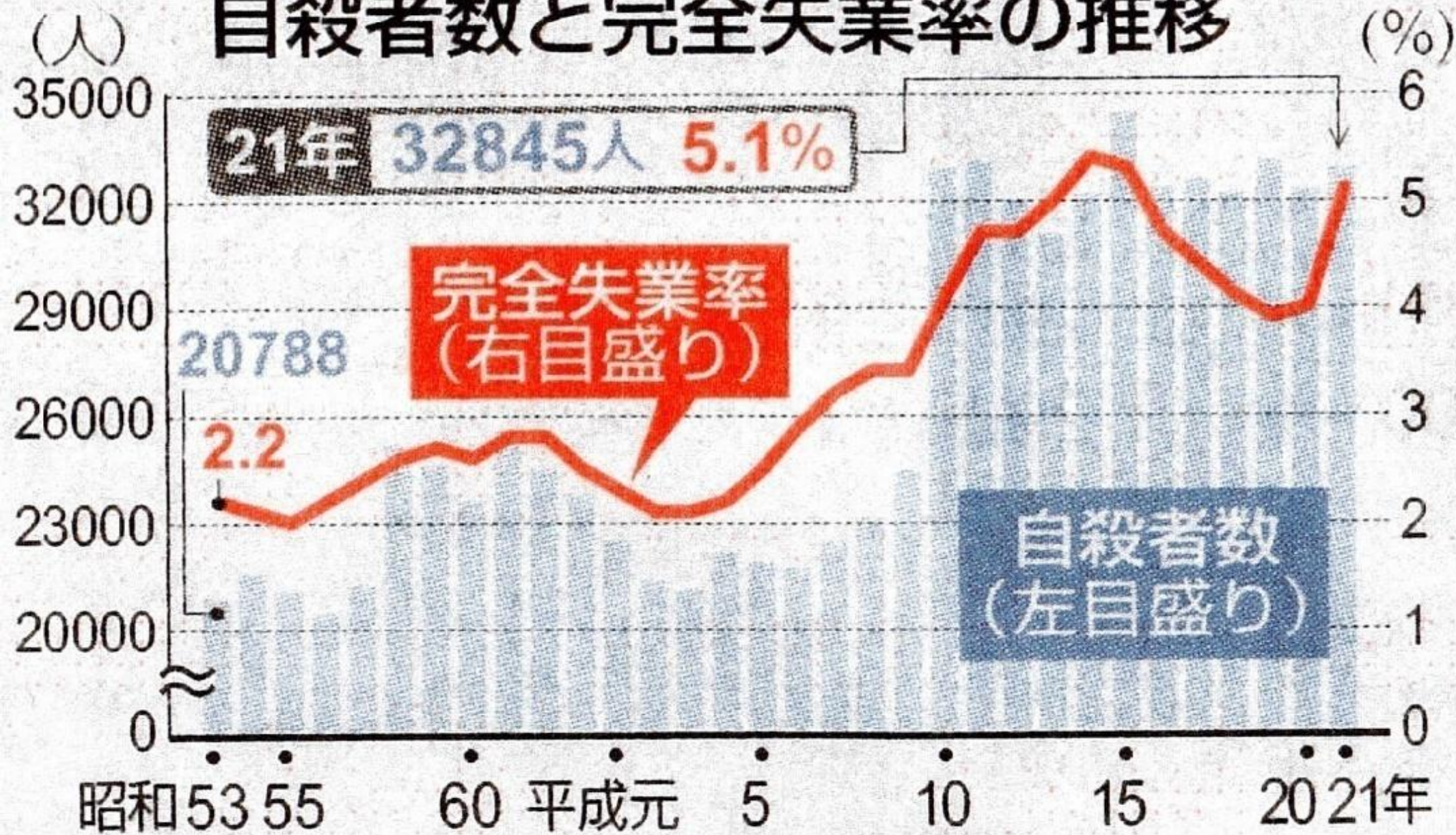
### 「若年層の対策強化」

森内閣府担当相

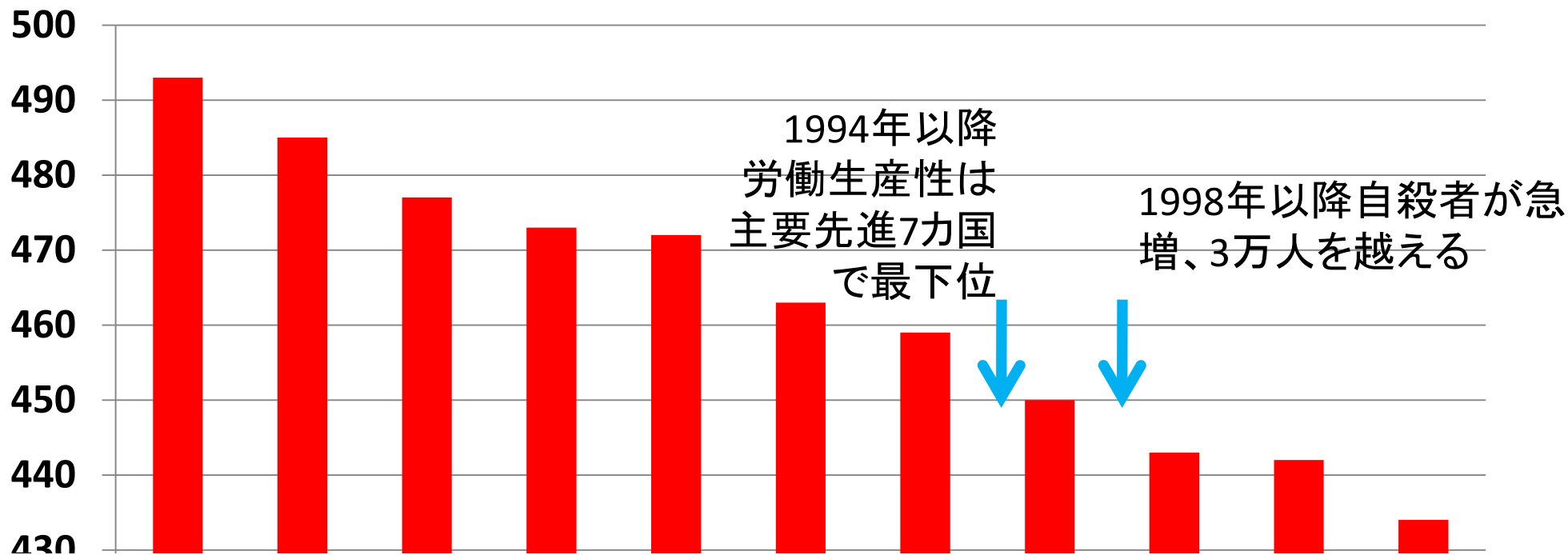
森雅子内閣府特命担当相は17日、昨年の自殺者数が15年ぶりに3万人を下回ったことについて、「まだ多数の方が亡くなられていることに変わりはない。若年層の対策など新たな課題に対応していく」と対策を

