

＜生活習慣の危険因子を知らせる＞

睡眠とヘルスプロモーション

神山 潤*

はじめに

健康障害をひき起こす危険因子をもつ集団のうち、危険度が高い一群にその危険度を下げるよう働きかけをして病気を予防する方法をハイリスクアプローチとよび、集団全体に対して働きかける方法や環境整備をポピュレーションアプローチと称する。

医師は基本的に訴えのある人を診察するので、どうしても関心はハイリスク群となる。睡眠でいえば眠りに異常を感じて、医師に相談する人が対象となる。筆者の出発点も当然ハイリスク群にあったが、最近の関心は、眠りに異常を訴えていない人々への眠りに関する基礎知識の伝達へと移った。この考え方は、ポピュレーションアプローチに近いようだ。

1. 筆者の経験

筆者は2001年秋から「子どもの早起きをすすめる会 (<http://www.hayaoki.jp>)」で啓発運動を展開している。眠りを手掛かりにしたヘルスプロモーション活動、といえよう。運動のきっかけの一つは驚くべき調査票との出会いだ。1999年に練馬区の乳幼児健診で行った睡眠に関するアンケート調査で遭遇した「就寝時刻午前3時、起床時刻午後1時、自由記載欄には＜子どもの眠りについては何も心配することがありません＞」とある調査票だ。もう一つは2000年の小児保健協会の調査結果で、50%以上の3歳児の就床時刻が22時以降であったことだ(図¹⁾)。

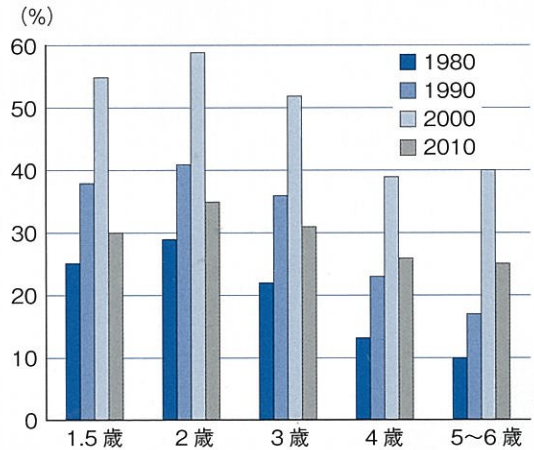


図 夜10時以降に就床する児の割合

今から振り返ると、運動初期、ハイリスク（夜ふかし）の子どもを主たる対象としたハイリスクアプローチの具体的内容は、「脅し」が主体であった。朝寝坊で朝日を浴び損ねると、生体時計の周期を短縮できず、地球時刻とのズレが大となり時差ぼけになる。朝寝坊で朝日を浴び損ねると、時差ぼけとなり元気が出ず、セロトニンの活性が高まらず、気分障害がもたらされ衝動性が高まり、社会性にも問題を生ずる。夜ふかしで夜間の受光が増すと、生体時計の周期が延長され地球時刻とのズレが大となる。さらに夜ふかしで夜間の受光が増すと、抗酸化作用、性成熟抑制作用、睡眠誘導作用のあるメラトニン分泌が抑制されてしまう。寝不足は万病のもと等々^{2,3)}の脅しをかけていた。しかし、これら脅しでは多くの人の

Kohyama Jun

* 東京ベイ・浦安市川医療センター
〔〒279-0001 浦安市当代島 3-4-32〕
TEL 047-351-3101 FAX 047-352-6237
E-mail : j-kohyama@jadecom.or.jp

表 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

「欲」には勝てず、もっと楽しいこと、したいことがあるためか、結局、皆さん眠りを大切にはしてくれなかった。2004年の福岡市の調査でも51.1%の3歳児の就床時刻は午後10時以降であった⁴⁾。

