



眠りと社会と子どもと教育

平成22年度

富山市学校保健研究協議会

2011年1月27日

公益社団法人地域医療振興協会  
 東京ベイ浦安市川医療センター  
 子どもの早起きをすすめる会発起人  
 日本小児科学会  
 こどもの生活環境改善委員会  
 副委員長 神山 潤

Q: 寝不足だと思う、 Ans:

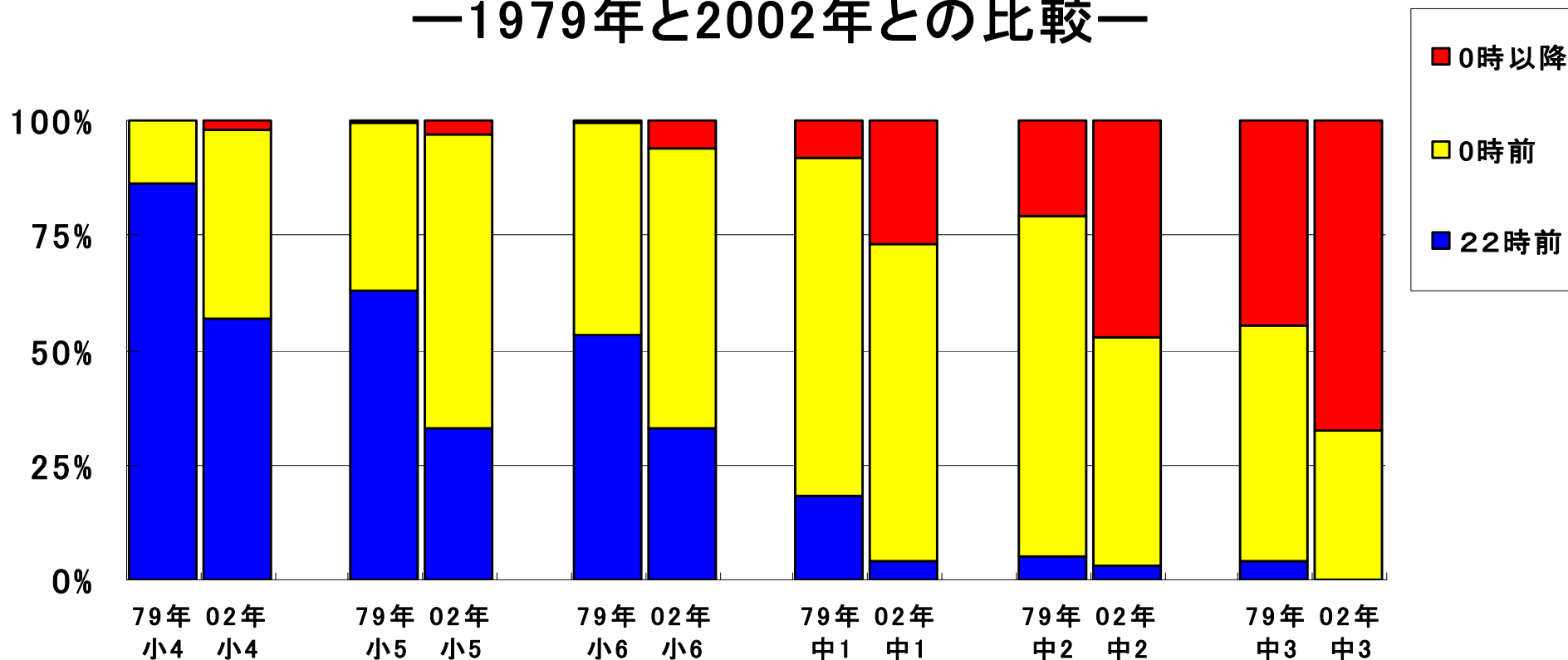
ハイ

小学生 (1522人) 47.3%

中学生 (1497人) 60.8%

高校生 ( 928人) 68.3%

# 小中学生の就床時刻の変化 —1979年と2002年との比較—



2006年秋

日本の小学校5年生に平均の寝る時刻

午後10時10分

2005年発表の  
2005年発表の

アメリカの小学校4年生の寝る時刻  
中国の小学校4年生の寝る時刻

午後8時35分  
午後9時00分



図-14

# 学力と就寝時間の関係



TOSHIBA



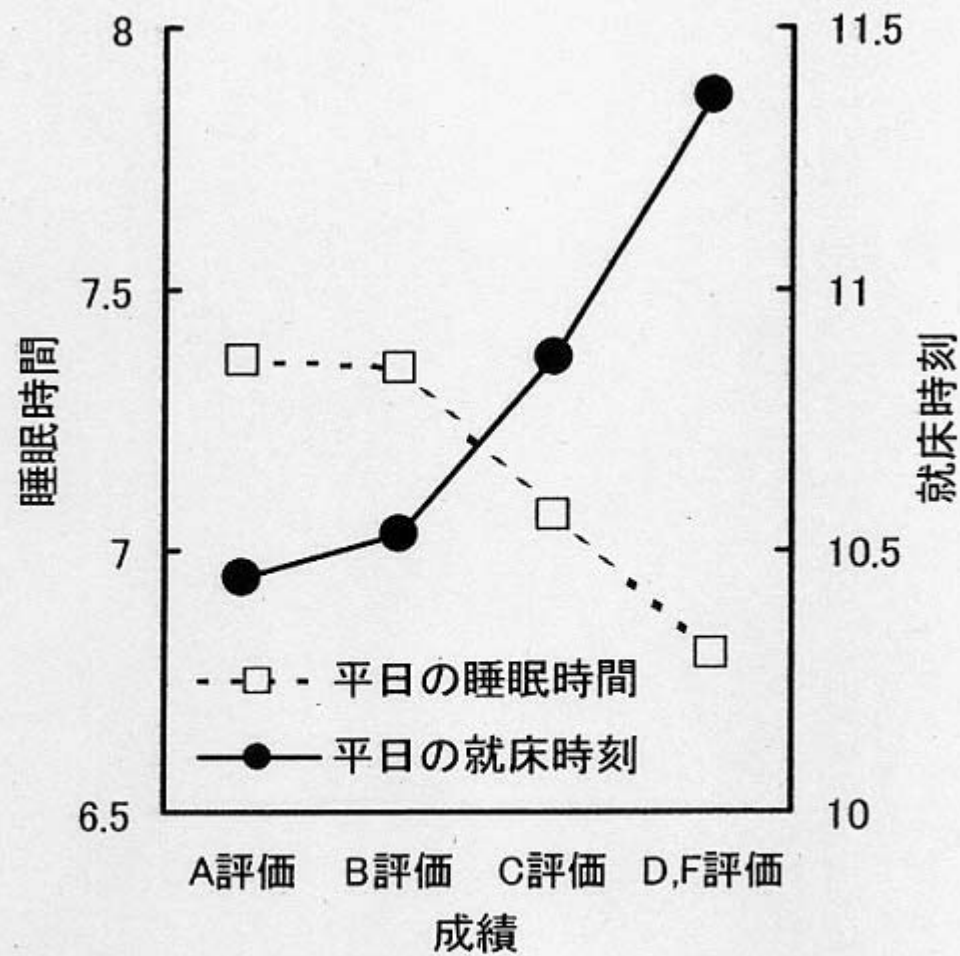


図7 睡眠習慣と成績の関係（アメリカの高校生のデータ；Wolfson & Carskadon, 1998に基づいて作図）<sup>(11)</sup>

つまり、

寝る間を惜しんで勉強しても、学力  
向上には至りません。

寝る間を惜しんで仕事をしてても、仕  
事の充実は得られません。

# 本日のキーワード 6つ

大切なのは: **朝の光、昼間の運動**

とんでもないのは: **夜の光**

知っていただきたいのは:

**生体時計、セロトニン、メラトニン**

その上で **理論武装を**



ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではありません。

徒競走のスタートラインに並ぶと心臓がドキドキするのはどうしてでしょう？

あなたが心臓に「動け」と命令したから心臓がドキドキしたのではありません。  
自律神経が心と身体の状態を調べて、うまい具合に調整するからです。

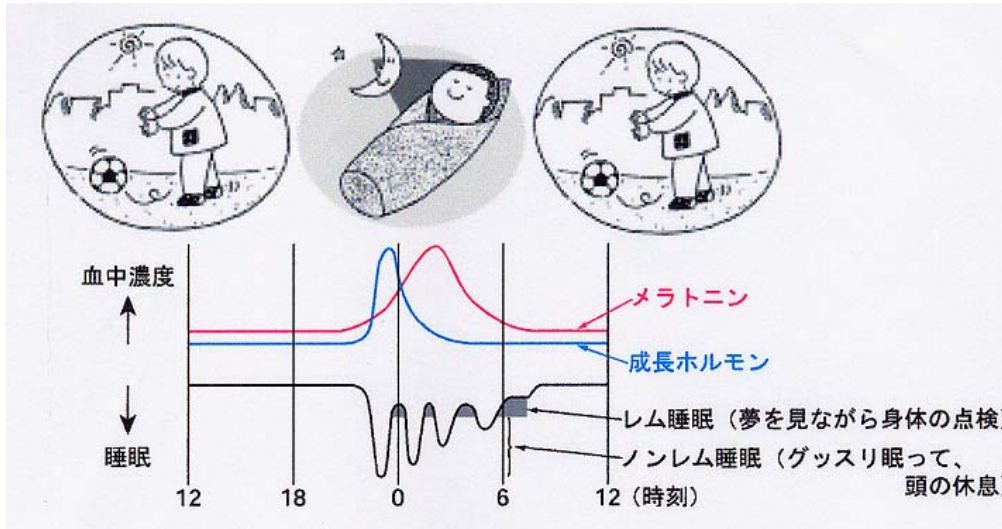
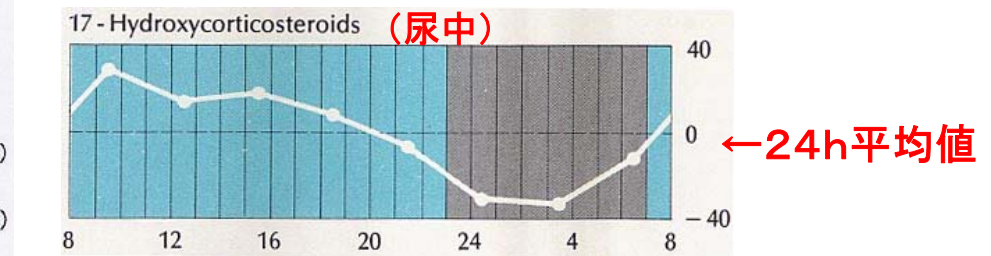
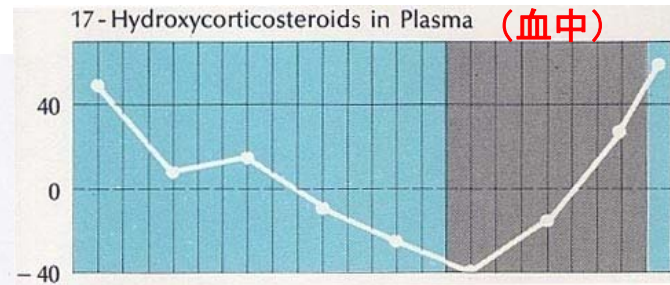
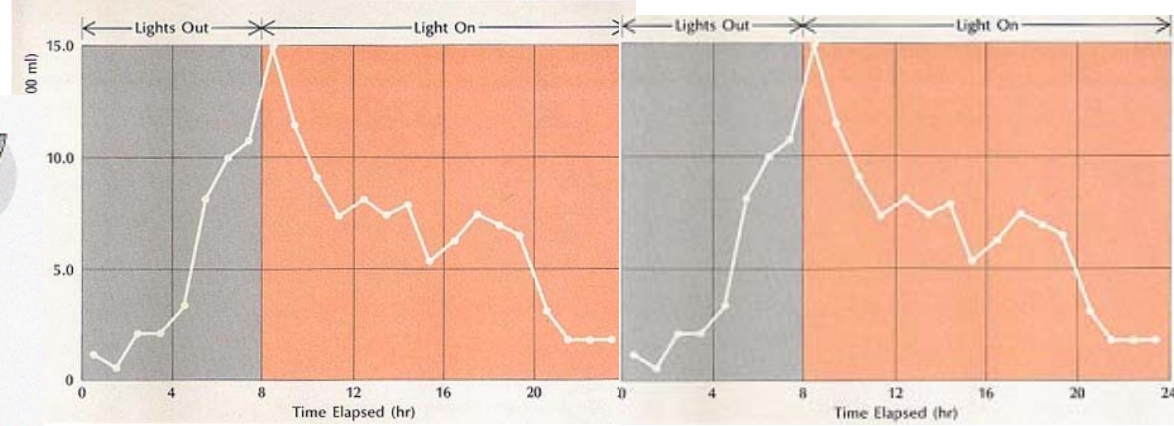
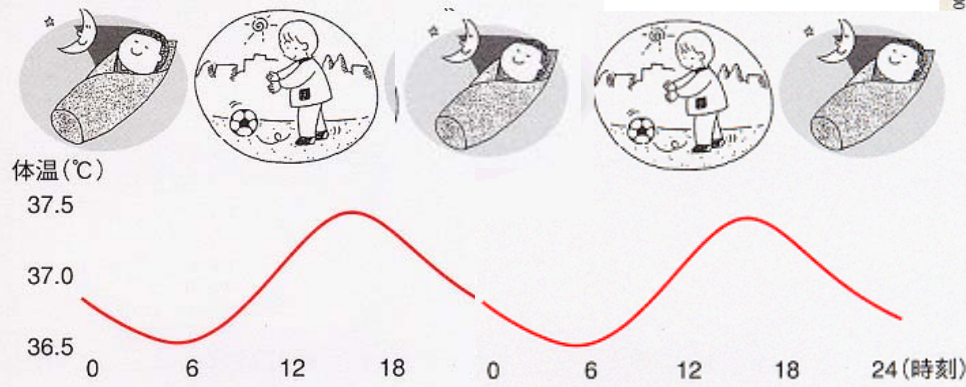
自律神経には

昼間に働く交感神経と、夜に働く副交感神経とがあります

	昼間働く <b>交感神経</b>	夜働く <b>副交感神経</b>
心臓	ドキドキ	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

**ヒトは周期24時間の地球で生かされている動物なのです。**

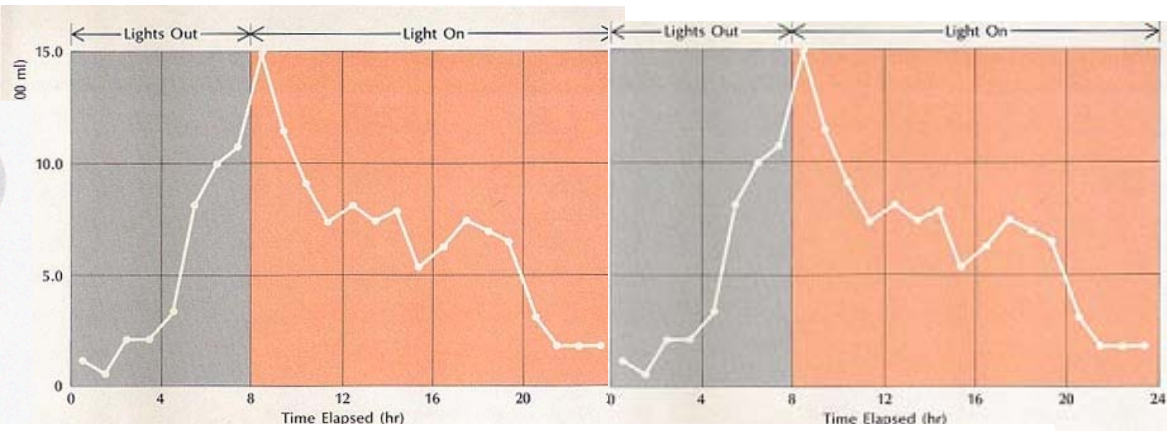
# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット

