



こうやま・じゅん ● 昭和31年東京都生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業。東京ベイ・浦安市川医療センターCEO、日本睡眠学会理事。「子どもの早起きをすすめる会」発起人。著書に「子どもの睡眠」「夜ふかし」の脳科学」「ねむりのはなし」などがある。

は、行楽帰りの家族と小さな子どもたちがいっぱい。「塾や遊びなど、大人の都合で子どもの眠りを奪っている、いかげんにしろ！」と世の親たちに怒りが込み上げてきたのです」  
さらに神山さんは、自ら乳幼児健診で行った睡眠に関するアンケートの結果を見て、午前三時に就寝し午後一時に起床する子どもがいることを知り愕然とした。日本小児保健協会発表のデータ（平成十二年）によると三歳児の五二パーセントが午後十時以降に就寝するなど、子どもたちの睡眠時間がどんどん削られ、乱れている現実があった。神山さんは、「このままではいけない」と発達神経科学の理論に基づき早寝早起きをすすめることを思い立った。生

その子にとってベストな睡眠時間を  
神山さんは「子どもの早起きをすすめる会」のホームページを立ち上げ、精力的に講演を行い、ラジオ出演などをした。その甲斐あって、徐々に活動は広がっていった。やがて、早起きの効果・効用が文部科学省の担当者の目にとまる。  
「平成十八年、文科省が『早寝早起き朝ごはん』キャンペーンを開始し、僕たちは立ち上げから協力しました。早寝早起きすることの効用を書いたパンフレットが全国の学校に配られ、この運動は地方自治体にも広まりました。東京都は早寝早起きの重要性を説くDVDを作り、小学校の入学説明会時に上映するほどでした。  
その後、文科省は早起きをしている子どもたちの成績がいいことなど、いろいろなデータをどんどん集めました。僕は子どもたちを元気にするために早

### 眠りを奪われる子どもたち

睡眠についての研究が専門の、医学博士の神山潤さんは、平成十四年に「子どもの早起きをすすめる会」を立ち上げた。早起きをすすめる理由とは何だろうか。

「十五年くらい前に勤めていた大学の隣に進学塾があり、真冬、私立中学校の受験日が近づくと、僕が帰る夜の九時半ぐらいでも、連日、横断歩道は小学生であふれていました。睡眠の足りていない日本の子どもたちの現実を目の当たりにし、『これでもいいのだろうか』と思いながら帰途につくと、東京駅に

## 早起きは、明るく幸福な未来を照らす

医学博士 神山潤さん



活リズムの乱れを正すことは健全な脳の発達にもつながるため、子どもを取り巻く生活環境改善を目的に会を発足させた。



起きをしようと伝えていたのに、いつの間にか成績がよくなるという朝の効用論にすり替わってしまった。

子どもの成長にとって何より大切なのは、「その子にとってベストな睡眠時間」を考えることです。それなのに、睡眠時間については触れず、早起きだけをすすめるようなデータばかりが出されてしまったのです」

困惑した神山さんだが、情報に流されることなく、「早起きをすすめるちゃんとした理由」を知ることが必要だと訴える。

夜型の人朝型になると……？

神山さんが訴える「ちゃんとした理由」を詳しくうかがった。

「明け方、ヒトの体温は一日のうちで最も低くなり、最低体温になった時に太陽の光を浴びると、人体にとってもよい効果があります。朝の光が脳に及ぼす作用は大きく分けて二つ。生体時計と地球の時刻との間に生じたズレを修正することと、セロトニ

ンの働きを高めることです。セロトニンとは、脳の神経活動のバランス維持に重要な役割を果たす神経伝達物質で、活性化することによって社会性や共感性が豊かになります。

こんな例があります。ずっと都心に住み、昼夜逆転生活を送っていた人が、結婚を機に郊外に引っ越しました。通勤時間が長いため朝型の生活になったのですが、その後どうなったと思いますか？「ものすごく体の調子がよくなって、もうびっくり。自分は夜型だと思っていたのですが、違ったんですね」と驚いていました。

十分な睡眠をとった上での朝型生活は、体のリズムが整い、さらに仕事や勉強の能率が上がります」

自分の体の声を大切にしよう

早寝早起きが心身によいと聞いた途端、「早寝早起きをしないで！」と、義務に感じてしまう人が多い。こんなケースもある。

「とても元気な八十歳くらいの男性が、僕が勤務する睡眠外来に、『皆がすすめるので、私も早寝早起

きをしたのですが……』と訪ねてきたことがあります。その方はたいへん健康なのに、夜型を改め、



早寝早起きをしなければと心配なさっていました。よくよく話を聞いたら、十六歳の時から夜働き、朝の四時か五時頃に寝る生活を続けてきたそうです。たしかに昼夜逆転で僕の理屈には合いませんが、そのリズムで体の調子がいいのであれば、まったく問題はありません」

体からの声に耳を傾け、自分が心地いいと思える感覚をつかむことが健やかな生活を送るカギなのだ。睡眠を削っても働くことが美德とされ、眠気を覚ますための商品が出回る昨今、睡眠軽視の世の中になっている。忙しく生きる私たちが、自分をもっと大切にしたいのではないだろうか。その第一歩として、眠りを大切にしたいものだ。

「早寝早起きをして、朝の太陽を浴びる気持ちよさを体験したら、子どもも大人も笑顔になります。笑顔が増えたら、日本の未来も明るくなるのではないのでしょうか」

\*

四人それぞれの「朝がもたらす恵み」、いかがでしたでしょうか。今日も朝を迎えることができたのは命ある証<sup>あかし</sup>。一朝一朝を大切にしよう。