強化する考えを示した。同時に東日本大震災による影響も懸念されるとし、「震災関連の自殺について今後も引き続き注視する必要がある」と強調した。政府は平成24年度補正予算案で、21年に創設された「地域自殺対策緊急強化基金」に30億2千万円を積み増し、地域での取り組みを強める方針を示している。

# 自殺者数と完全失業率の推移

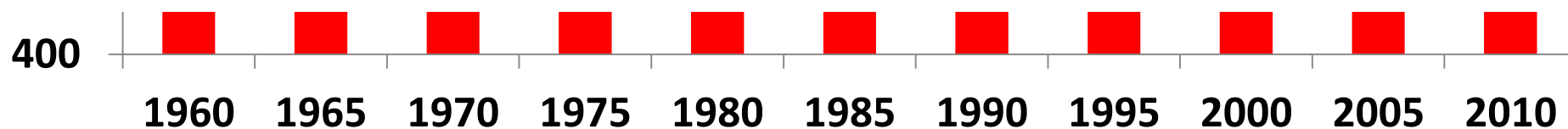


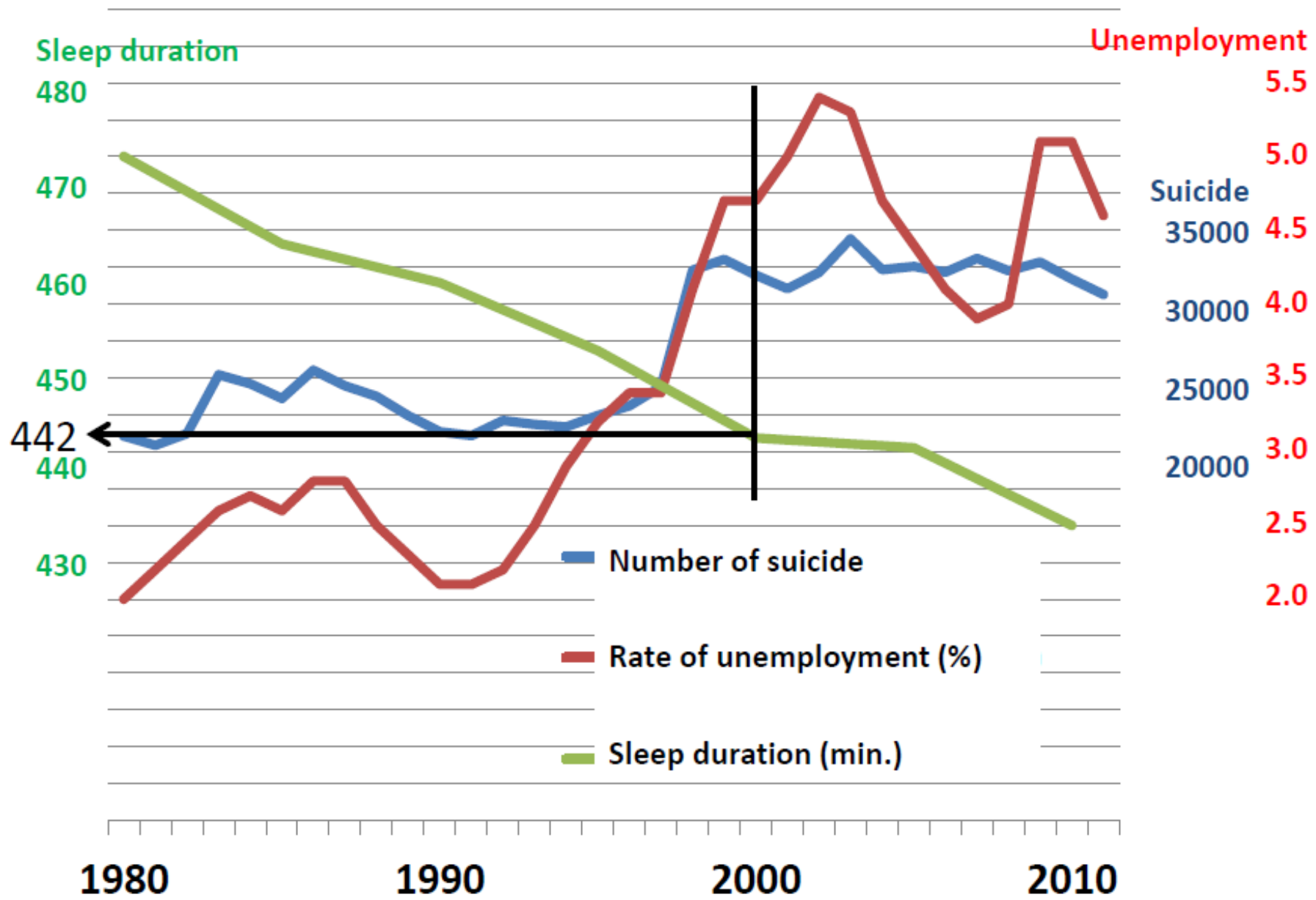
# 日本人(10歳以上)の 平日の睡眠時間(分)の推移(NHK調べ)



日本人がもう少し寝たらセロトニンが増えて自殺も減るのでは？

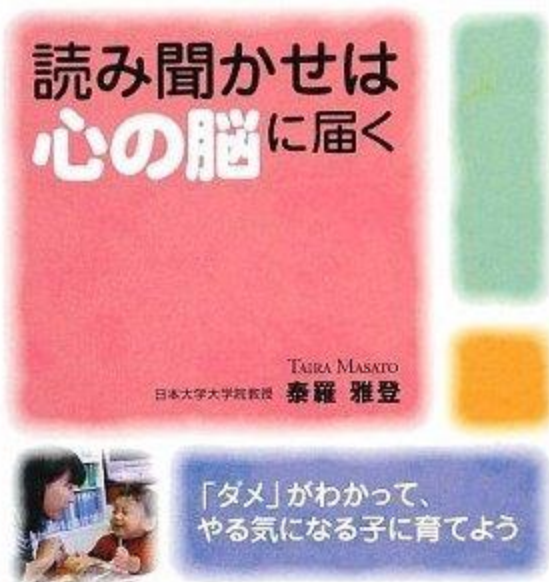
Kohyama J. More sleep will bring more serotonin and less suicide in Japan. Med Hypo 75 (2010) 340.