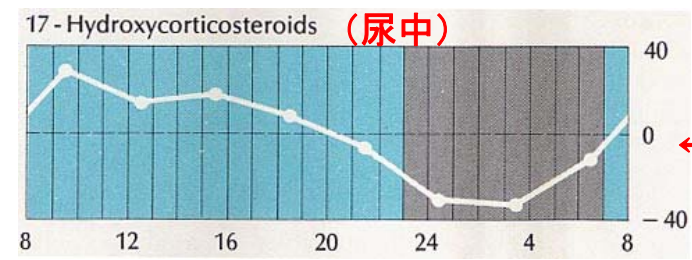
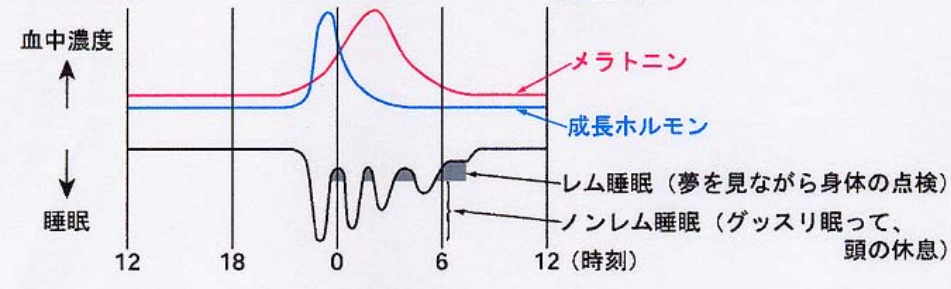
コルチコステロイドの日内変動  
↓  
朝高く、夕方には低くなるホルモン

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



さまざまなリズムを調節しているのが  
**生体時計** です。

勻値



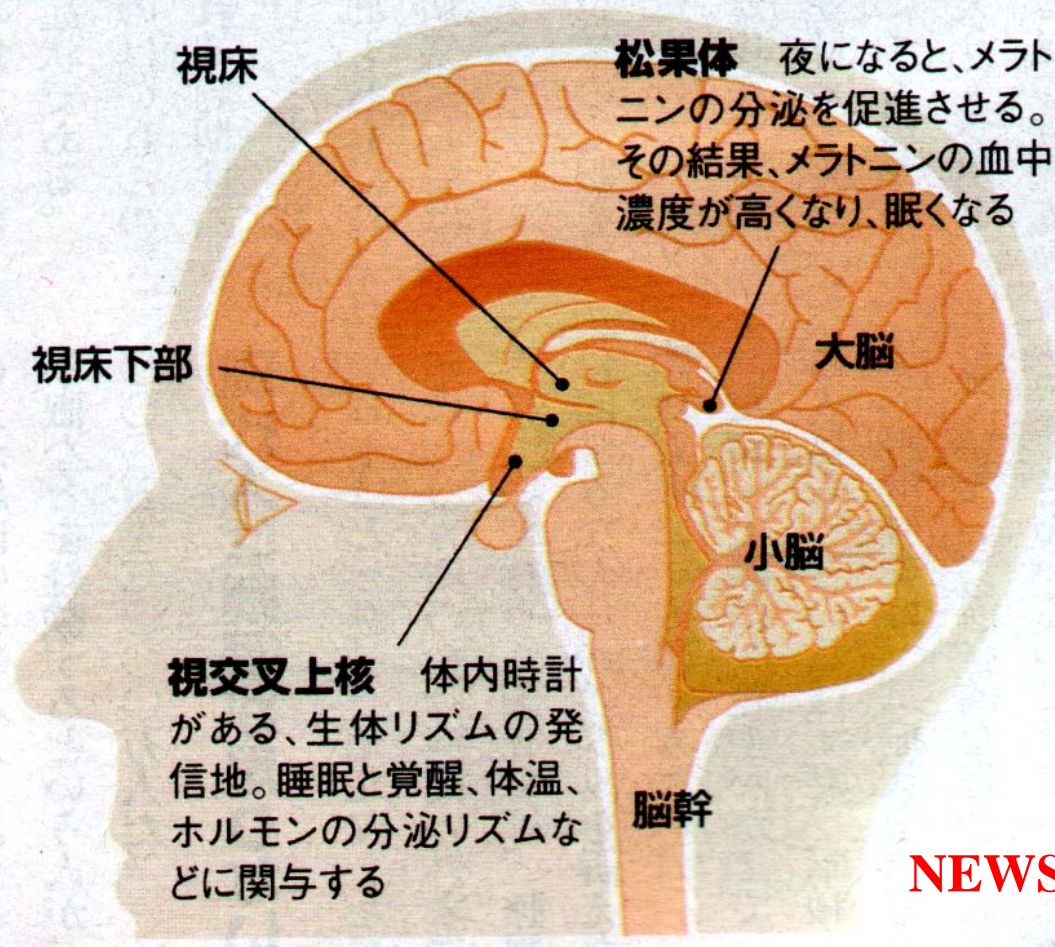
朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット

コルチコステロイドの日内変動  
↓  
朝高く、夕方には低くなるホルモン



# 「目覚まし時計」は脳にある

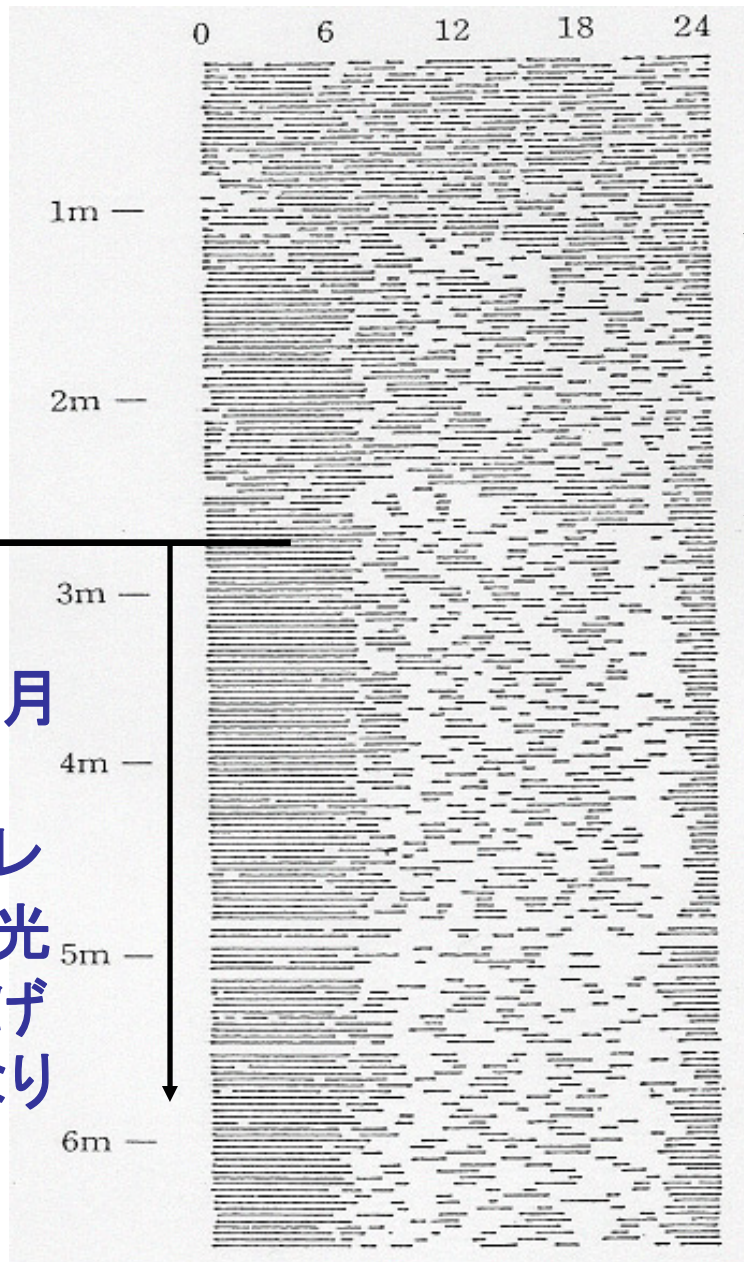
人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約 **24.5時間** のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



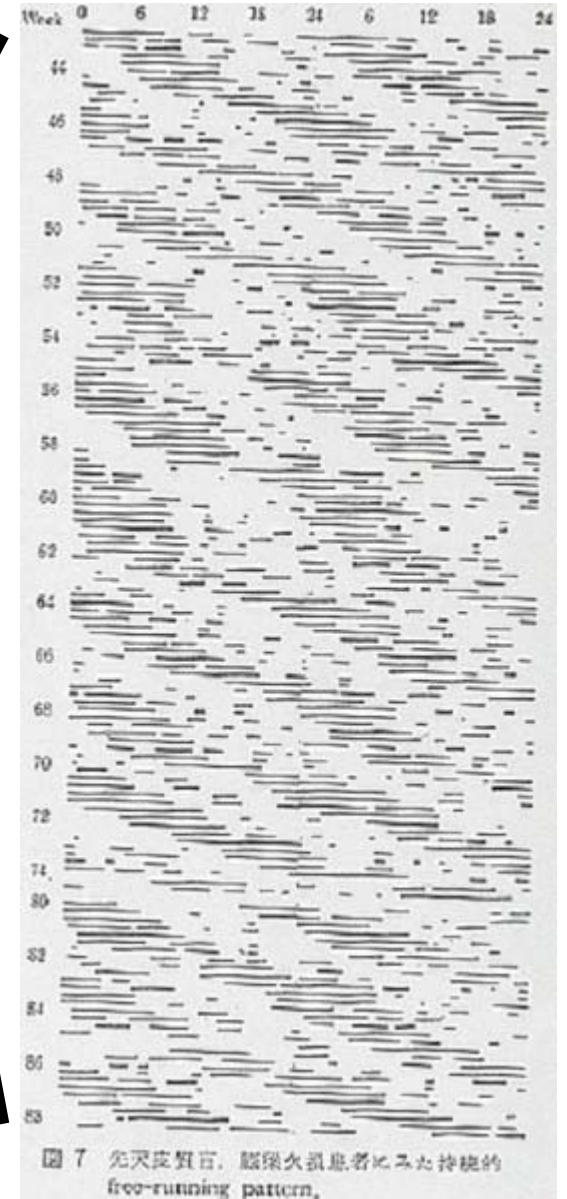
NEWSWEEK 1998. 9. 30



生後  
3-4ヶ月  
以降  
このズレ  
は朝の光  
のおかげ  
でなくなり  
ます。



生体  
リズムが  
毎日  
少しずつ  
遅く  
ずれます  
(フリーラン)。  
生体時計が自由  
(フリー)に  
活動(ラン)する。  
このズレは  
生体時計  
と  
地球の周期  
との差です。



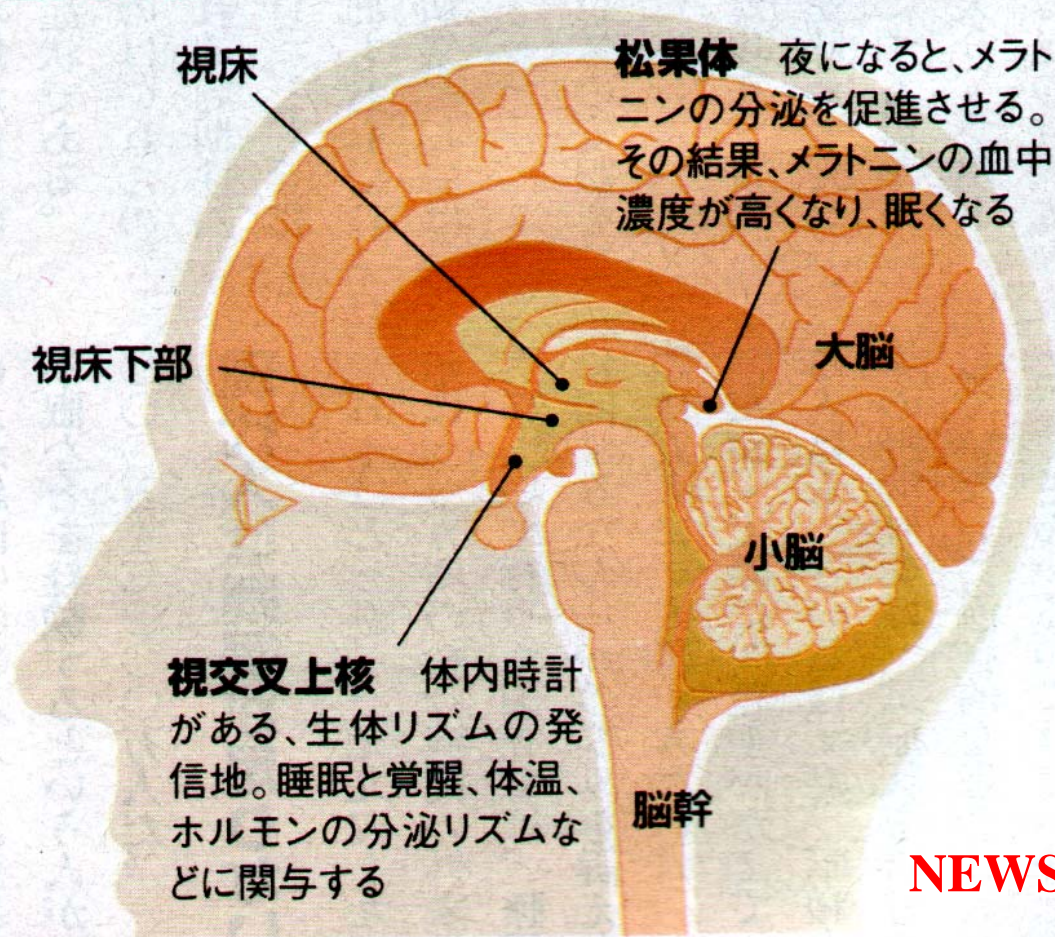
瀬川昌也。小児医学、1987、No.5。

瀬川昌也。神経進歩、1985、No.1



# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約 **24.5時間** のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



