

眠りは脳と心の栄養

東京ベイ・浦安市川医療センター・センター長

神山潤



■はじめに

「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳と身体が十分に活動可能となる昼行性の動物」です。このごく当然なことがあまりになおざりにされ、忘れ去られてしまっている、のではないのでしょうか。

■早起き早寝が大切なわけ

ヒトの身体にはおおよそ1日の周期で変化する現象、すなわち概日リズムを呈する現象がいくつもあります。このリズムの基本は脳

内の視交叉上核（しこうまきじょうかく）という場所にある生体時計でつくられます。

ところが大多数のヒトは生体時計の周期が24時間よりも若干長いのです。そこで朝の光を浴びることで生体時計の周期を短くし、生体時計と地球時刻とのずれを解消します。興味深いことに夜に光を浴びると、生体時計の周期が伸びてしまうことがわかっています。

すると生体時計と地球時刻とのずれは拡大します。その結果時差ぼけ状態になり、夜になっても眠れない、昼間眠い、疲れる、食欲や意欲がなくなる等々の症状が出てきてしまいます。元気がなくな

り、リズムミカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）も疎かになると、心を穏やかにするセロトニンの働きが悪くなってしまうことも心配されます。

また眠気をもたらす、身体のだるさび止め作用（抗酸化作用）のあるメラトニンは、1―5歳時に生涯で最も多量に分泌されますが、朝目が覚めた後14―16時間して、暗くなると分泌されます。つまり明るい環境では夜になってもメラトニンの分泌は抑えられてしまうのです。朝の光と夜の闇が、ベストパフォーマンスのための必要条件なのです。なお昼間の光が夜間の

メラトニン分泌を高めることが高齢者では報告されています。昼の明るさも重要です。

また夜ふかしでは睡眠時間が減ります。そして睡眠不足では太り、生活習慣病やアルツハイマー病のリスクが高まります。睡眠不足では風邪をひきやすくなり、脳機能や意欲も低下します。睡眠不足は万病のもとであり、脳と身体のリスクです。

■眠りと食事の関係

夜になって寝入るとまず深い眠りに入り、脳の働きが低下して、糖の消費が減り、血糖値はあがります。しかし明け方になりレム睡眠が多く出現するようになると、脳での糖の消費が増し、血液内の糖は使われ、血糖値はさがります。寝ている間には食事をとっていないこともあって、朝目が覚め

た時には血糖値は低くなっています。朝ご飯として糖分を摂ることが脳を十分に働かせるには大切なではないでしょうか。

オレキシンという物質があります。食欲を高め、目を覚まさせる働きがあります。お腹がすいている時というのはオレキシンが出ている状態ですから、眠くないのです。従来腹時計は「慣れ」と考えられていましたが、最近食事時刻を視床下部の細胞が48時間記憶していることが報告されました。腹時計の脳内メカニズムの発見と聞えます。規則的な食事が生活習慣を整えることに重要、というこれまでの経験論を支持する研究成果です。

■成長ホルモン

成長ホルモンは、夜寝入ってすぐの深い眠りに一致して多量に分

泌されます。「寝る子は育つ」の根拠ですが、この言葉のために、「眠りは子どもにのみ重要」との誤解を招いてしまったのではないかと筆者は感じています。成長ホルモンは新陳代謝を盛んにするホルモンで、アンチエイジング作用も指摘され、成人にも不可欠なホルモンです。成人女性では昼間にも分泌されますが、中年以降の男性では、入眠直後の深睡眠が唯一成長ホルモン分泌がなされる時間帯となります。

■早寝のために必要なこと

身体を動かしている子どもたちのほうが早く眠り、早起きしたほうが昼間の活動量が多いことが実証されています。しかし日本では子どもたちの遊ぶ場が奪われています。実際都内のある公園では「騒ぐな」との掲示があり、公園

では子どもたちが電子端末でゲームに興じています。

その結果日本の11歳児は調査した世界28の国と地域の中で一番身体を動かしていない、という事態に陥っています。

だからといって日本でスポーツクラブに入れると、一つのスポーツしかしません。これではバランスのとれた身体活動は期待できません。なんとか子どもたちに「遊び」を提供しないとけません。地域地域での取り組みを期待します。

■朝ウンチも大切に！

私は、日本トイレ研究所の加藤篤氏とともに排泄の重要性を啓発しています。加藤氏の小学校低学年対象の調査によると、1週間排便のない小学生が3%いたとこのことです。

副交感神経は夜間に活動のピークがあり、その働いで消化管が動いて、便は早朝に肛門周囲に運ばれてきています。排便に繋がる直腸の活動は朝の起床後と食後に高まります。朝ウンチがあることは自律神経系が概日リズムを保持していること（交感神経が昼間に活動し、副交感神経が夜間に活動している）を示す重要な手掛かり、と考えています。

■提案

知っていただきたいポイントは sleep health の4項目+1（表1）です。「眠れない」あるいは「昼間眠い」時にはまずこの表をチェックしてください。

具体的には1日の過ごし方の確認です。そしてさらに大切な点は、まず大人がこの表を実践することです。この表を大人が実践す

ることが、子どもたちの生活習慣改善への必要条件です。

最近親御さんに、表1の読み聞かせを願っています。読み聞かせは読み手の脳にも好影響をもたらします。お母さんだけではなくお父さんも、子どもたちに読み聞かせをしてあげてください。忙しいお父さん自身の脳や身体にとっても好影響が期待できます。

もう一つの提案が Morning luxury time です。あと30分早起きして、ゆっくり朝食をとって、そしてゆっくりとしたトイレタイムのある Morning luxury time を楽しんでみては？ という提案です。しかし早起きだけでは睡眠不足になってしまいます。そのためにあと30分、いや1時間の早寝も一緒にお願います。

時間は有限です。その限られた時間の中で無意識のうちに私たちは行動に優先順位をつけていま

てくるに違いありません。

■おわり

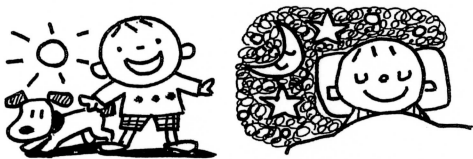
いまの子どもたちに「今日の夕食に何を食べたい」と尋ねても、多くの答えは「わからない」「なんでもいい」です。彼らはいま自分の身体が何を欲しているのか、感じる事ができないのです。自らの身体の声に耳を傾ける経験がないのです。しかし最も身近な自然であるあなた自身の身体の情報は、あなた自身にしかわかりません。何が自らのベストパフォーマンスに重要か、常に自らの身体と対話しつつ考える癖をつけるようにすることが何より大切と考えます。

繰り返します。「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳と身体が十分に活動可能となる昼行性の動物」です。

表1 Sleep health

- ・朝の光を浴びること
- ・昼間に活動すること
- ・夜は暗いところで休むこと
- ・規則的な食事をとること

*付帯事項 眠気を阻害する嗜好品、環境を避けること
(カフェイン、アルコール、ニコチン、過剰なメディア接触)



す。このように無意識になされている優先順位をつける作業の中で眠り、そして Morning luxury time の優先順位は決して高くはないのではないのでしょうか。ぜひ

今よりも多少でいいですから、眠り、そして Morning luxury time の優先順位をあげてください。そうすることで子どもたちの、ご両親の、そして社会の毎日が見違え