# 親子の読み聞かせは 「心の脳」に働きかける



**泰羅雅登**

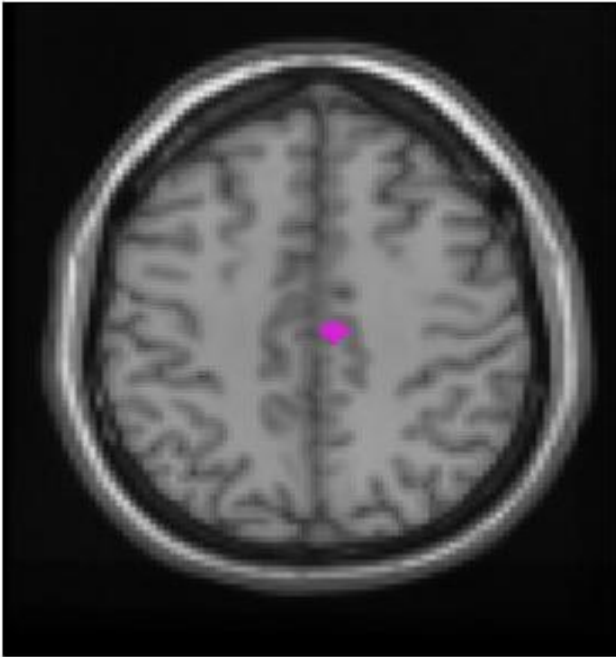
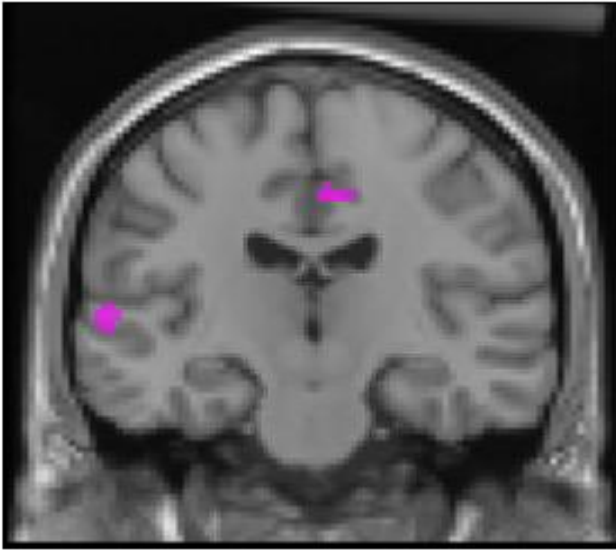
東京医科歯科大学大学院  
医歯学総合研究科  
認知神経生物学分野 教授

# 子供の脳活動



Brain activity of the child.