**NEWSWEEK 1998. 9. 30**



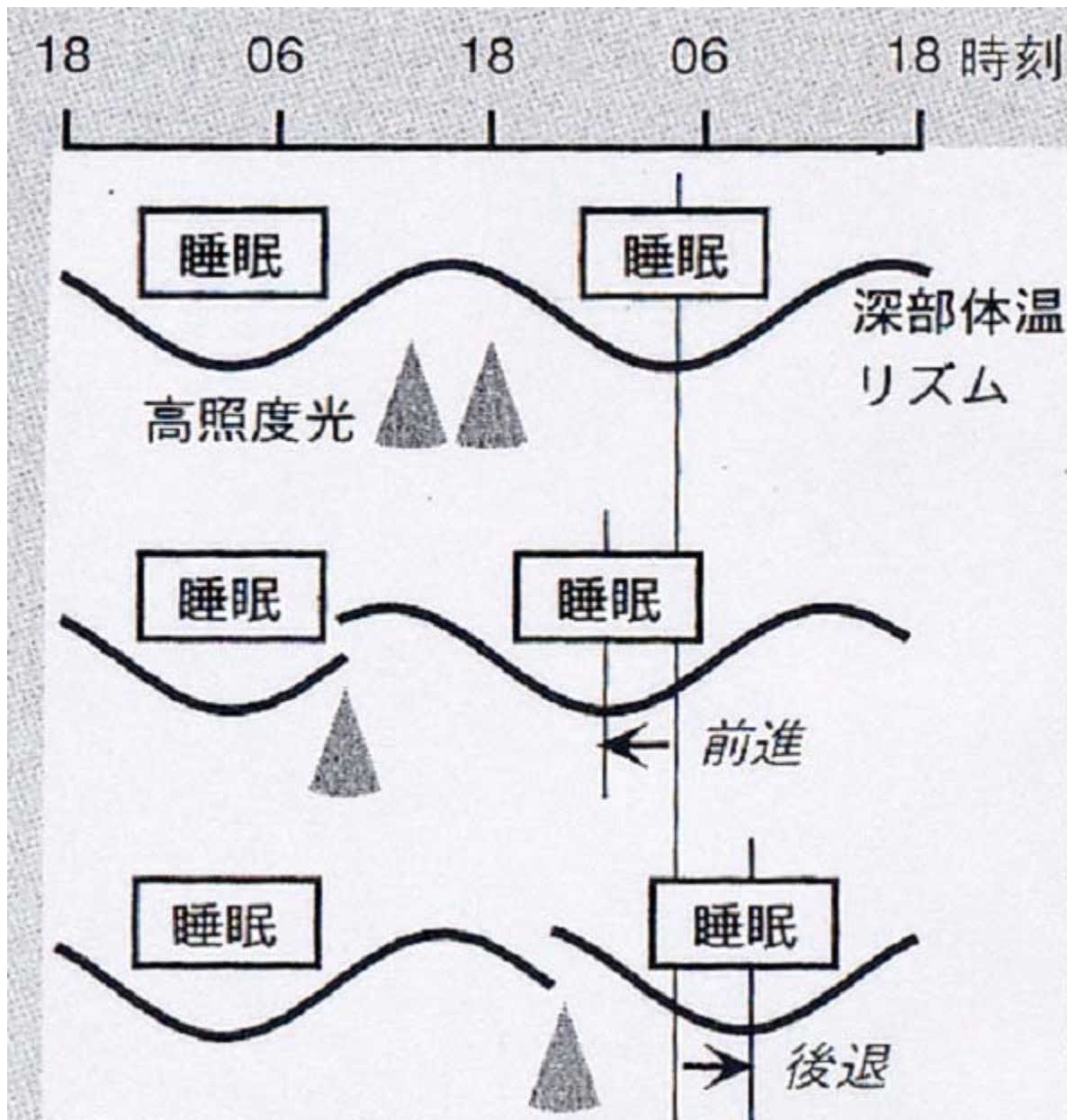
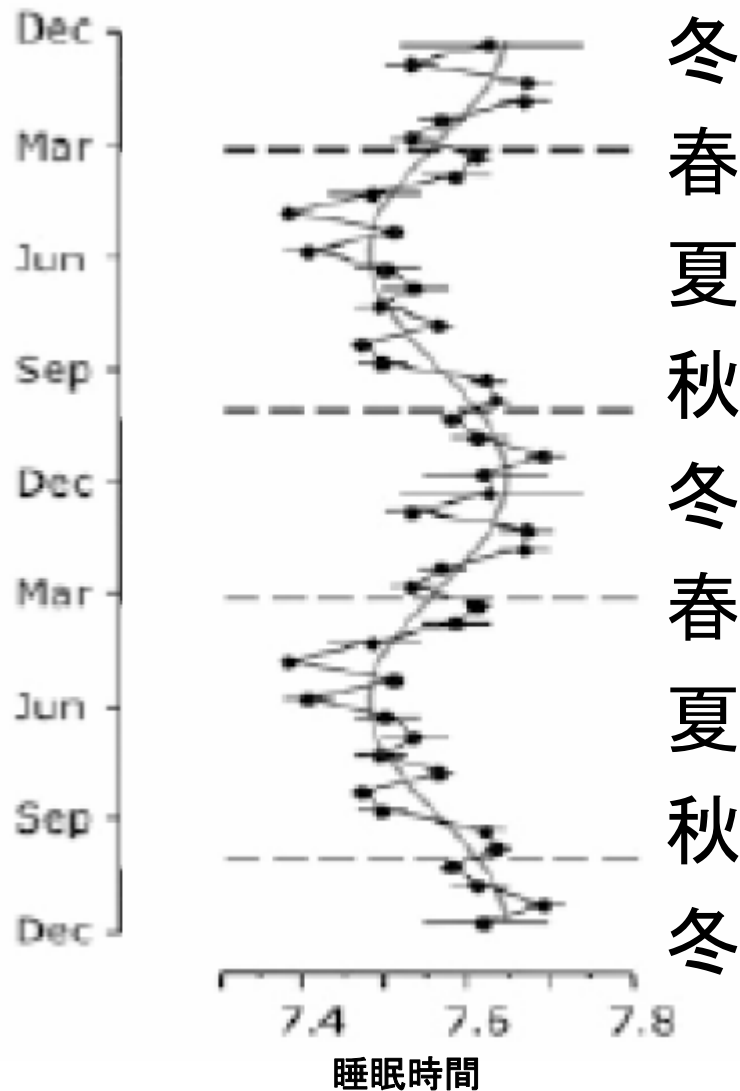


図1 光によるヒト生物リズムの位相反応

日中の時間帯の高照度光は位相反応をおこさない(上段)。早朝の時間帯に高照度光を照射すると、深部体温および睡眠相が早まる(中段)。前夜の就寝時刻前後に高照度光を照射すると深部体温および睡眠相が遅れる(下段)。



**実際  
睡眠時間は  
冬に長く、夏に短い。  
冬は朝寝坊で、  
夏は早起き。**

**Current Biology 17, 1996-2000, 2007** Report

The Human Circadian Clock's  
Seasonal Adjustment Is Disrupted  
by Daylight Saving Time

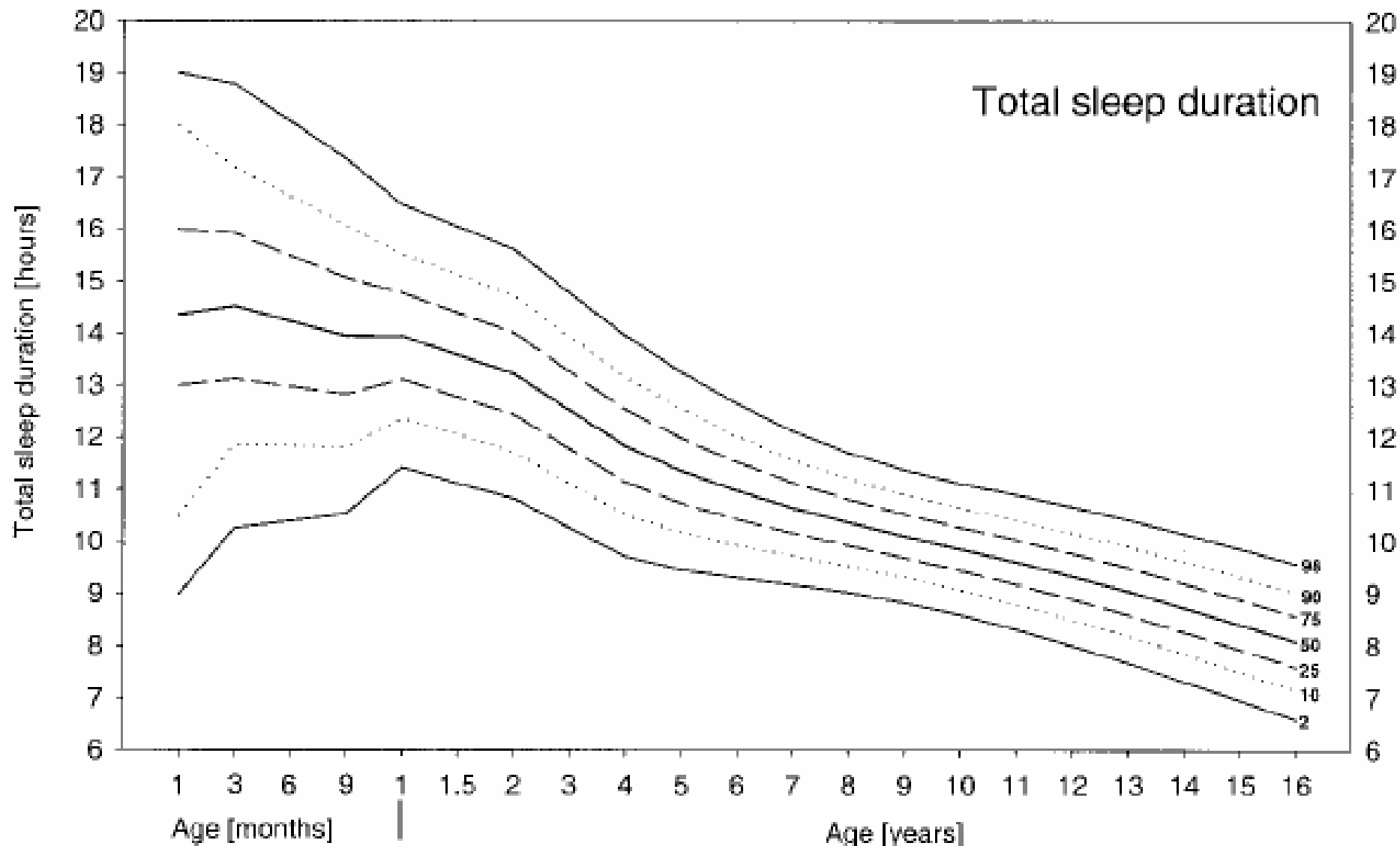
Thomas Kantermann,<sup>1</sup> Myriam Juda,<sup>1</sup> Martha Merrow,<sup>2</sup>  
and Till Roenneberg<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Ludwig-Maximilian-University  
Goethestrasse 31  
D-80336 Munich  
Germany

<sup>2</sup>Department of Chronobiology  
University of Groningen  
9750AA Haren  
The Netherlands

報告者(報告年)	対象	夜型では……
Yokomakuら (2008)	東京近郊の4-6歳 138名	問題行動が高まる可能性
Giannottiら (2002)	イタリアの高校生6631人	注意力が悪く、成績が悪く、イライラしやすい。
Wolfson ら (2003)	中学生から大学生	夜ふかし朝寝坊で <b>学力低下</b> 。
Gauら (2004)	台湾の4-8年生1572人	<b>moodiness (気難しさ、むら気、不機嫌)</b> との関連が男子で強い。
原田 (2004)	高知の中学生613人	「 <b>落ち込む</b> 」と「 <b>イライラ</b> 」の頻度が高まる。
Caciら (2005)	フランスの学生552人	度合いが高いほど <b>衝動性</b> が強い。
Gainaら (2006)	富山の中学生638人	入眠困難、短睡眠時間、 <b>朝の気分の悪さ、日中の眠気</b> と関連。
Gauら (2007)	台湾の12-13歳1332人	行動上・感情面での問題点が多く、 <b>自殺企図、薬物依存</b> も多い。
Susman ら (2007)	米国の8-13歳111人	男児で <b>反社会的行動、規則違反、注意に関する問題、行為障害</b> と関連し、 <b>女兒は攻撃性</b> と関連する。
国際がん研究 機関 2006		発がん性との関連を示唆

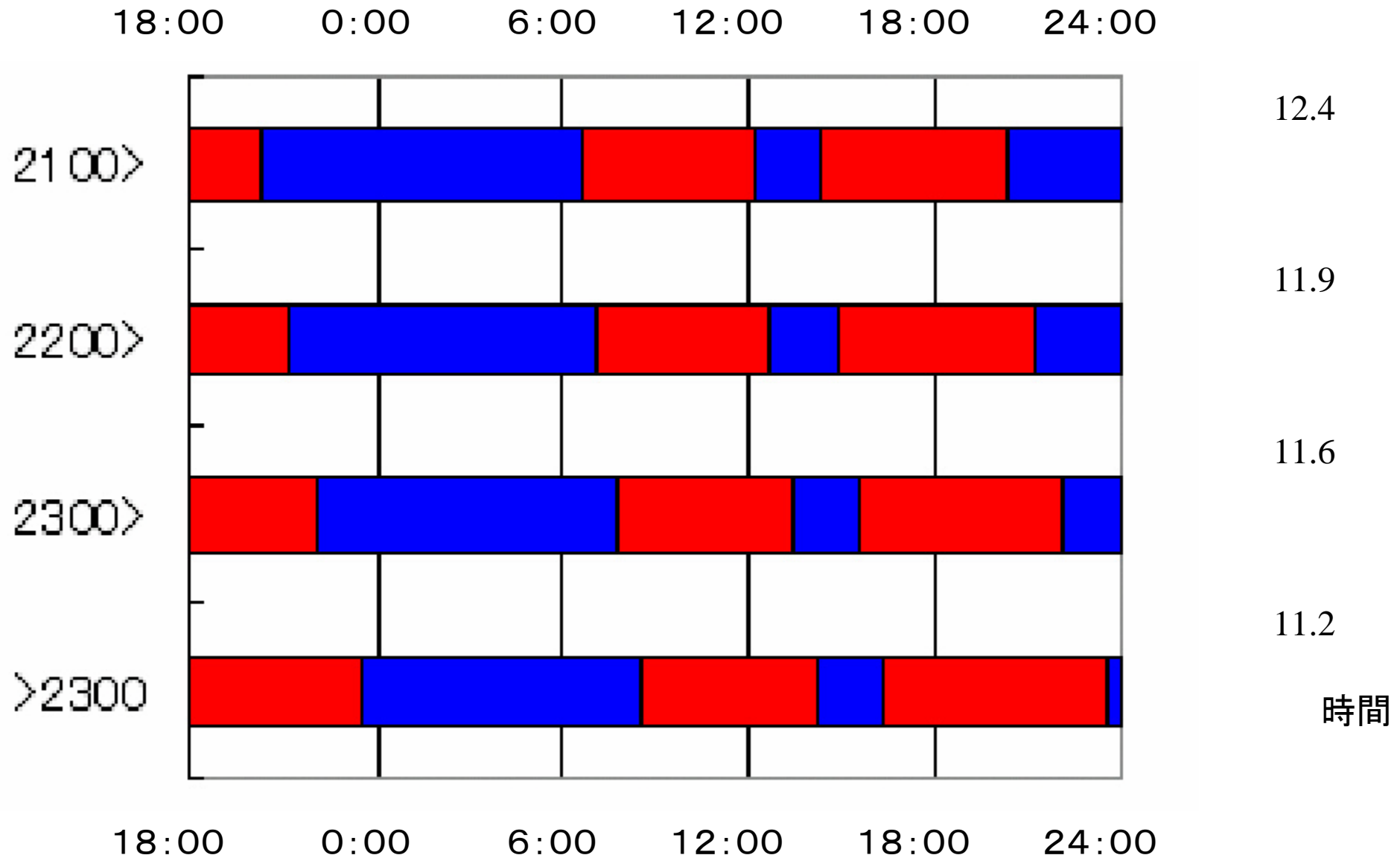




**Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends**

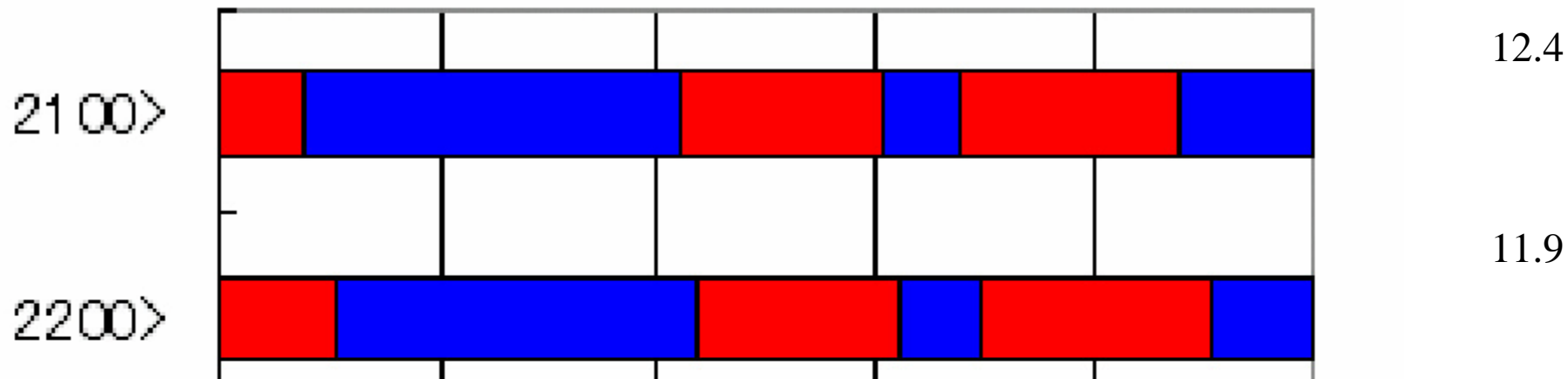
Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari and Remo H. Largo  
*Pediatrics* 2003;111;302-307

# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

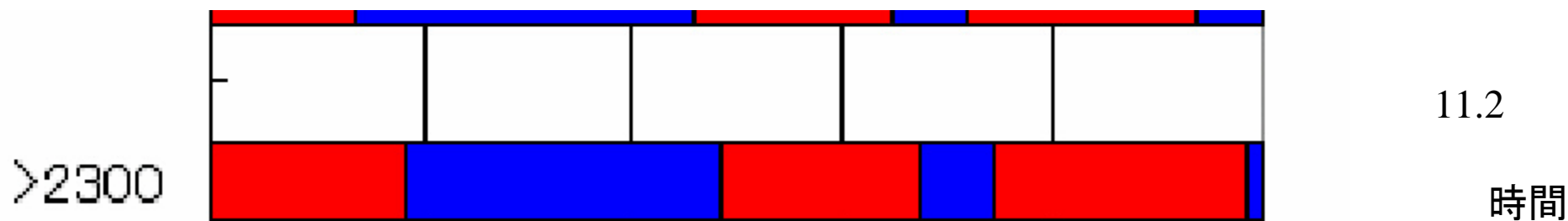


# 1歳6ヶ月児の睡眠覚醒リズム

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00



## 夜ふかしでは睡眠時間が減る



**ヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物！夜行性じゃない！**

18:00 0:00 6:00 12:00 18:00 24:00

時間

## 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)

Science. 2009 Sep 24. [Epub ahead of print] Amyloid- $\beta$  Dynamics Are Regulated by Orexin and the Sleep-Wake Cycle. Kang JE, Lim MM, Bateman RJ, Lee JJ, Smyth LP, Cirrito JR, Fujiki N, Nishino S, Holtzman DM.