その後、意識していたわけではないが、聴衆の反応などからか、筆者自身は次第にポピュレーションアプローチ(眠りの重要性を伝える)を心掛けるようになっていった。早起きは朝の光を浴びることで生体時計の周期を短くして地球時刻に合わせる方向に作用して身体に良いからと早起きをすすめ、朝や昼間の光は心を穏やかにする脳内伝達物質セロトニンの働きを高めるから早起きや昼間の活動をすすめた。また早寝をすると、メラトニンもきちんと出る、睡眠時間も増えると伝えた。さらにスリープヘルス4+ α (表)として知識の普及も図った^{5,6)}。その際には、より具体的に「眠れません」・「では睡眠薬を」ではなく、患者さんの正面に向き直り「では1日の様子を伺わせて下さい」と尋ねてください、とも伝え始めた。しかし筆者の思いとは裏腹に、学校現場では「夜ふかしでは学力が低下する」という脅しが依然主流であった。とうぜん世の中は大きくは変わらなかった。2008年堺市の調査でも40%をこえる3歳児の就床時刻は夜10時よりも遅かった。確かに2010年の小児保健協会の調査ではその値は30%にまで低下(図)¹⁾したが、講演を行っている実感では、全体に改善している、という感触はない。おそらくは生活リズムを非常に気にして、その改善に心がけている一群がある一方で、まったく筆者らの情報が届いていない一群もある、のだろうと想像している。いわゆる2極化だ。

なぜ、ポピュレーションアプローチも効を奏さないのでしょうか? むろん正解は知るすべもな

いが、それは多くの人が「眠りは大切」なことはすでに知識としては知っていたから、と筆者は感じている。さらに、地域医療振興協会ヘルスプロモーションセンターの岩室紳也氏は、ポピュレーションアプローチの失敗要因に、仲間の欠如がある、と指摘する。望ましいことを持続して実践するには仲間の温かい励ましと眼差しが必要というわけだ。ところが眠りについていえば、仲間がいなかったのだ。寝る間を惜しんで仕事をしよう。眠る暇もない。このような文言が飛び交う現代社会では、眠りはなるべく省略したい現象になってしまっていたわけで、眠りを大切にしようという仲間が世の中にはいない、のだ。つまり多くの人は「眠りは大切」と知識としてはもっているものの、腹の底から「眠りは大切」とはおそらくは考えておらず、しかもそれを支持する仲間もおらず、周囲の声の影響もあって、できることなら眠らずに仕事をして称賛を得たい、寝る間を惜しんで楽しみたい、と考えている、と理解せざるをえなくなってしまった。つまりは、知識の普及も無駄と悟らされたわけだ。こうなるとアプローチは行き詰まる。そのような時期にヒントとして閃いたのが「快」であった。

II. 期待している展開

1. 「快」より始めよ

今は「四快(よんかい; 快眠, 快食, 快便, 快動)⁷⁾あるいは七快(快考, 快泣, 快笑)をすすめている。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あろう。眠ることは楽しいこと、夢を見るのが楽しみだ、眠りは快につながることをなんとか多くの人に伝えよう、が最近心掛けているポイントだ。

お子さんを連れて小生の睡眠外来を受診なさったお母さんを紹介しよう⁸⁾。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なかったが、どことなくオドオドとして態度に自信のない小学1年生だった。受け答えに際しても常に母を振り返っていた。7時起床。朝の目覚めは悪くはなく、朝食をとり、7時45分に家を出る。学校では元気に過ごし、給食もよく食

べている。しかし、しばしば友だちといさかいを起こすことを母親は気にしている。帰宅後も塾通いなどはなく、18時30分夕食。入浴後、20時には就床。母親も脇に横になり、部屋も真っ暗にするが、息子さんがなかなか寝ない、との訴えだ。母親はお子さんの友だち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。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いっしょの就床であった。母親にお伝えした。「これでは眠ることが苦痛になるのではないかと。眠りは楽しい、と感じることで、解消する入眠困難もあるのではないだろうか？ 入眠がつかいものであっても、なかなか寝つくことが難しいのはある意味当然ではないだろうか？ 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といえよう。

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、と最近では申し上げている。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、が今の立場だ。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だ。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る。また、早起きがいいとはいっても、時計遺伝子の異常などでどうしても早起きができない人もいる。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を聴き、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あろう。結果的には早起きをしたほうがパフォーマンスの高まる人が多かるう

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こと、という立場だ。

2. 相互学習

「快」とともに大切なことは相互学習だ。岩室氏のいう仲間の存在だ。筆者がある保健所センターといっしょに行った取り組み⁹⁾を紹介しよう。平成16～18年の7～11月に、1～3歳児の親子計188組を対象に某保健センターで行った生活リズム調査だ。調査は10組程度のグループ単位で行った。