お母さんの読み聞かせを  
聞いているときの反応

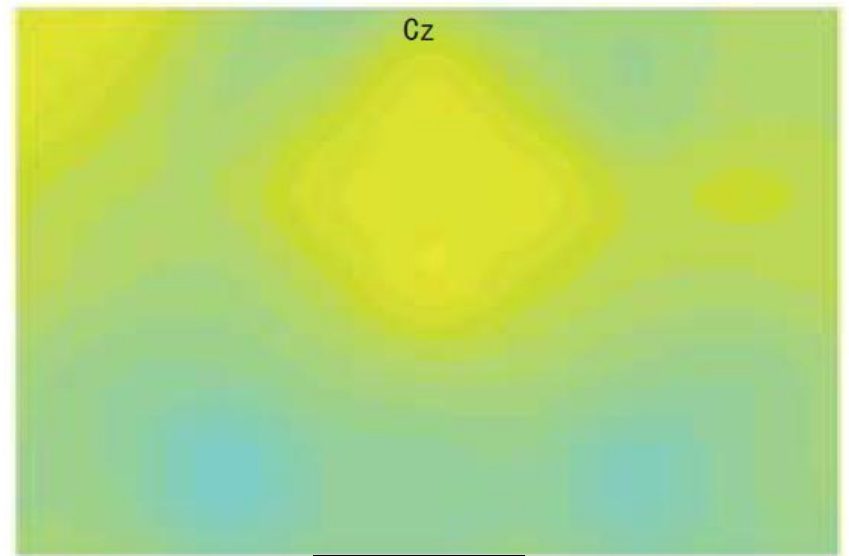


辺縁系に活動  
感情・情動  
に関わる脳  
心の脳に活動

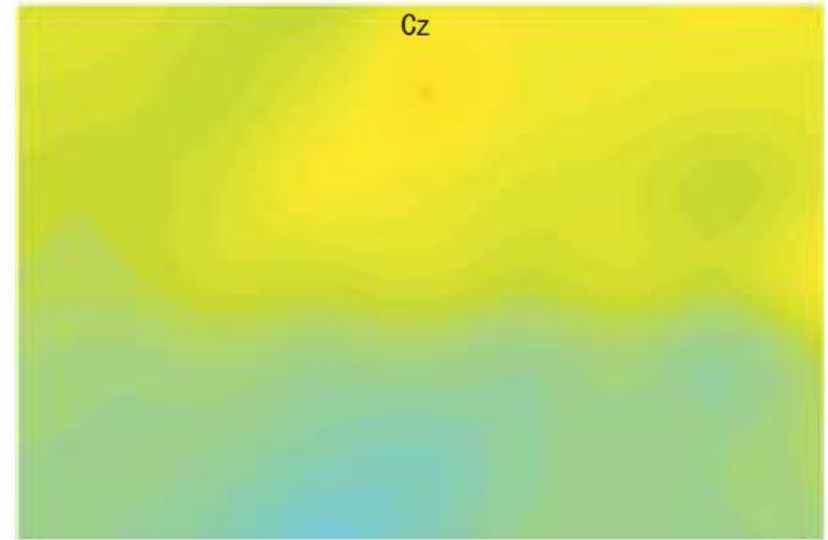
# お母さんはどう？



前頭前野が活発に

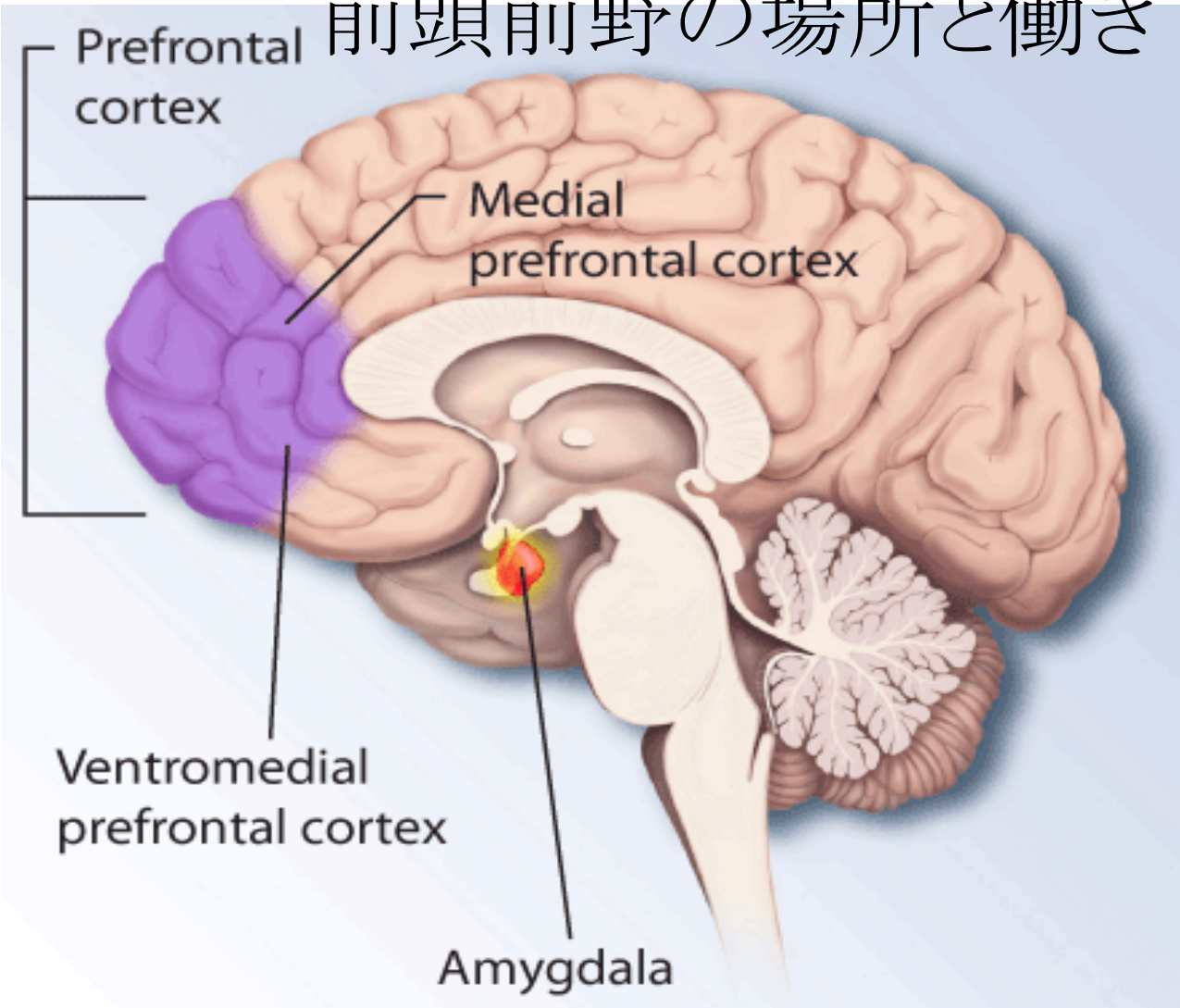


音読



読み聞かせ

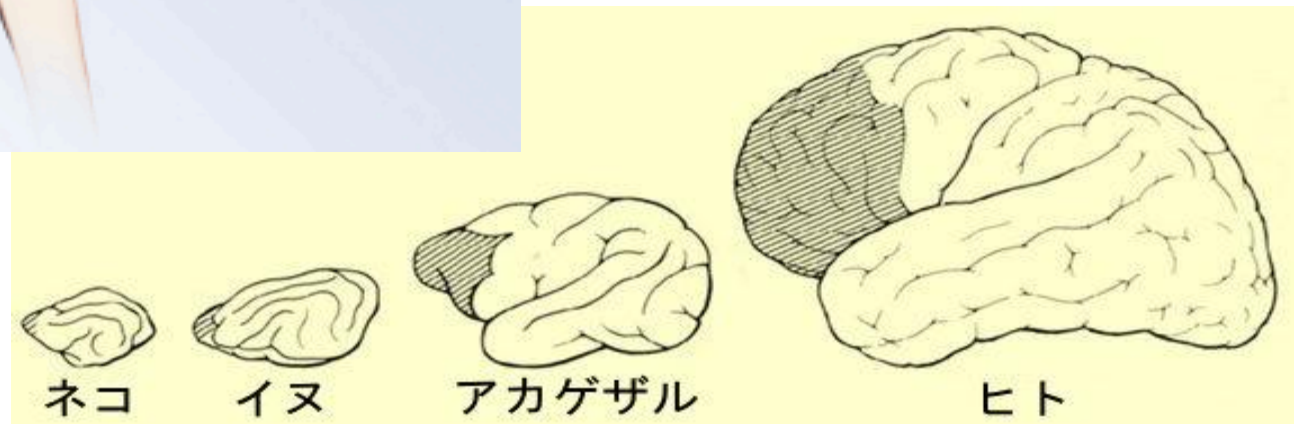
# 前頭前野の場所と働き



1848年の事故もゲージは正常な記憶、言語、運動能力を保っていたが、彼の人格は大きく変化した。彼は以前には見られなかったような怒りっぽく、気分屋で、短気な性格になり、彼の友人はすっかり変わってしまった彼を"もはやゲージではない。"と述べた。

前頭前野：  
人間を人間たらしめている

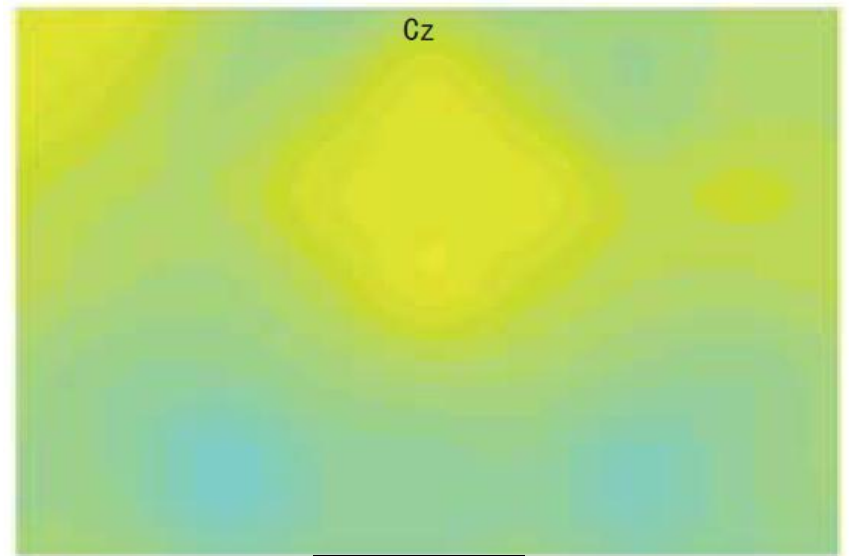
意思決定、コミュニケーション、思考、意欲、行動・感情抑制、注意の集中・分散、記憶コントロール。