# 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た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。

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？

未満の人では8時間以上の

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かがわせた。研究チームは「風邪予防には睡眠と言われたきたが、それを示すデータは乏しかった。睡眠が免疫力に影響を及ぼしているのではないか」と指摘している。

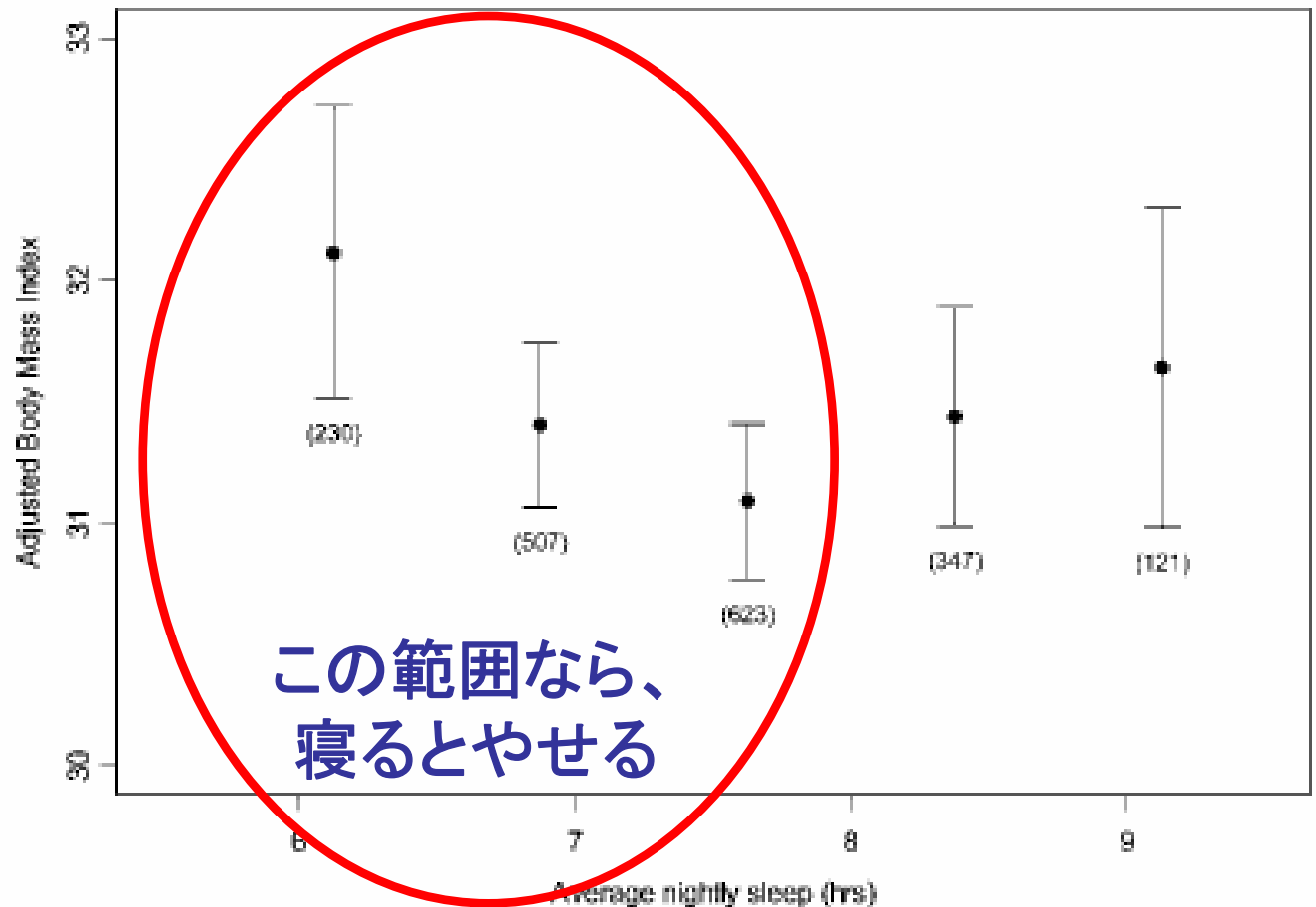
未満の人では8時間以上の割合は2.9倍も高いことが分かった。また、ベッドで寝ている時間の割合が92%未満の人では大半を

# 寝ないと 太る

Taheri S, Lin L, Austin D,  
Young T, Mignot E.

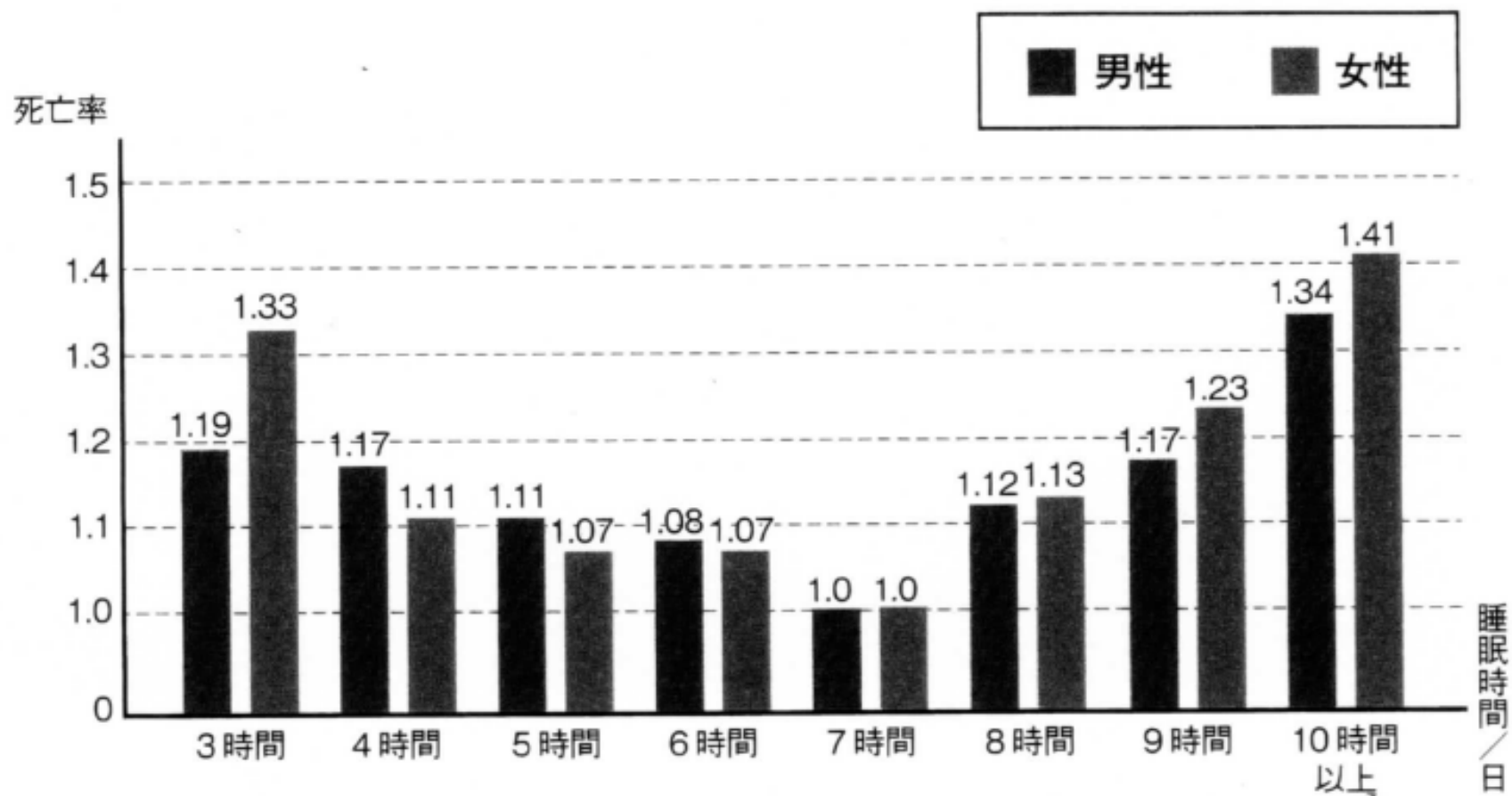
Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index.

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.

■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）



# 考えることを知らない君たちへのヒント

- 20世紀(2000年)まで
- 成長社会
- 正解主義
- 暗記
- フランス革命は1789年
- ジグソーパズル
- ゲームをする
- ジャガランダの花は何色？
- 21世紀(2001年)から
- 成熟社会
- アイデア主義
- 創意工夫・発想
- フランス革命の意義は？
- レゴ
- ゲームをつくる
- 好きな色は何色？

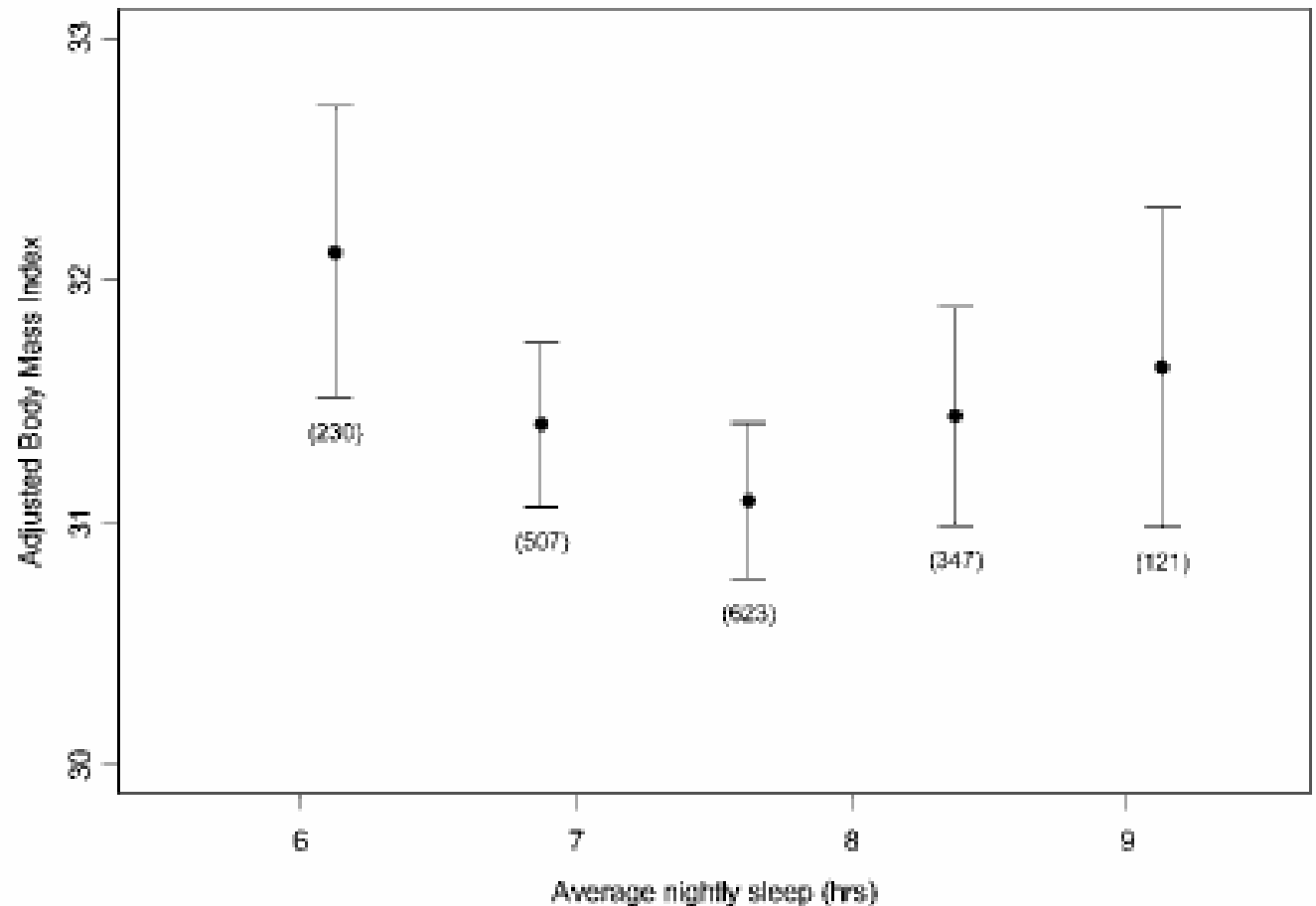


# 寝ないと 太る

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.

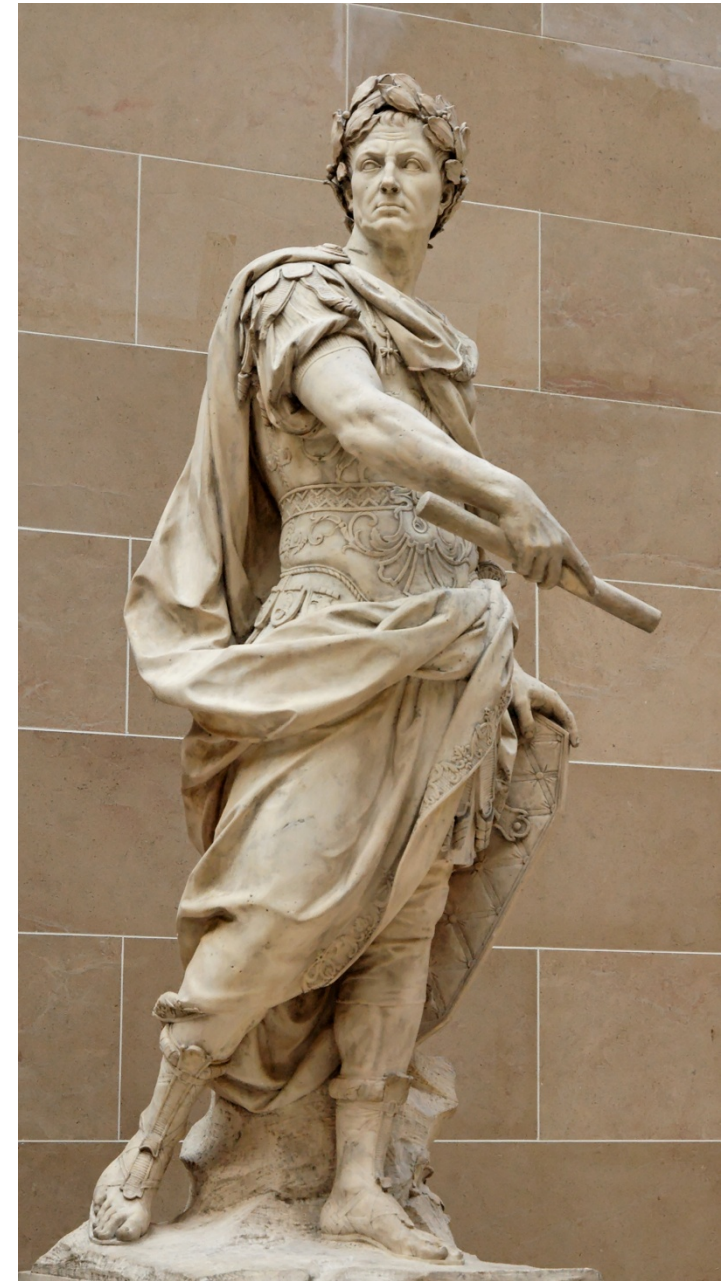
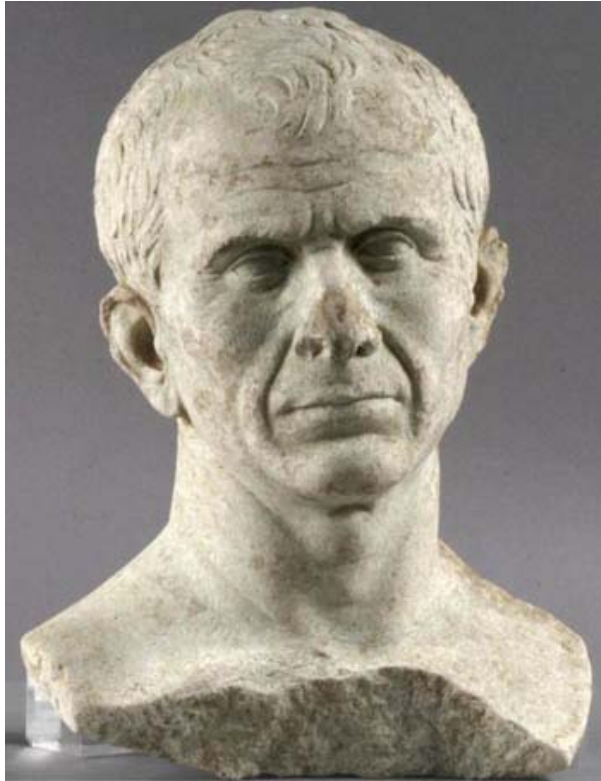
PLoS Med. 2004  
Dec;1(3):e62.