具体的には、1) 1グループごと保健センターに集まっていたら、生活リズム調査票の記載方法とアクチウォッチ（フィリップス・レスピロニクス社）の着用上の注意を伝えた後、1週間にわたる子どもの生活リズム調査とアクチウォッチによる子どもの活動量測定とを行った。

2) 1週間後、再び保健センターに集まっていたら、アクチウォッチを回収、データをコンピューターにダウンロード、ただちに子どもの活動量測定結果をプリントアウトし返却した。結果返却にあたっては、個別に保健師と養育者が、結果について感想を述べ合った。また、その場に集まった養育者でグループワークを実施、各自が取り組んでみたことや調査に取り組んで気づいたこと、感じたことなどを情報交換した。

3) 平成18年に生活リズム調査に参加した養育者70名に対し、調査10～12か月後の平成19年9月にアンケートを郵送、その後の状況について尋ねた。追跡調査では44名から回答を得た（回収率63%）。「現在の子どもの生活リズムをどう思うか」という質問に対し、よくできている11名、まあよくできている27名で、両方あわせると85%以上の養育者が、現在子どもの生活リズムがよくできていると感じていた。「調査前と比べて生活リズムを意識するようになったか」という質問に対し、よくあてはまる10人、ややあてはまる30名で、両方であわせ約90%の養育者が現在も生活リズムについて意識していると回答した。

追跡調査結果は、1週間の結果を養育者と共有すること（相互学習、井戸端会議）により、養育

者に行動変容がもたらされ、その変容が継続していることの結果と解釈している。

一方、保育園で眠りの重要性に関する講演を行い、その前後に生活習慣に関するアンケート調査を行う、という東京都医師会のプロジェクトにも筆者は関わった。講演の前後で生活習慣が改善することを期待してのプロジェクトであった。しかし、残念ながら講演後であっても生活習慣の改善はまったくみられなかった。坐学は行動変容をもたらさないことは社会的に証明されているが、そのことを追認する形となってしまった¹⁰⁾。井戸端会議の種をまくことの重要性を改めて知らされたプロジェクトであった。

おわりに

現代日本は睡眠軽視社会だが、その悪影響は「暮らしにくい社会」という形に集約されていよう。筆者はなんとか睡眠重視社会を実現できればと考えている。ただし、目指しているのは皆が十分に寝て身体的・精神的に健康である社会とは多少異なる。高校生が皆早起き早寝を実践している社会が健全な社会とは小生には思えない。そのような原理主義的な画一的社会には恐怖を筆者は感じる。筆者が目指す睡眠重視社会の確立の背景には意識・価値観の変革、人間中心史観から自然中心史観への変革¹¹⁾が必要と感じている。

Key Points

- ① スリープヘルスの基本は $4+\alpha$
- ② 快眠、快食、快便、快動は相互に密接に関連
- ③ ヘルスプロモーションの第一歩は上手な相互学習の種まき

文 献

- 1) 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
- 2) 神山 潤：子どもの睡眠，芽ばえ社，東京，2003
- 3) 子どもの早起きをすすめる会編：早起き脳が子どもを伸ばす，風韻社，東京，2004
- 4) 財団法人福岡市健康づくり財団：幼児の生活習慣調査報告 http://www.kenkou-fukuoka.or.jp/foundation/document/tyosa/tyosa_02.pdf
- 5) 神山 潤：ねむり学入門，新曜社，東京，2010
- 6) 神山 潤：子どもの睡眠外来，中山書店，東京，2011
- 7) 神山 潤編：四快のすすめ，新曜社，東京，2011
- 8) 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
- 9) 中村加奈重，他：子どもの生活リズム改善の取り組み—生活リズム調査がもたらす養育者の行動変容に関する考察，小児保健 **68**：293-297，2009
- 10) 東京都医師会次世代育成支援委員会：健康で他人に思いやりのある子どもが育つために—東京都医師会としてできること—答申，平成 21 年 3 月，2009
- 11) 神山 潤：子どもの睡眠—人間に関する価値観変革へのつながり．乳幼児医学・心理学研究 **19**：97-105，2010

* * *