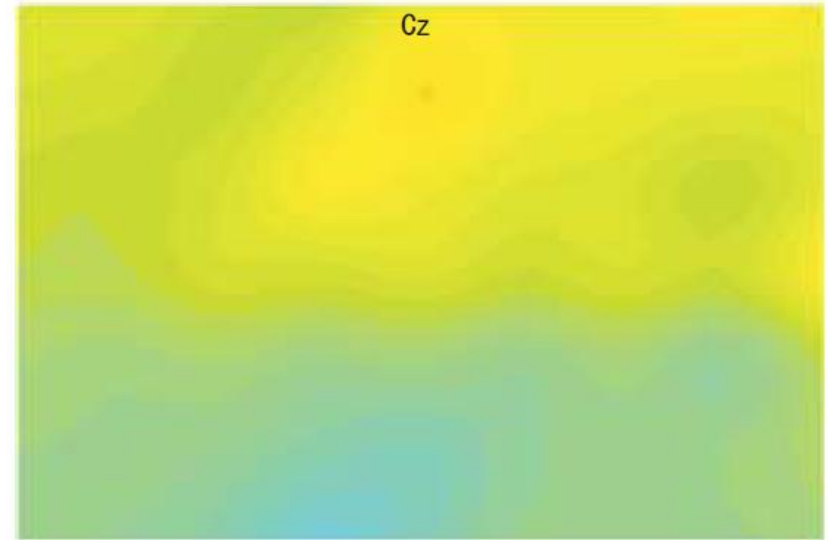
# お母さんはどう？



前頭前野が活発に



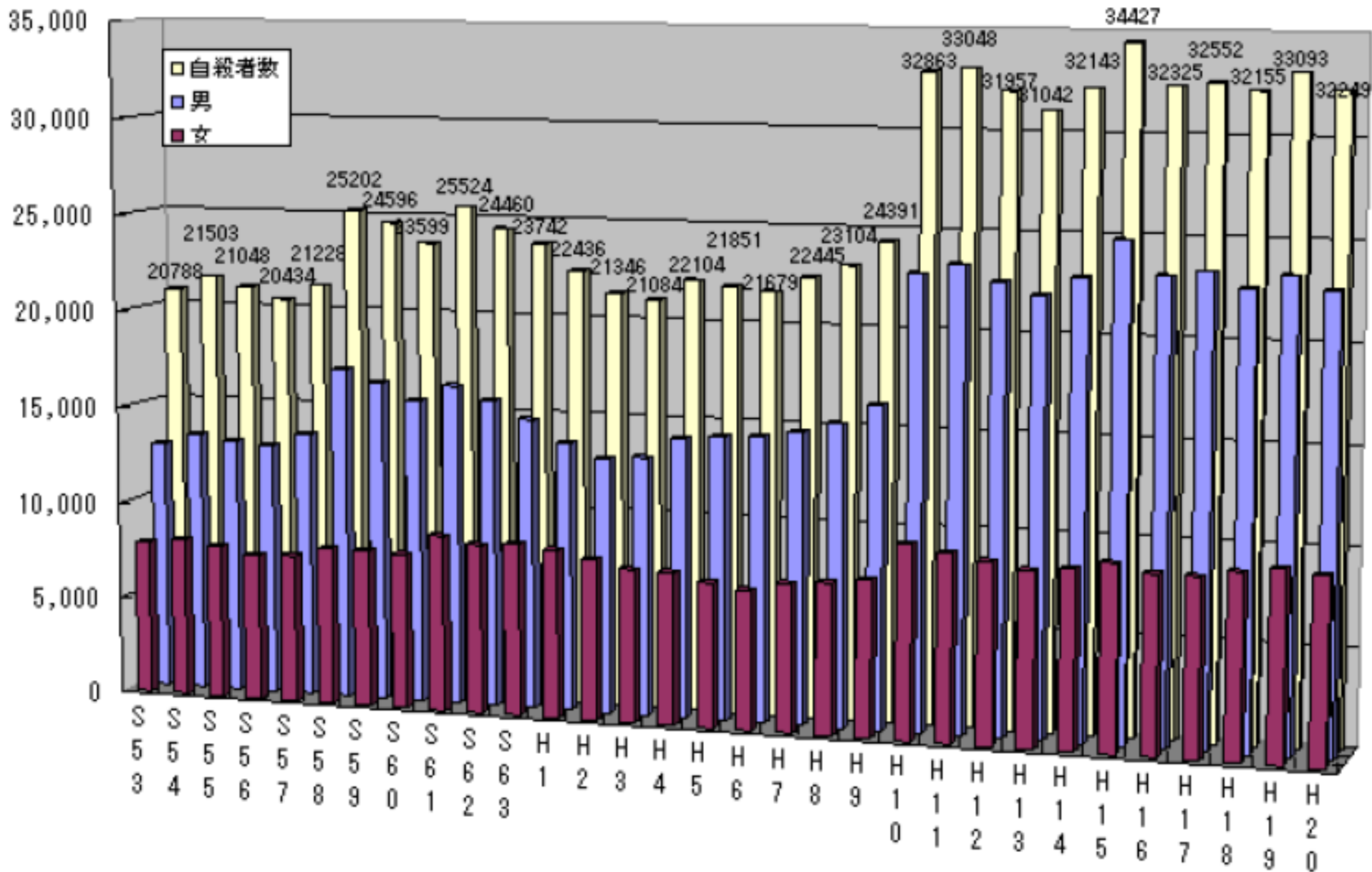
音読



読み聞かせ

読み聞かせで前頭前野を活発にしよう

- 子どもに読み聞かせていると、親の前頭前野が活発になる。
- 前頭前野は自殺の衝動を抑える！
- お父さんに読み聞かせをしてもらおう！



1998年以降自殺者が急増、2011年含め、14年連続3万人を越える。



## 政府 女性活用策

安倍晋三首相が成長戦略の柱に位置付けた女性活用策の概要が26日、明らかになった。平成29年までに、子育て経験が豊富な団塊世代らを中心に「子育て援助者」を20万人養成するなどの数値目標を掲げ、女性が働きやすい環境を整備する。女性による起業件数を倍増の16万件に引き上げるほか、将来は日本人女性のノーベル賞受賞者の誕生を目指す。政府はこうした施策を行動計画にまとめて今年夏に公表する方針だ。

安倍首相は4月に発表した成長戦略の第1弾で、「閉塞感の漂う日本を成長軌道に乗せる原動力」として、女性の積極的な活用を表明。これを受けて政府内で具体策作りが進められている。

29年までの数値目標では、第1子の出産をきっかけに、会社で働いている6割程度の女性が離職している

## 賞初の初指せ日

現状を変え、「5割以下」にすることを掲げる。

この目標に向けて、育児サポート事業などへの参加を想定した団塊世代らによる「子育て援助者」を養成、男性の家事・育児の参加時間が「週2時間以上」になるよう企業に促す。現在、1週間の育児時間が1時間に満たない男性は7割、家事でも8割いるとされ、男性が家庭で過ごす時間を増やす。子育てと仕事の両立に企業が取り組みやすくするための税制優遇や、育児休業給付の支給要件の緩和も検討する。

年間8万件程度の現在の女性の起業件数を16万件にする目標では、低金利融資などの金融支援を検討する。世界で活躍する女性起業家を招いた「女性社会起業サミット」を3年以内に開き、女性の創業意欲を高める。

女性のノーベル賞受賞を目指し、主に理工系や経済などの社会科学系で学ぶ女子大学生らを対象にした積極的な支援策も盛り込む。

## 子育て支援 団塊世代20万人養成

# 仕事と生活能力 男性より女性に自信

仕事・生活の基本能力  
女性の方が自信有り

調査

“生活・仕事への意識 男女差は？”

実施 労働政策研究・研修機構

回答 20～50代の男女  
約1,600人

NHK

調査

仕事・生活の基本能力  
女性の方が自信有り

約束を守る 食事を作る  
パソコンで必要な情報を検索  
ビジネスマナーを理解 など40項目

39項目で女性の方が  
“自信有る”と回答の割合高い

女性の方が15ポイント以上男性  
を上回っていた項目

人に力を貸す(+17.1)

苦手な人ともうまく働く(+16.5)

職場で必要なことを勉強する(+15.7)

約束を守る(+15.4)。

仕事・生活の基本能力  
女性の方が自信有り

細かいところをやることいとわない  
女性の方ができるから自信があるのでは

仕事・生活の基本能力  
女性の方が自信有り

女性の方がきっちり言ってあげれば  
そのことについては守る

仕事・生活の基本能力  
女性の方が自信有り

気を遣う人・周りをよく見ている人が  
(女性の方が)多いかなと思う

調査を担当した下村英雄主任研究員は「ほかの調査でも女性の方が言語能力やコミュニケーション能力が高い傾向がある。男性がそうした技術をもう少し身につけるとより働きやすい社会になってくると思う」と話しています。