**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。

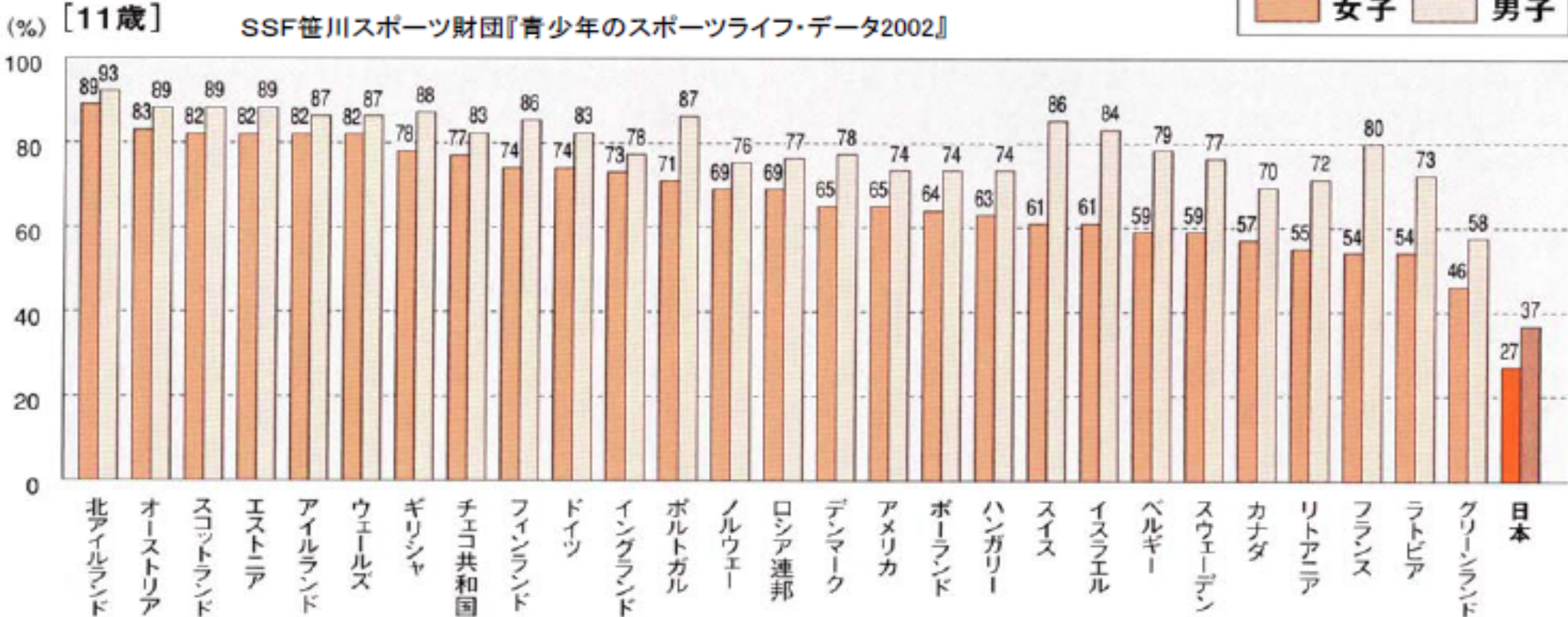
## ユリウス・カエサル





# 日本の子どもは世界で一番身体をうごかしていない

図1-9 「活動的な身体活動」週2回以上実施者の国際比較



週2回以上30分以上心拍数が120を越える運動

## 7) 子どものからだと心・連絡会議：子どものからだと心白書 2006

全体的に低下傾向であるが、特に小学生（11歳）の運動能力の著しい低下傾向が現れている。

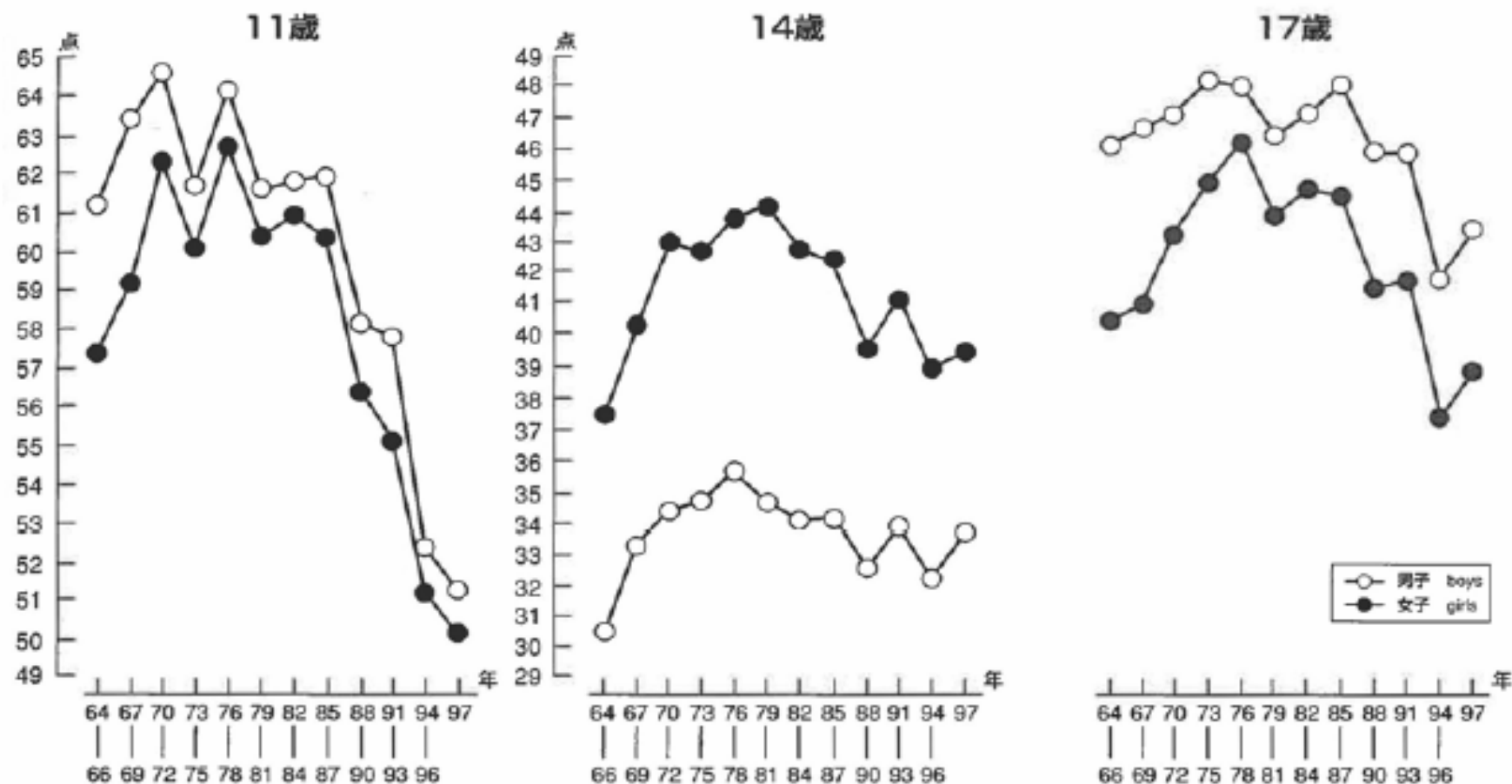


図 1-2-7)-1 スポーツテストにおける 11/14/17 歳の運動能力テスト合計点の年次推移  
(文部省 (1997 年当時) 『体力・運動能力調査報告書』 から)



「言葉や情緒を扱う知育番組はありますが、体に関する番組がありません。作りたいんです」

「子供の体力低下が続いています。体の動かし方に焦点を当てた形で一緒にやりましょう」

2003年秋、教育番組を制作する東京・渋谷のNHKエデュケーショナル4階会議室。同社の吉田直久（こしむ）も幼児部担当部長（現NHK衛星放送センターチーフプロデューサー）と、中村和彦・山梨大准教授は新番組の構想を練っていた。子供の「体」をテーマにした番組は世界初の試み。「からだであそぼ」（04年4月・昨年3月放映）が、産声を上げた瞬間だった。

# 甦れ!! ニッポン

第3部 子供の体力低下と向き合う ①

実態はさまざま。足が遅い以前に走り方がぎこちない。ボールを投げる際に腕を回さない。要は体の動かし方が身に付いていないのだ。人間の基本動作は学問的には84に分類される。長年、体の動きを研究する中村准教授は、NHK側の要望を受け、子供の運動場面の実証などを基に36にまとめた。2カ月かけて考案したこの36の動きは番組の根幹になった。

85年上の2度の中村准教授が調べた調査が興味深い。投げ、蹴球する、走る、なげ、の動作を5段階評価し、各動作を最高5点で数値化した。ボールを投げるでは、「1点」を「3点」を「4点」を「5点」を「5点」振りかぶって投げると設定。85年は「3」が最多だったが、07年では「1」と「2」で全体の7割近くを占め、「5」は0人だった。

子供の体に危機感を抱いた放送関係者、研究者が思いを詰め込んだ番組は、日本の子供の現在を映す鏡でもあった。

5歳で3歳レベル

文部科学省が行った09年度の体力・運動能力調査では依然、小学生の体力は低迷中だ。男子の50メートル走は全国平均で9秒37。小中学生の体力がピークだったとされる1985年の9秒05より0秒32遅い。08年度より0秒09遅くなったものの、ソフトボール投げ、握力などともに24年前とは大きな差がある。女子も同じ傾向だ。中村准教授は「体力テストの数値は、あくまで運動の結果。その結果を生む体の動かし方が大事になる」と指摘する。

# 「体の動かし方」知らない

## 世界一動かない国

日本は「世界一動かない子供がいる国」といわれる。週2回以上運動する11歳男子の割合は37%。愛州の8%。ドイツの83%を大きく下回る。遊び場所も2013年で劇的に変わった。小学生男子の半分近くが室内で遊ぶ。校庭、公園など屋外の人工的場所は37%、野山などの自然は10%に満たない。男女ともテレビゲームが1位になった。30代以上の大人は子供時代、

20%以上が野山や公園で追いかけて、野球、メノコをして仲間と遊んだ。室内で遊んだ人はわずか数%だ。中村准教授は新える。「遊びが成立する条件は時間、空間、仲間の『3間』。大人が『3間』を保障する必要があるんです」。

スポーツを取り巻く現状を年間を通して追う「甦れ!! ニッポン」。第3部では低迷が続く子供の体力を取り上げる。



「からだであそぼ」の番組内で楽しそうに体を動かすケイン・コスギさんと子供たち（NHK提供）



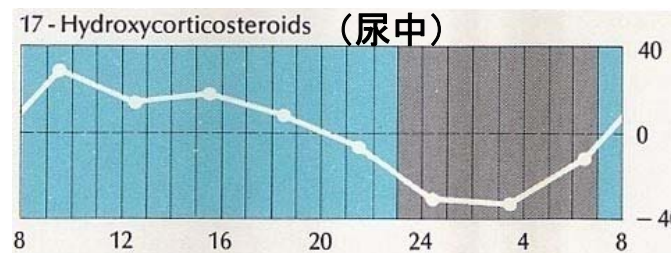
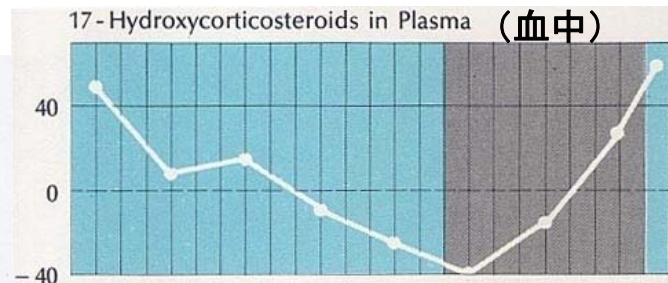
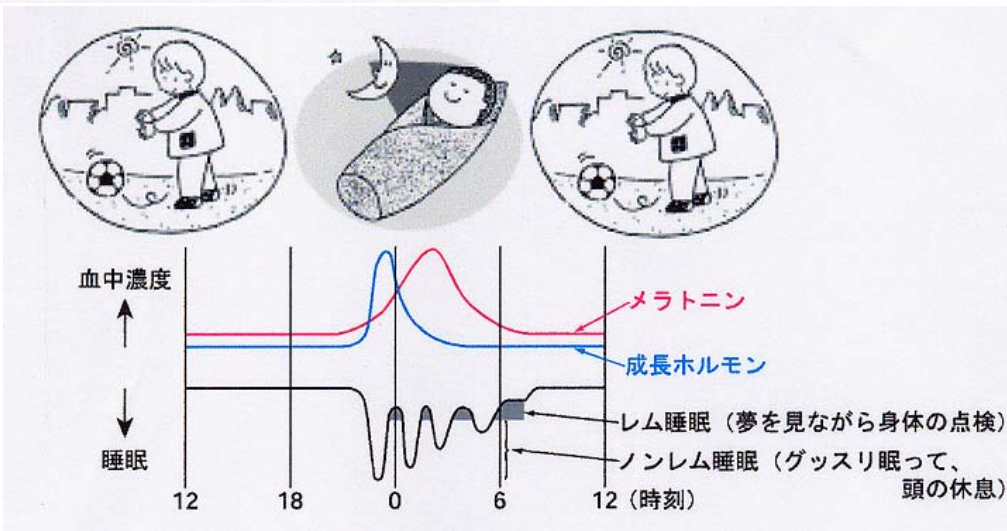
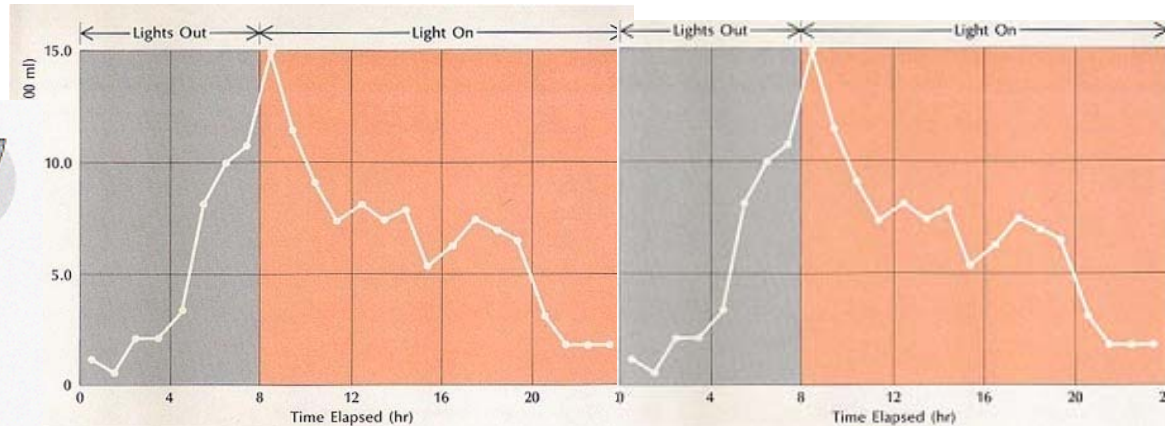
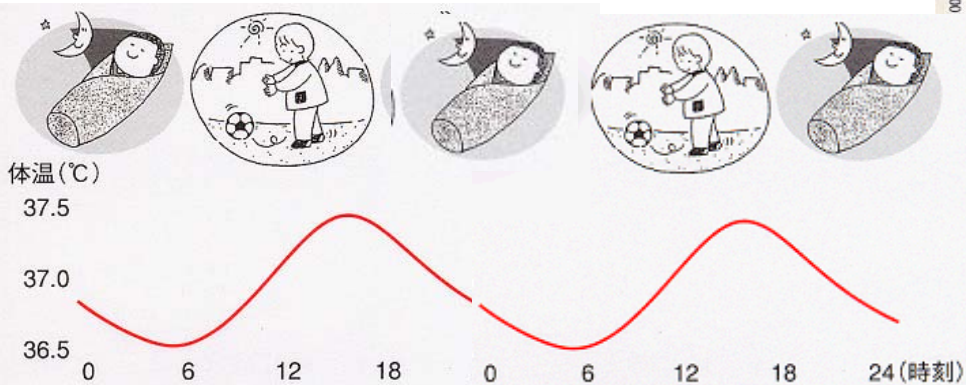
85年と07年の2度、中村准教授が行った調査が興味深い。投げぶ、捕球する、走る、なす、この動作を5段階評価し、各動作を数値5点で数値化した。ボールを投げぶるは、1点、手投げは2点、体をひねっている3点、手と同じ側の足を出す4点、体をひねら、手と反対の足が出る5点、振りかぶって投げぶると設定。85年は3点が最多だったが、07年では1点と2点で全体の7割近くを占め、5点は0人だった。