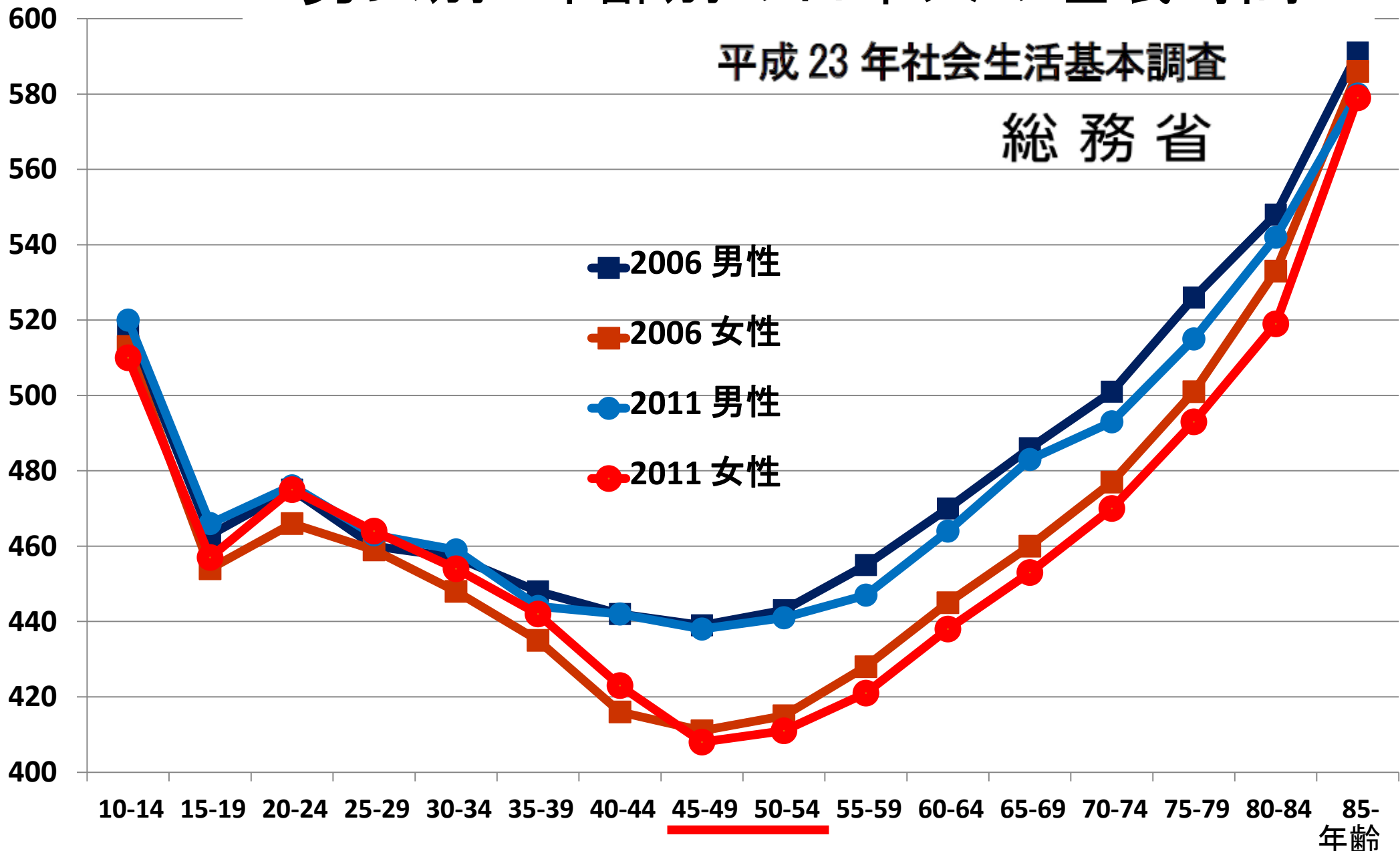
2013年5月23日 NHK

睡眠時間(分)

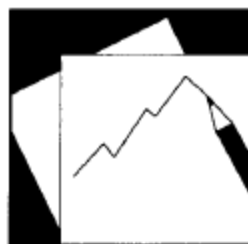
# 男女別 年齢別の日本人の睡眠時間

平成 23 年社会生活基本調査

総務省



WP/12/248



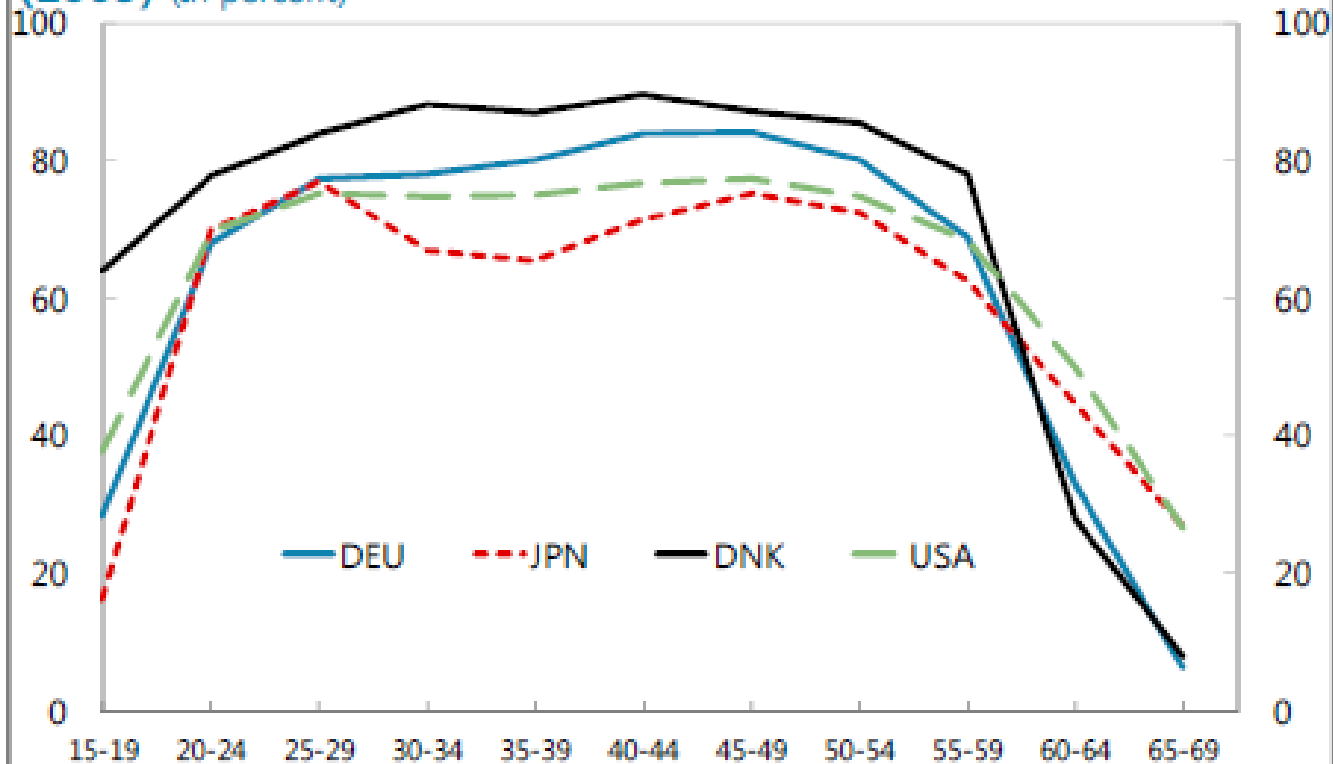
# IMF Working Paper

---

Can Women Save Japan?

*Chad Steinberg and Masato Nakane*

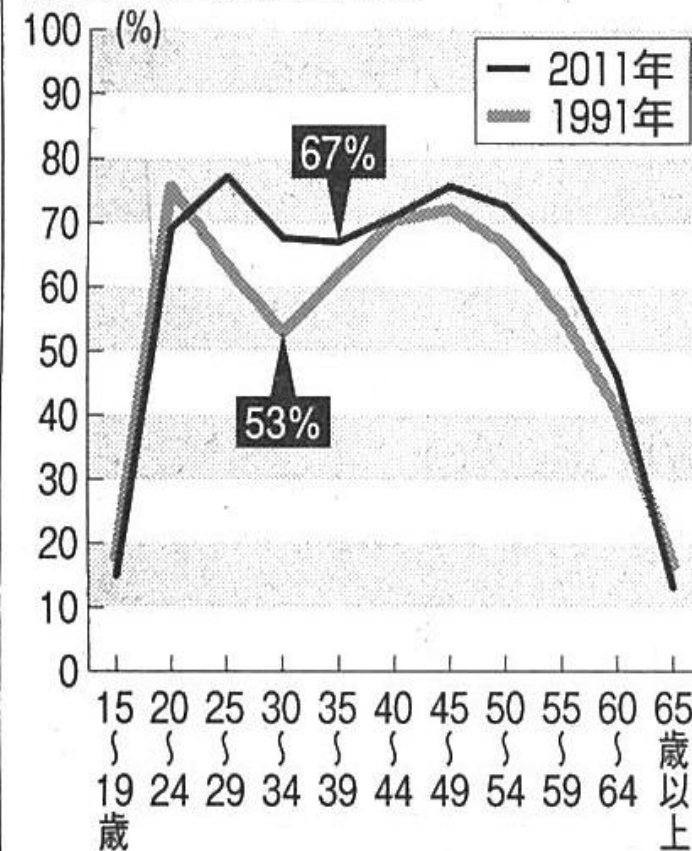
**Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009) (In percent)**



Source: OECD.

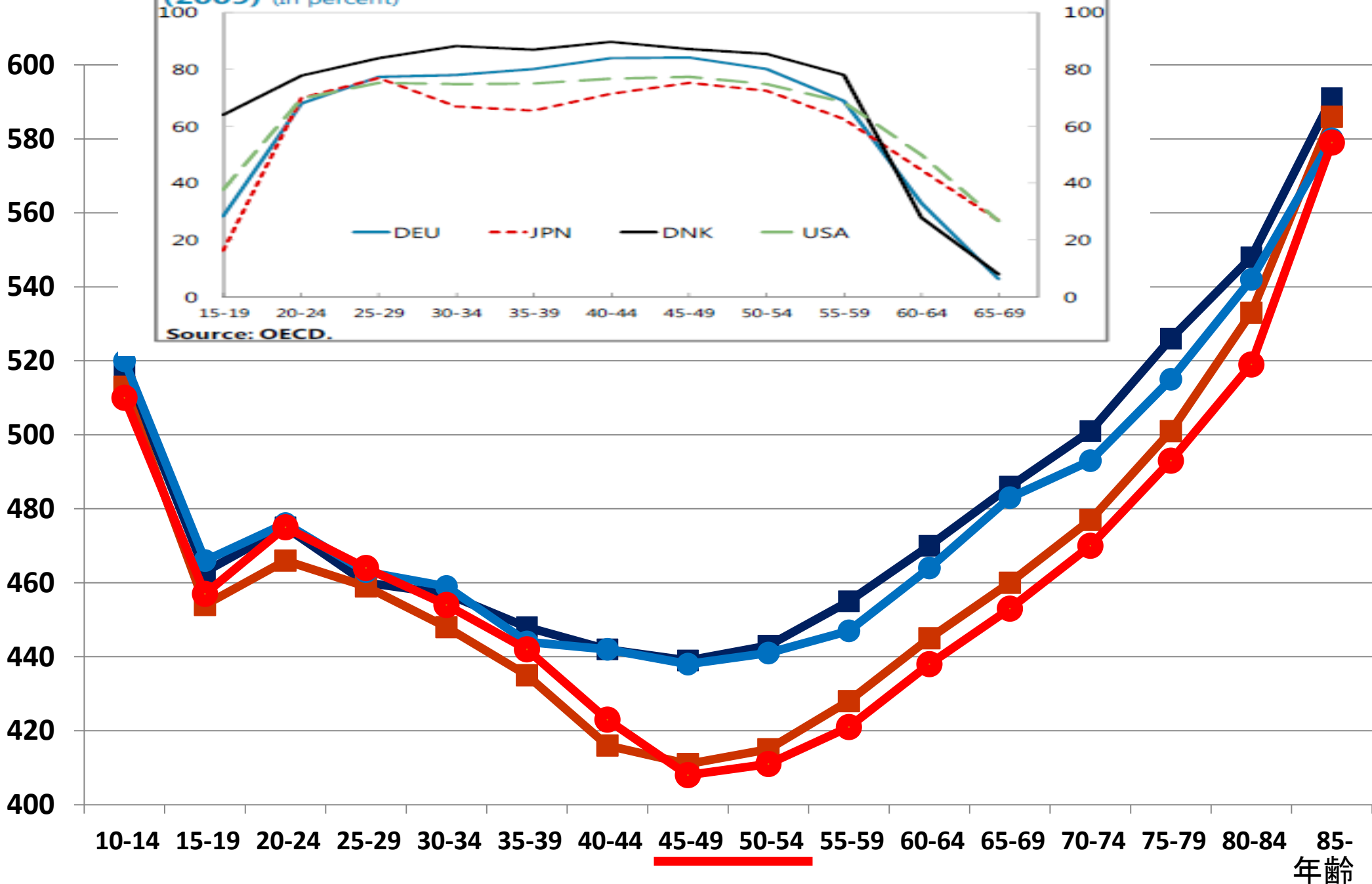
**働く女性の「M字カーブ」**

総務省「労働力調査」から



日本の女性の働く割合(労働力人口比率)は「M字カーブ」を描く。子育て期である30代が離職するケースが多いためだ。30~40代を見ると、1991年は30~34歳の比率が低く53%、2011年は35~39歳が低く67%だった。カーブは緩やかになってきている