合計15名は「07年の5歳は85年の3歳より10歳は5歳程度だった」。体の動きがきこえなくなった結果、体力テストの成績も低下する構図が浮かび上がった。

# メラトニン

- 酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン

# 様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係



コルチコステロイドの日内変動



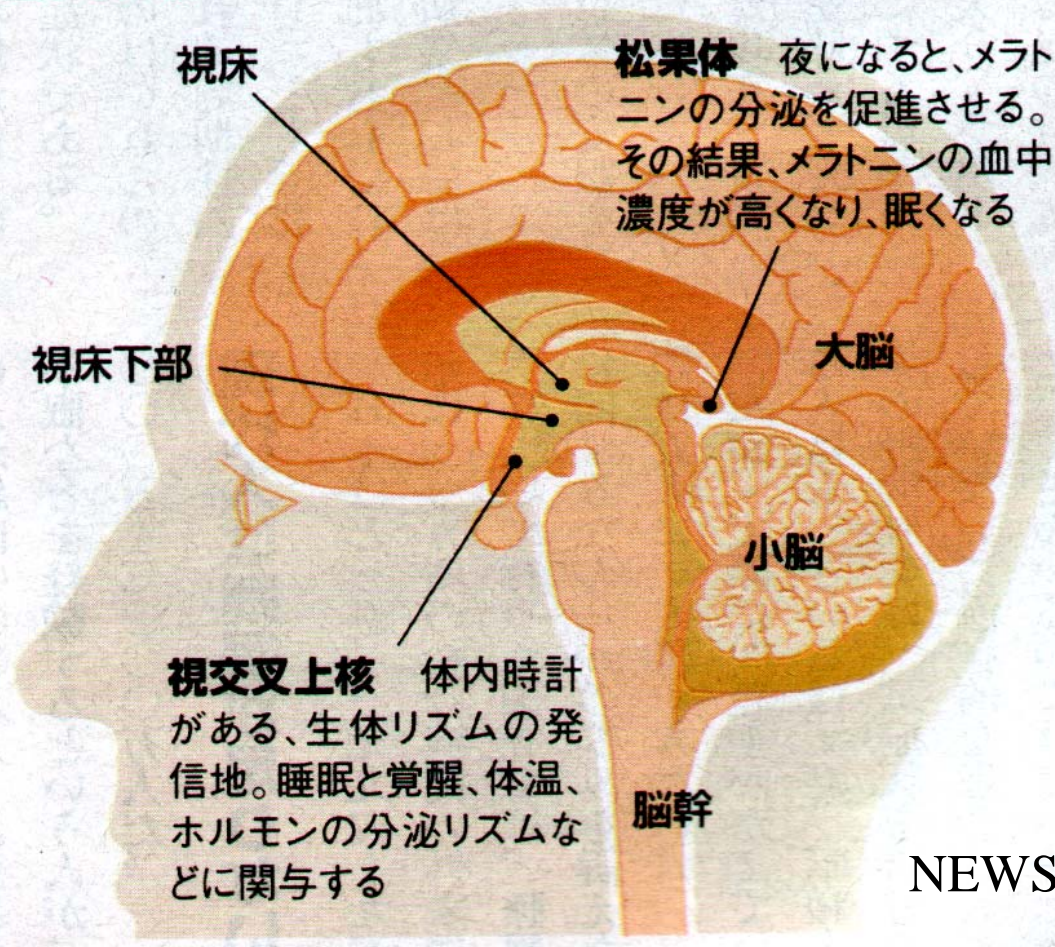
朝高く、夕方には低くなるホルモン

朝の光で周期24.5時間の生体時計は  
毎日周期24時間にリセット



# 「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約 **24.5時間**のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。



# メラトニン の働き

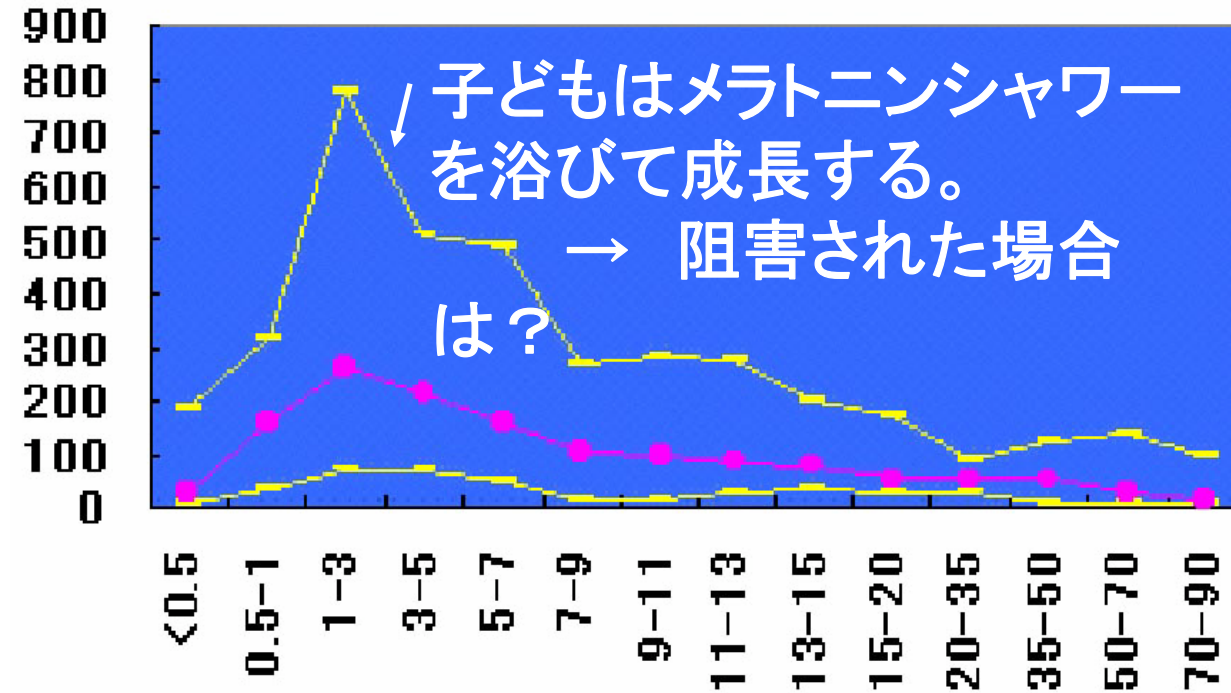
抗酸化作用(老化防止、  
抗ガン作用)

リズム調整作用(鎮  
静・催眠)

性的な成熟の抑制

メラトニン  
分泌は光で  
抑えられる。

## pg/ml メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



Waldhauser ら1988

年齢(歳)

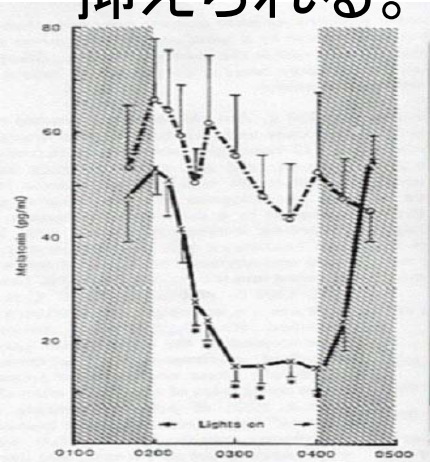
Late nocturnal sleep onset impairs a melatonin shower in young children 夜ふかしでメラトニン分泌低下

Jun Kohyama

Department of Pediatrics, Tokyo Medical and Dental University, JAPAN.

Key words:

**melatonin; late sleeper; sleep deprivation; antioxidant; melatonin shower**





生活習慣の乱れ 性成熟早める？

男子17歳の平均身長の推移

昭和23年度	160.6cm
同 57年度	170.1cm
平成 元年度	170.5cm
同 6年度	170.9cm
同 15年度	170.7cm

※文部科学省の学校保健統計調査報告書より

平均初潮年齢の推移

昭和36年 (第1回調査)	13歳2.6カ月
同 52年 (第5回調査)	12歳6.0カ月
同 57年 (第6回調査)	12歳6.5カ月
平成 4年 (第8回調査)	12歳3.7カ月
同 9年 (第9回調査)	12歳2.0カ月

※大阪大学の日野林教授らの調査結果より



**初潮調査** わが国の子供の性成熟について実態を探るため、大阪

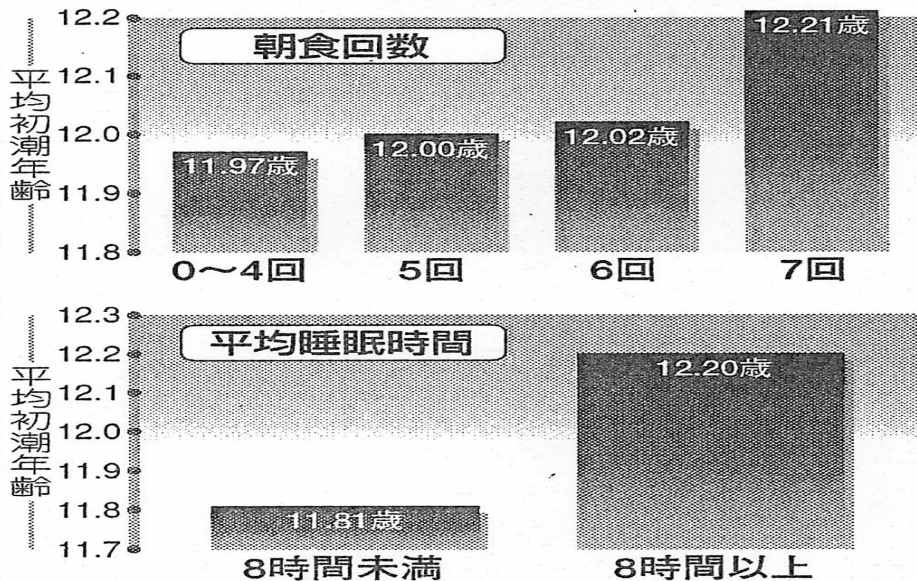
大学の故前田嘉明教授と故澤田昭教授が昭和36年に始めた。この調査を引き継いでいる日野林教授は「男子の精通はいつあったかわからないとの答えも多く、所見のはっきりしている初潮に絞ったようだ」と話す。3年あるいは5年間隔で、全国の小学校4年生から中学校3年生まで女子児童・生徒を対象にアンケート形式で実施。計10回調査し、約297万人のデータを蓄積している。

日野林教授が平成14年2月、約6万4000人を対象に実施した調査によると、1週間の朝食回数がゼロから4回の子供の平均初潮年齢は11.97歳、一方、毎

グラフ説明

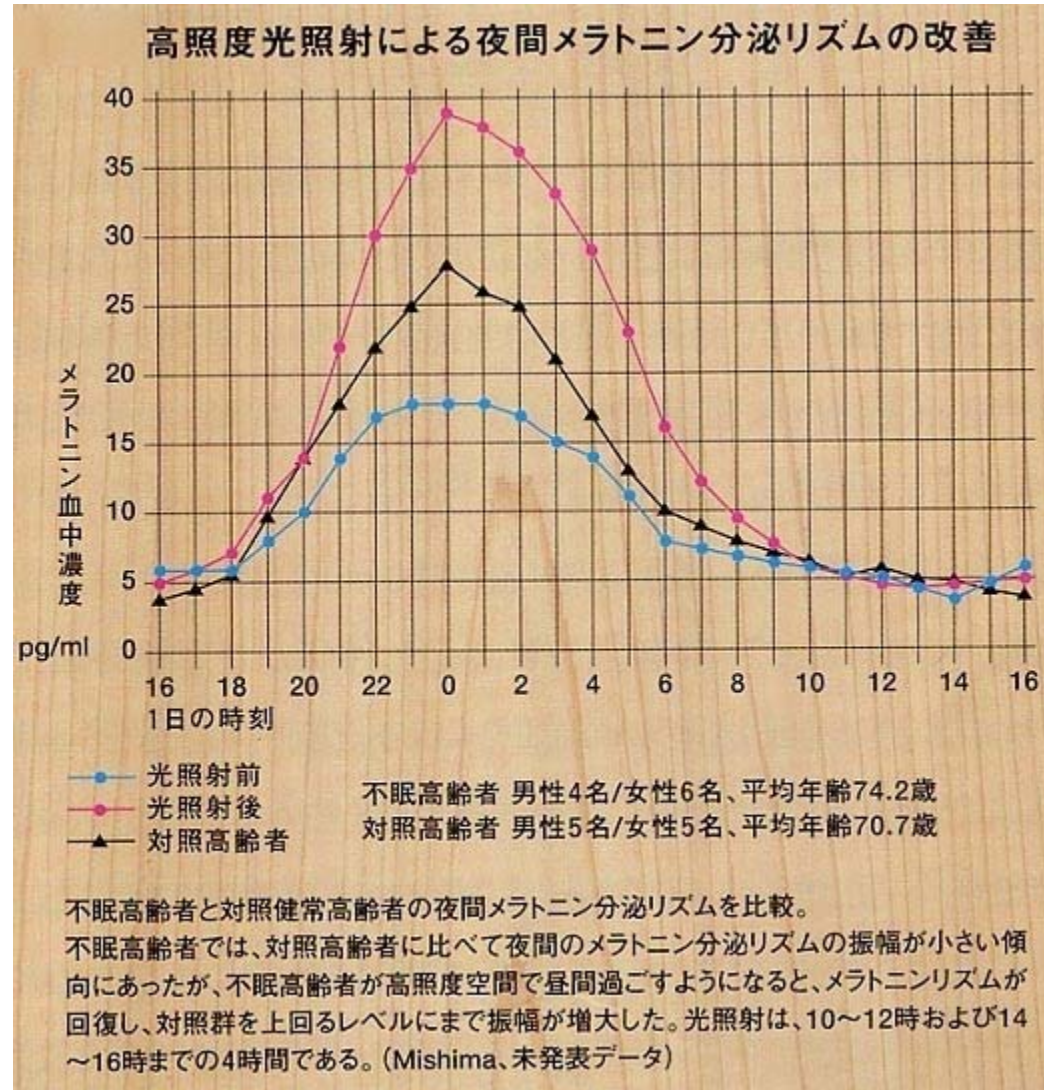
日食べる子供は12.21歳で、朝食を抜く子供の方が早い。睡眠時間は1日平均8時間未満の子供が11.81歳、同8時間以上の子供は12.20歳で、睡眠時間の短い子供の方が早い。

平均初潮年齢と1週間の朝食回数・1日の平均睡眠時間の関係





# メラトニン分泌は昼間の 受光量が増すと増える。



# セロトニン

- **こころを穏やかにする神経伝達物質**

# 運動と関係する神経系 → セロトニン系

## セロトニン系:

脳内の神経活動の  
微妙なバランスの維持

## セロトニン系の活性化

(歩行、咀嚼、呼吸

= リズミカルな筋肉活動)