**Figure 16. Female Labor Participation Rate by Age Group (2009)** (In percent)

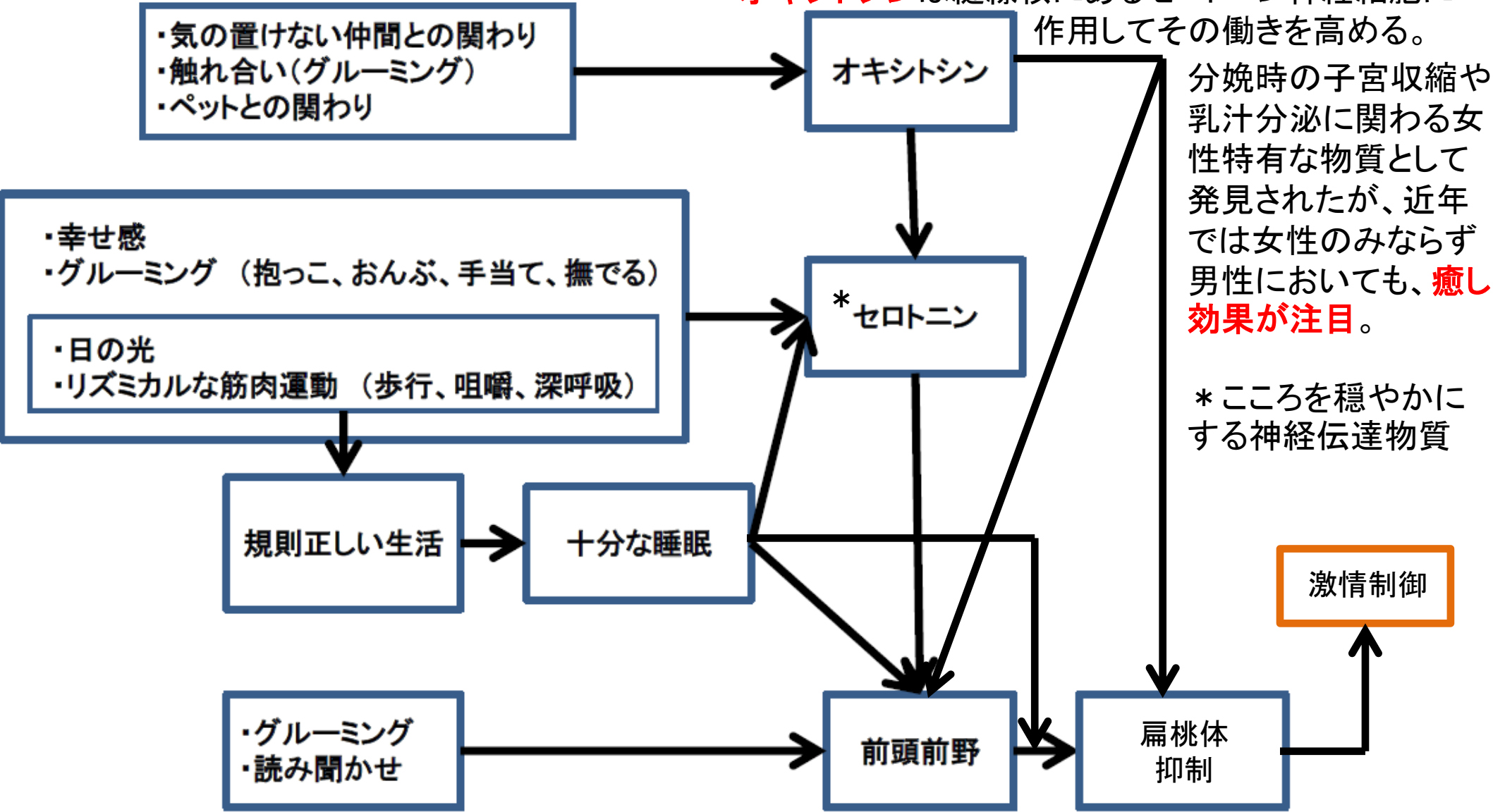


# あるMLにて

- お弁当づくり。娘が中学校に入学した日から6年間、ほぼ毎日お弁当をつくりました。大学生になったらなくなると期待していたのに、教養のキャンパスには学食がないそうで、少なくともあと1年、お弁当をつくることになりました。母は毎朝5時半起きです。

# セロトニン、オキシトシン、前頭前野と規則的な生活、睡眠、感情との関連

オキシトシンは縫線核にあるセロトニン神経細胞に作用してその働きを高める。





# 赤ちゃんが乗り物で泣かない国

- あるブログで「赤ちゃんが乗り物で泣かない国」が紹介されていました (<http://youpouch.com/2012/11/23/93029/>)
- 乗り物に赤ちゃんを連れてお母さんが乗り込んでくると、その国では雰囲気盛り上がり、我さきにと男性陣が赤ちゃんを抱き懸命にあやし始めるのだそうです。お母さんはリラックスして眠ってしまいます。赤ちゃんも皆が赤ちゃんを迎え入れる雰囲気の中で穏やかに過ごしているのだそうです。
- 赤ちゃんを連れてお母さんが乗り込んでくると一瞬で雰囲気が険悪になることの多いどこかの国とは大違いです。険悪な雰囲気の中では赤ちゃんもお母さんも緊張し、笑顔など出るはずもない云々、
- 乗り物で赤ちゃんが泣かない国ではきっと赤ちゃんの頃から対人関係に不必要な緊張がなく、オキシトシンが上昇し、「自分が大切にされているという感覚」を持ち続けることに何ら問題を感じないに違いありません

Heibonsha Library

渡辺京二

逝きし世の面影



読書人垂涎の名著,

ペーパーバック版ていよいよ刊行!!

和辻哲郎文化賞[1999年度]受賞 解説—平川祐弘

平凡社ライブラリー 今月の新刊

日本近代史  
日本人論

日本の子どもは泣かないというのは、訪日欧米人のいわば定説だった。

子どもを可愛がるのは能力である。だがその能力はこの女人だけが授かっていたのではない。それはこの国の滅びさった文明が、濃淡の差はあれ万人に授けた能力だった。

当時の日本人には、大人の不純な世界から隔離すべき“純真な子ども”という観念は、まだ知られていなかったのだ。むろんそういう観念は西洋近代の産物である。

がんぐりたい、朝に。



眠打  
眠打

負けられない、昼に

眠  
眠  
打破



乗り降りしたい、夜に。



眠り打破



大正製薬

健康から未来を考える  
Self-Medication



2011年1月27日撮影

# 2013年4月11日は 詩人金子みすずの生誕110年

## 大漁

朝焼け小焼だ  
大漁だ  
大羽艦の  
大漁だ。

浜は祭りの  
ようだけど  
海のなかでは  
何万の  
鯷のとむらい  
するだろう

## すずめのかあさん

子どもが  
子すずめ  
つかまえた。

その子の  
かあさん  
わらってた。

すずめの  
かあさん  
それみてた。

お屋根で  
鳴かずに  
それ見てた。

- 注：大羽艦；おおばいわし、鯷；いわし

睡眠軽視社会から  
睡眠重視社会へ