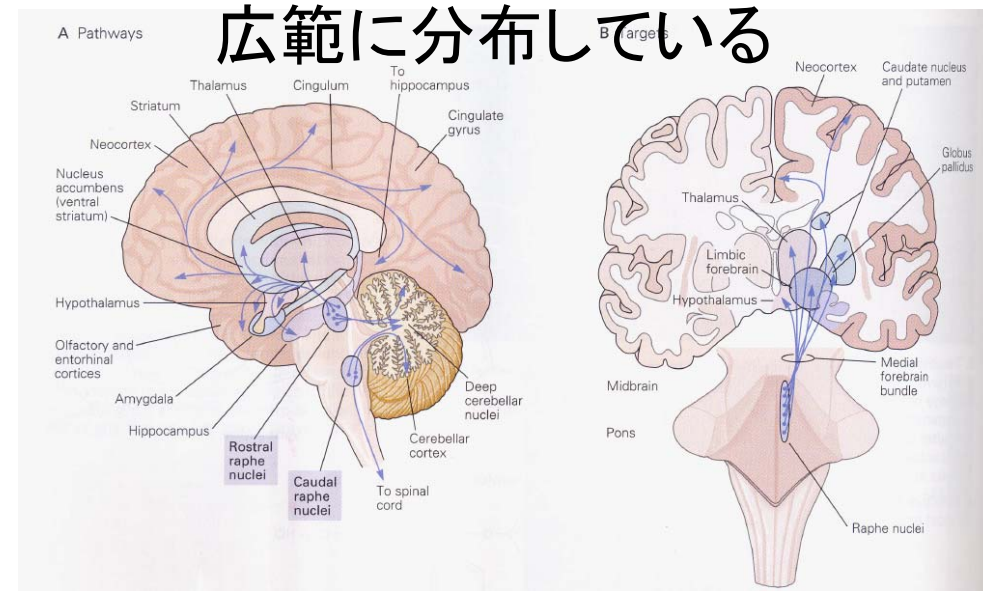
→ 行動中の脳活動の安定化に寄与

→ 運動すると「気分がいい」

→ 障害で精神的な不安定

(強迫神経症、不安障害、気分障害)

## セロトニン系は脳内に 広範に分布している



## セロトニン神経系の活動は stateにより変化する





表 1 セロトニン神経系と攻撃性の関係

	セロトニン神経系の変化	攻撃性の変化
実験動物 (ラット・マウス)	セロトニン神経系の破壊 薬物による活動低下 遺伝子操作による不活化	攻撃性の増加 攻撃性の増加 攻撃性の増加
野生動物	脳内セロトニン量の増加	家畜化による攻撃性の低下
サル	セロトニン神経の薬物による活動低下	社会活動の低下 孤立化 攻撃性の増加
野生サル	脳内セロトニン量の低下	社会地位の変動 攻撃性の増加
ヒト	脳脊髄液内セロトニン代謝物の低下 脳内セロトニン量の低下 MAO-A 遺伝子欠損	攻撃性・衝動性 暴力犯罪者 自殺行為者 攻撃性の増加



# 低セロトニン症候群

## Aggression, Suicidality, and Serotonin

V. Markku I. Linnoila, M.D., Ph.D., and Matti Virkkunen, M.D.

Studies from several countries, representing diverse cultures, have reported an association between violent suicide attempts by patients with unipolar depression and personality disorders and low concentrations of the major serotonin metabolite 5-hydroxyindoleacetic acid (5-HIAA) in the cerebrospinal fluid (CSF). Related investigations have documented a similar inverse correlation between impulsive, externally directed aggressive behavior and CSF 5-HIAA in a subgroup of violent offenders. In these individuals, low CSF 5-HIAA concentrations are also associated with a predisposition to mild hypoglycemia, a history of early-onset alcohol and substance abuse, a family history of type II alcoholism, and disturbances in diurnal activity rhythm. These data are discussed in the context of a proposed model for the pathophysiology of a postulated “low serotonin syndrome.”

*(J Clin Psychiatry 1992;53[10, suppl]:46-51)*

衝動的・攻撃的行動、自殺企図

髄液中の5HIAA濃度の低下

日中の活動リズムの異常

と関連。

# セロトニンの活性を高めるのは？

## リズムカルな筋肉運動

## そして朝の光







# 経済を脳から解く

「ニューロエコノミクス（神経経済学）」という新しい研究分野がある。脳の働きから、人間の経済活動を読み解くことを目指す分野だ。

経済学はこれまで、主に人間は合理的な行動をするというモデルに基づいていた。だが、現実にはそれだけでは説明できない現象が多い。

「人間の行動を生み出す脳の働きを、脳科学の手法を用いて解明し、新しい経済のモデルづくりを目指します」。大阪大社会経済研究所の田中沙織・特任准教授は研究内容を、こう説明する。

田中さんらは、人間が短期的に報酬を予測するときと、長期的に報酬を予測するとき

では、脳の活動する場所が違うことをみつけた。目先の欲しいものにすぐに手を出すか、将来の利益を選ぶかの判断に関係しているという。

さらに、こうした選択をする際、脳内物質のセロトニンが足りないと、衝動的に目先の報酬を選びがちになることも突き止めた。

人間はどれくらい先の報酬まで考慮して行動するのか。脳の活動を調べると、その期間に応じて働く複数の神経回路があり、セロトニンがこれらの働きを調整している。

セロトニンが不足すると、こうした調整能力が失われ、将来を見越した最適な行動がとれなくなるらしい。

**セロトニンがたりないと、20分後の20円より、  
5分後の5円を求める。**

### 報酬予測回路

目先の報酬を予測しているときは、前頭葉眼窩(がんか)皮質や線条体の下部を通る回路(情動的な機能にかかわる)が活動し、**将来の報酬を予測しているときは**、背外側前頭葉前野や線条体の上部を通る回路(認知的な機能にかかわる)が活動する(Tanaka SC,らNat Neurosci. 2004 Aug;7(8):887-93.)。

被験者の脳内の**セロトニン濃度が低い**ときには、**短期の報酬予測回路**がより強く活動し、**セロトニン濃度が高い**ときには、**長期の報酬予測回路**がより強く活動(Tanaka SCらPLoS One. 2007 Dec 19;2(12):e1333.)。

脳内のセロトニン濃度が低いときには、衝動的に目先の報酬を選びがち(Schweighofer NらJ Neurosci. 2008 Apr 23;28(17):4528-32.)。



Q:寝不足だと思う、 Ans:ハイ

小学生(1522人) 47.3%

中学生(1497人) 60.8%

高校生( 928人) 68.3%

2006年 全国養護教員会 調べ

## 寝不足の原因

### • 小学生(720人)

- ①眠れない(43.8%)、②テレビ・ビデオ(39.3%)、
- ③勉強(26.3%)、④家族の寝る時刻が遅い(22.6%)、
- ⑤本・マンガ(21.9%)

### • 中学生(910人)

- ①テレビ・ビデオ(44.5%)、②勉強(32.2%)、
- ③眠れない(31.1%)、④本・マンガ(25.9%)、
- ⑤電話・メール(23.3%)

### • 高校生(634人)

- ①電話・メール(42.4%)、②テレビ・ビデオ(38.8%)、
- ③眠れない(27.1%)、④勉強(23.2%)、⑤本・マンガ(21.0%)

## 不適切な睡眠衛生

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、朝日の受光、昼間の心身の活動、規則的で適切な食事、夜間の適切な睡眠環境（暗さ、静けさ、温度、湿度）。
- 不適切な薬物（含むアルコール）使用も、当然睡眠衛生の基本に反する。

## と 睡眠不足症候群

- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出来ず昼間に眠気が生じる。
- 患者自身は慢性の睡眠不足にあることを自覚していない。
- 症状：攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。
- 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# 不適切な睡眠衛生 と 睡眠不足症候群

- 以下の適切な睡眠衛生からの逸脱による不眠。
- 適切な睡眠衛生の基本は、
- 睡眠不足症候群は、正常な覚醒状態維持のために必要な夜間の睡眠をとることが出

日本では、多くの方が  
不適切な睡眠衛生に起因する  
睡眠不足症候群！？

に不安や抑うつが生じる場合もある。

- 睡眠を十分とれる週末や休暇時には症状は軽快する。

# では対策は？

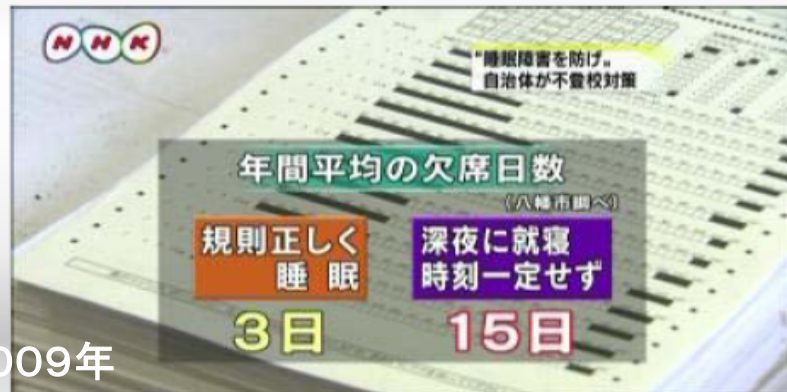
## ● SHT (sleep health treatment)

### 基本は4つ

- 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
  - 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
- 「眠れません」  
「では睡眠薬を」  
から「では1日の  
様子を伺わせて  
ください。」に。



## 不登校対策に“睡眠”指導



2009年

動画形式を変更する

12月10日 5時47分

いわゆる「不登校」の小中学生は、昨年度12万人余りに上り、ここ数年一向に減る兆しを見せていませんが、その原因として、最近注目されているのが朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」です。各地の自治体では、不登校への対策の一つとして、子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。

# 朝起きることができない！

# 原因は不適切な睡眠衛生

# SHP/Tの普及を (Sleep Health Practice/Treatment)！

文部科学省によりますと、学校に「行けない」「行きたくない」という理由で年間に30日以上学校を休む「不登校」の小中学生は、昨年度12万6800人余りで6年連続で12万人を超えました。その原因として最近注目されているのが、朝起きられずに学校に行けなくなる「睡眠障害」で、受験勉強をしたり、パソコンや携帯電話を長時間使ったりすることで、子どもたちの生活が「夜型」に移行していることが背景にあると指摘されています。このため各地の自治体では、不登校への対策の一つとして子どもに規則正しい睡眠の習慣を付けさせる取り組みが始まっています。京都府八幡市でも去年から始めました。八幡市が行っているのは、児童・生徒に専用の調査票を配って、夜寝た時間と朝起きた時間を帯グラフにして書き込ませ、毎日の睡眠時間や睡眠のリズムを確認させるものです。年に2回、それぞれ2週間ずつこの作業を行って、子どもた

## 睡眠日誌を手掛かりに対策を考えている！

ちの睡眠の状況を調べるとともに、保護者にも調査結果を伝え、家庭と学校が連携して規則正しい睡眠の習慣を付けさせるようにしています。八幡市のこれまでの調査では、毎日規則正しく睡眠を取っている子どもは年間の平均の欠席日数が「3日」だったのに対し、深夜の就寝が目立ったり、寝る時間や起きる時間が一定しない子どもの欠席日数は「15日」だったということで、睡眠の取り方によって欠席日数に大きな差が出ていることがわかります。八幡市教育委員会の山下信之指導主事は「不登校と言えば、「心の問題」だと言われてきたが、それだけで不登校に対応するのには限界がきていると思う。不登校の子どもは多くは睡眠の取り方がおかしく、それを規則正しくするよう早めに手を打つことで不登校を防げると思う」と話しています。

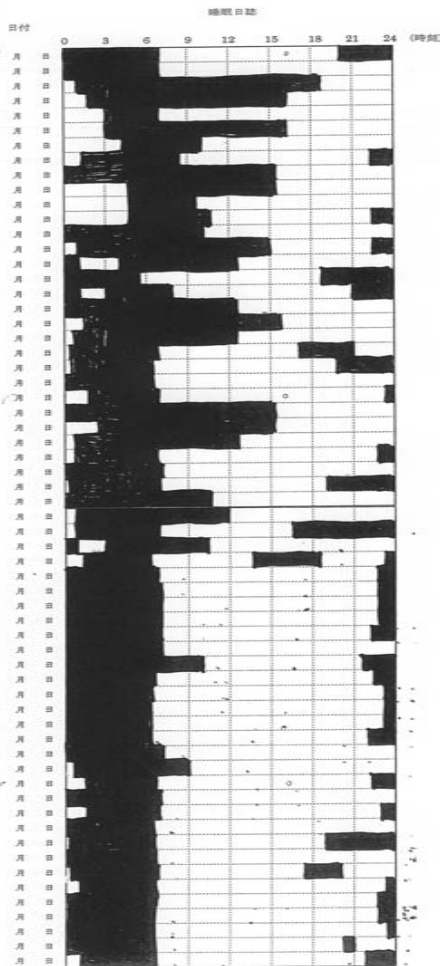
# 17歳、男子 朝起きることができない

高校2年になったばかりの4月に「朝起きることができない」を主訴に外来を受診。

高1の秋から特にきっかけなく朝起きることが難しくなった。

0時に就床し、20時間寝ることもあった。

夜中に食事を2度取ることもあるという。



- ← 睡眠表をつけていただいたところ、生活リズムは不規則で、0時前の時間帯は起きていることが多かった。
- ・不適切な睡眠衛生の可能性を考え、時間をかけて説明をした。
- ・その結果、朝食と夕食の規則性を心がけ、パソコンを夜はやらないようにし、早く寝るようにした。
- ・そして早く寝ると朝起きることができると実感した。
- ・ただ週末や試験後には朝寝坊や早寝で睡眠不足を取り返している。
- ・比較的必要な睡眠時間が多い方での不適切な睡眠衛生と考えた。
- ← 二学期はじめに多少乱れた生活習慣も大きな乱れとはならず、12月になっても0時前に寝るように心がけ、朝は630-700に自分で起きている。
- ← 外来での受け答えの中では明らかにできなかった不適切な睡眠衛生につながる生活習慣(夜間のパソコン等)に自ら気づき、生活リズムの乱れを最小限に食い止めることができた。

←外来受診日

# 過剰なメディア接触 (含む携帯電話)の問題点

- 依存性
- 犯罪(性犯罪、ドラッグの売買に不可欠、いじめ等)
- 奪うもの
  - 眠り(生体時計への悪影響、メラトニン分泌抑制、  
交感神経系の興奮)、運動、活動、  
face to face の対人関係(生身の人間との接触)、  
他者の時間等



# 13歳、女子、授業中に良く寝てしまう

- 身長161cm体重90kgと肥満があり、当初睡眠時無呼吸症候群を疑われて他院で終夜睡眠ポリグラフィーも施行されたが、睡眠時無呼吸症候群は否定された。入眠時レム睡眠も認めていない。3、5、6時間目によく眠くなり、試験中にも寝てしまったとのことで、ご本人も授業中に眠くなるのを抑えたい、と強く希望しての外来受診であった。身体所見では肥満以外に問題はなく、血圧も正常であった。
- 朝は630に起床、朝食をとり、7時には家を出る。自転車、電車、バスを乗り継いで8時には学校に到着する。週2回は塾、1回はクラブ活動がある。0時就床を目指しているが、実際には就床後も携帯電話をかなりの時間操作している。これまでの経験からご本人が自ら、8時間寝ると大丈夫、早く寝ると起きていられる、とおっしゃっており、睡眠不足症候群を疑った。
- 0時就寝を目指すとは言うものの、実行できず、学校で校則に反して使用していた携帯電話を取り上げられた後、昼間の眠気は消失した。不適切な睡眠衛生による不眠がもたらした睡眠不足症候群と考えた。

# ケータイが縛る生活

## メール1日300件 ■1分以内に即レス

「いつでもどこでも、友達とLINEポイントでつながる携帯電話。多機能で便利なはずのケータイも、使い方によっては子どもたちの生活を縛り、振り回しかねません。子どもたちにとってケータイは、どういう存在になっているのでしょうか。」



1日に100件以上メールを送受信する男子中学生のケータイ。画面には、同じ相手とメールをやりとりするたびに増える「既」の文字が並ぶ(左側)を一部加工している

### こどもとメディア

大阪府内の公立中学で通う女子生徒14人は、多くは毎日1日300件ほどのメールをケータイでやりとりする。「めっちゃ少ない」と驚いても50件。相手は主にクラスや塾、別の中学の友達だ。

塾がケータイを持たせはじめたのは小学5年のとき。今は通塾に使って1日ほどとどかない。利用するのはメール機能だ。

愛着したのすぐ返信するようになった。でも気がつかない。いつも分以内。食事中でも分ほどは返す。食事中はもう入心。風呂やトイレでもケータイを手放さない。「だって、メールが来たらずっと返したいから」

遊んだらからメールを送って返信がなかなか来ない。「あー、こーへん(来ない)。実は私のLINE、嫌いなや」と思っている。

メールが来たらずっと返信せずにはいられない。「即レス」を期待。「相手から一無視をした」などと思われ、それを恐れ、片時もケータイを手放さない子どもたちがいる。

別の子中学生13人も、何百件もメールを送る日がある。「メールの方が顔が見えらんから相手を気にせず話せる。それに絵文字を使ったら伝わりやすい。個性も出る」返信まで10分以上かかったら「お風呂入った」「遅れてごめん」など言付け早のを忘れない。相手は学校の友達ほかに、ネット上で知り合い、実際には会ったことのない「メル友」もいる。フリックを送ってもらって顔は知っている。年輩状も出している。関係だ。

兵庫県内の男子中学生13人に、休日と友達とやりとりしたメールを見せてもらった。「○○○○」の小学校(出題)。同級生4人に相次いでメールを送ると、わずか数分で次々に返事が届いてきた。

「○○小やむ」「いんげんはじ」

メールを終えるつもりで「パイパイ」と送った後も、延々とやりとりが続くことがある。メールボックスには最大千件まで保存できるが、10日もたないうちに満杯になるという。

兵庫県内の公立中学で社会科を教える男性教師36人は、今年夏、2年生の授業で約1000人の生徒にアンケートをした。

### 禁止するより指導をルールを「契約書」に 専門家アドバイス

ケータイを子どもに持たせるか、持たせないか。持たせるとしたら、いつからがいいのか。様々な議論がある中で、山形大基礎教育院の加納寛子准教授は「禁止するより、親子で一緒に使いながら親が使い方を指導すべきだ」との立場だ。家庭で「親子ケータイ契約書」＝図＝をつくることを提案する。

基本は、ケータイを「家族の持ち物」と位置づけ、親が子どもに「貸し与える」形をとること。子どもとの合意事項を達成できたかどうか、チェックリストで点検させる。

また、メールのやりとりをするたびに相手や内容、そのときの気持ちなどを表に記入させる。子ども自身が客観的に「自分はケータイ依存になりつつある」と気づくきっかけにもなるという。

「使い始めに指導し、その後は見守り続けていく。それが保護者の役目です」と加納准教授。子どもに守らせたいことは親も守ることが大事だという。

親子ケータイ契約書	
① 利用時間は1日7時間以内	
② 食事中、勉強中、入浴中には利用しない	
③ ケータイのフィルタリング(サイトの閲覧制限)ははずさない	
④ ネットへのアクセスは家族のいる居間でする	
⑤ 夜9時以降は、家族のいる居間のケータイ置き場に置く	
⑥ 利用料金は1か月3千円以内にす	
※契約を破った場合は、ケータイを返却する(署名) 子どもの名前 親の名前	

中学生の場合、山形大の加納寛子准教授の話をもとに作成

ご家庭では、お子さんのケータイにどんなルールを設けていますか。お子さんがトラブルに巻き込まれたことはありませんか。ご意見や体験談、記事に対するご感想をお寄せください。メールはseikatsunews@asahi.com、ファクスは06・6201・0179、郵便は〒530・8211で、朝日新聞生活文化グループ「こどもとメディア」取材班へ。

「つながり24時間化」に警鐘

「メールは人間関係のつながりを24時間化した」と、大阪大大学院人間科学研究科の辻大介准教授(46)。「すぐに返信しないと関係が途絶えてしまうのでは」といったプレッシャーを感じる子どももいる。相手と適度な距離を保ちながらつきあっていくことが、ケータイ依存状態になりかねない」と指摘する。

東京都内の公立中学校に勤める50代の女性教師は「昔の時間が3時間以上」と答えた。1日のメール送受信数が「100件以上」と回答した生徒は1割以上。メールを送信するまでの時間は15分未満」と答えた生徒が8割近くを占めた。

教師は「生徒たちの生活がここまでケータイに依存しているとは思わなかった」と驚く。

「すべてがケータイのせいだ。断るはできないが、長時間ケータイに接している何か起きない」とテラを分析した市教委の竹内和雄指導主事。ネット上の書き込みが原因の学校間抗争も起きるなど、ケータイが背景にあもみられる問題は様々な形で出てきている。

時間(3時間以上)と答えた。1日のメール送受信数が「100件以上」と回答した生徒は1割以上。メールを送信するまでの時間は15分未満」と答えた生徒が8割近くを占めた。

教師は「生徒たちの生活がここまでケータイに依存しているとは思わなかった」と驚く。

「すべてがケータイのせいだ。断るはできないが、長時間ケータイに接している何か起きない」とテラを分析した市教委の竹内和雄指導主事。ネット上の書き込みが原因の学校間抗争も起きるなど、ケータイが背景にあもみられる問題は様々な形で出てきている。

おなじみのケータイも、使いつつケータイは、どういふ(稲垣大志郎、高橋健次郎)

# に即レス

ケータイを持っている生徒はも断。そのうち断絶が、平日にケータイを触っている

時間が「3時間以上」と答えた。1日のメール送受信数が「100件以上」と回答した生徒は1割以上。メールを返信するまでの時間は「15分未満」と答えた生徒が8割近くを占めた。

教諭は「生徒たちの生活がここまでケータイに依存しているとは思わなかった」と驚く。

即レスしないと  
はぶられる。

大阪府堺区川市の教育グループが今夏、地元の小中学生約4千人に行ったアンケートでは、「午後11時までに寝る」と答えた子はケータイを持っていない子では7割いたが、ケータイへの依存度が高い子(メールの送受信が1日31通以上)では2割にとどまった。「一方で、「使われている」「イライラする」「なぐすトレス症状を訴えた割合は、依存度が高い子の方が1・5倍近い」と述べた。

親は知らない...女子中学生大麻事件の闇  
(2010年8月23日09時07分 読売新聞)

自己紹介欄には「ガンジャ娘」「お野菜好きなら声下さい」「ブリブリ 大好物」の書き込み。「ガンジャ」や「野菜」は大麻を、「ブリブリ」は大麻を吸引してもうろうとなった状態を指す。実際、彼女たちはこの時期、やはりブログで知り合った別の中学の2年生、レイ(14)から「気分がハイになるよ」ともらった大麻を吸い始めている。

ブログで目立つのは、親指と小指をたてるポーズ写真。大麻をパイプで吸うイメージを表現したものだという。このポーズの意味について、近くのアーケード街で遊ぶ中高生に聞いてみた。「クサ(大麻)でキメることだよ。みんな知ってるよ」。事も無げに言った。





# ケータイ 私も揺れた

「全館の最中でも相手の片手には携帯電話、右手でメールを打ったりゲームをした。無言のうちにわけがわからなくなってきた。そんな時を過ぎてくれた徳吉市の松本あゆみさん(20)を助けた。大学3年になるまで、一度もケータイを持たなかったという女性だ。」

## 「なくても友達離れない」20歳・大学生

「全館の最中でも相手の片手には携帯電話、右手でメールを打ったりゲームをした。無言のうちにわけがわからなくなってきた。そんな時を過ぎてくれた徳吉市の松本あゆみさん(20)を助けた。大学3年になるまで、一度もケータイを持たなかったという女性だ。」

「人はずっとケータイを持っていないから約束事ができなくなった。そう感じるのだった。」

## ルール厳守 根気よく

「約束ごとを決めても子どもは守らない」と嘆くのは京都府久御山町の母親(43)。府立高校2年の長女には入学と同時に買い与え、「早寝早起きする」と約束させた。ところが、すぐに宿題をさぼり、深夜2時すぎまで夜ふかしし始めた。「ゲームにはまった」と長女。母親にケータイを隠された日、自宅の2階から目覚まし時計を投げつけ、ドアをけって暴れた。

「約束ごとを決めても子どもは守らない」と嘆くのは京都府久御山町の母親(43)。府立高校2年の長女には入学と同時に買い与え、「早寝早起きする」と約束させた。ところが、すぐに宿題をさぼり、深夜2時すぎまで夜ふかしし始めた。「ゲームにはまった」と長女。母親にケータイを隠された日、自宅の2階から目覚まし時計を投げつけ、ドアをけって暴れた。

「約束ごとを決めても子どもは守らない」と嘆くのは京都府久御山町の母親(43)。府立高校2年の長女には入学と同時に買い与え、「早寝早起きする」と約束させた。ところが、すぐに宿題をさぼり、深夜2時すぎまで夜ふかしし始めた。「ゲームにはまった」と長女。母親にケータイを隠された日、自宅の2階から目覚まし時計を投げつけ、ドアをけって暴れた。

TV・CMの影響 意見お寄せ下さい  
テレビ番組やCMは子どもにどんな影響を与えているのでしょうか。ご家庭での体験や意見を募集しています。〒530・8211 朝日新聞大阪本社生活文化グループ「こどもとメディア」取材班へ。ファクスは06・6201・0179、メールはseikatsunews@asahi.com

「約束ごとを決めても子どもは守らない」と嘆くのは京都府久御山町の母親(43)。府立高校2年の長女には入学と同時に買い与え、「早寝早起きする」と約束させた。ところが、すぐに宿題をさぼり、深夜2時すぎまで夜ふかしし始めた。「ゲームにはまった」と長女。母親にケータイを隠された日、自宅の2階から目覚まし時計を投げつけ、ドアをけって暴れた。

### 読者反響編



ゲームを夜中にとずっとやってしまい、朝起きることができず、昼間の頭痛や腹痛に悩まされている中学生男子。「ゲームは始めると止めることができなくなってしまふ」と自ら把握しているにも関わらずコントロールができない。ゲーム依存と診断した。

「仕方がなく」  
部活で必要  
まだケータイは持たせたくない。しかし、持たざるを得ない環境になっている。そんな指摘も多く届いた。

「学校は」  
別の父親も「学校は」  
止らなくても、実際は部活で使っている。黙認というか、奨励しているように見える。



# 早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇) が大切なわけ 理論武装の参考に

	朝の光	昼間の活動	夜の光
大多数のヒトで 周期が24時間 よりも長い <b>生体 時計</b>	生体時計の周期短縮 地球時間に同調。		生体時計の周期延長 地球時間とのズレ 拡大。
こころを穏やかに にする神経伝達 物質— <b>セロトニン</b>	↑	リズムカルな筋肉運動(歩 行、咀嚼、呼吸)で↑	
酸素の毒性から 細胞を守り、眠 気をもたらすホ ルモン— <b>メラトニン</b>		昼間の光で ↑	↓

# 夜中の光で...体内時計バラバラ 理研チームが発見

## 機能停止で不眠症も

真夜中に光を浴びると眠れなくなるのは、細胞に組み込まれている体内時計が光の刺激でバラバラになり、機能停止に陥るのが原因であることを理化学研究所などの研究チームが突き止めた。この成果は、米科学誌「ネイチャー・セル・バイオロジー」(電子版)に22日掲載される。

体内時計は人間などの動物に生まれつき備わっている。体を作る細胞はいろいろな「時計遺伝子」を備えていて、心拍や体温などを約24時間周期で調節する。バランスが崩れると、不眠症になることもある。

理研の上田泰己チームリーダーらは、マウスの皮膚細胞を〈1〉網膜のように光を感じる〈2〉朝の活動モードに切り替える時計遺伝子が働くと、細胞自身が発光する——ように改造。そのうえで、改造細胞群に様々なタイミングで光を当てた。

正常なら細胞群は朝方光り、夜は消えるはずだが、真夜中に光を当てると、朝の発光が少なくなり、体内時計の働きが弱まった。**真夜中に光を3時間続けて当てると、体内時計の機能の一部が停止し、個々の細胞がバラバラに光るようになった。**

**時計遺伝子** 1997年に哺乳(ほにゅう)類で初めて発見されて以来、約10種類が確認されている。夜行性のマウスと人間では、遺伝子の働く時間が逆転している。遺伝子により体内時計が1周する時間は、マウスが約24時間、ショウジョウバエは23時間半など、種によって違う。

(2007年10月22日 読売新聞)

Yasuniwa Y, Izumi H, Wang K-Y, Shimajiri S, Sasaguri Y, et al. (2010) Circadian Disruption Accelerates Tumor Growth and Angio/Stromagenesis through a Wnt Signaling Pathway. PLoS ONE 5(12): e15330.

HeLa 細胞 \* をマウスに移植。LD環境とLL環境で飼育、LL環境飼育マウスで腫瘍が増大。

\* ヒト子宮頸癌由来の細胞。増殖能は高く、他の癌細胞と比較してもなお異常に急激な増殖を示し、がん細胞としての性質を持つ。



L/D



L/L

概日リズム環境の変化が悪性腫瘍増大を招いた、と解釈

概日リズムと腫瘍増殖の関連を示したのみならず、人工光の悪影響をも示唆した。



# 早起きサイト



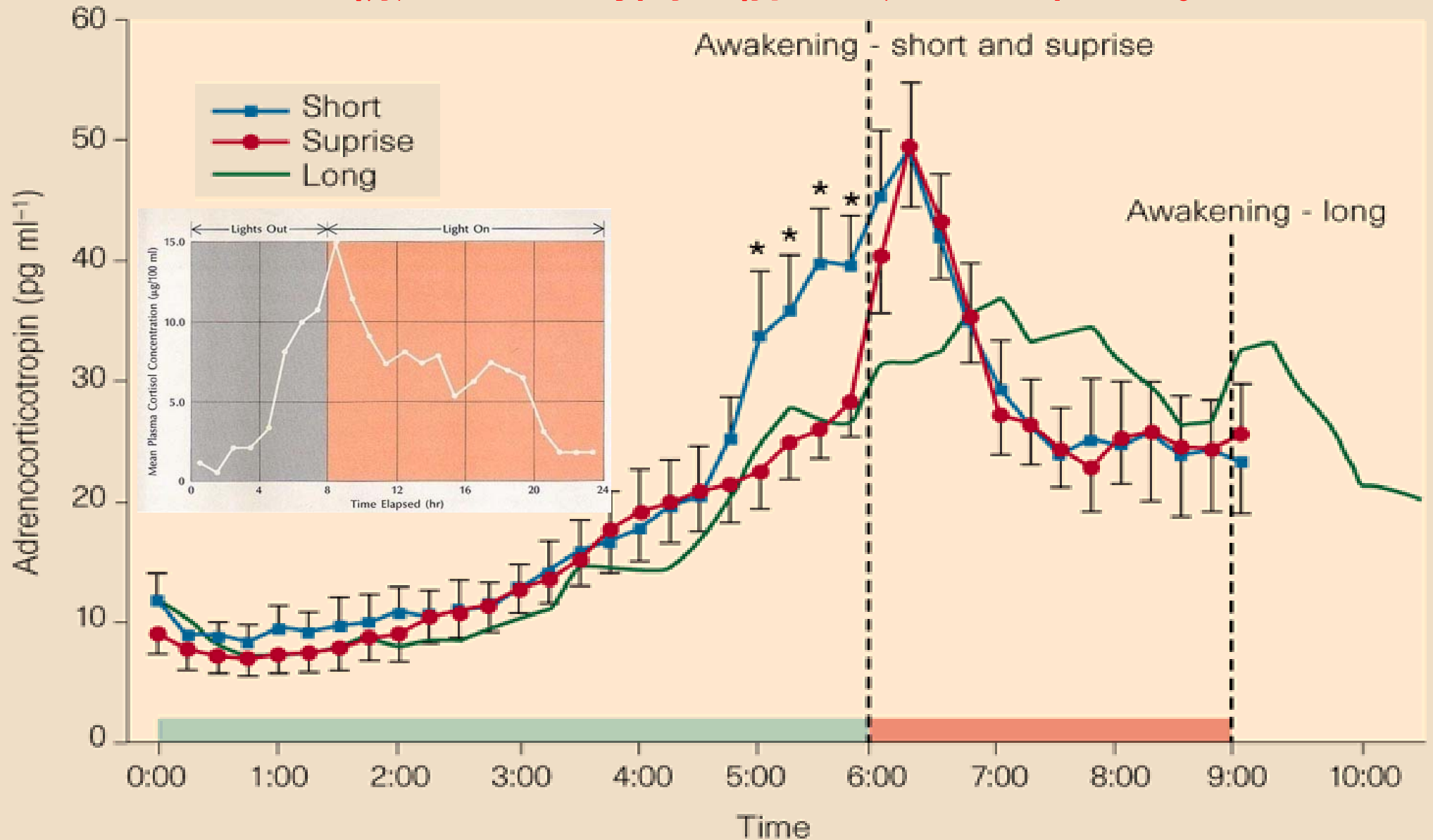
## 「子どもの早起きをすすめる会」 結成しました！

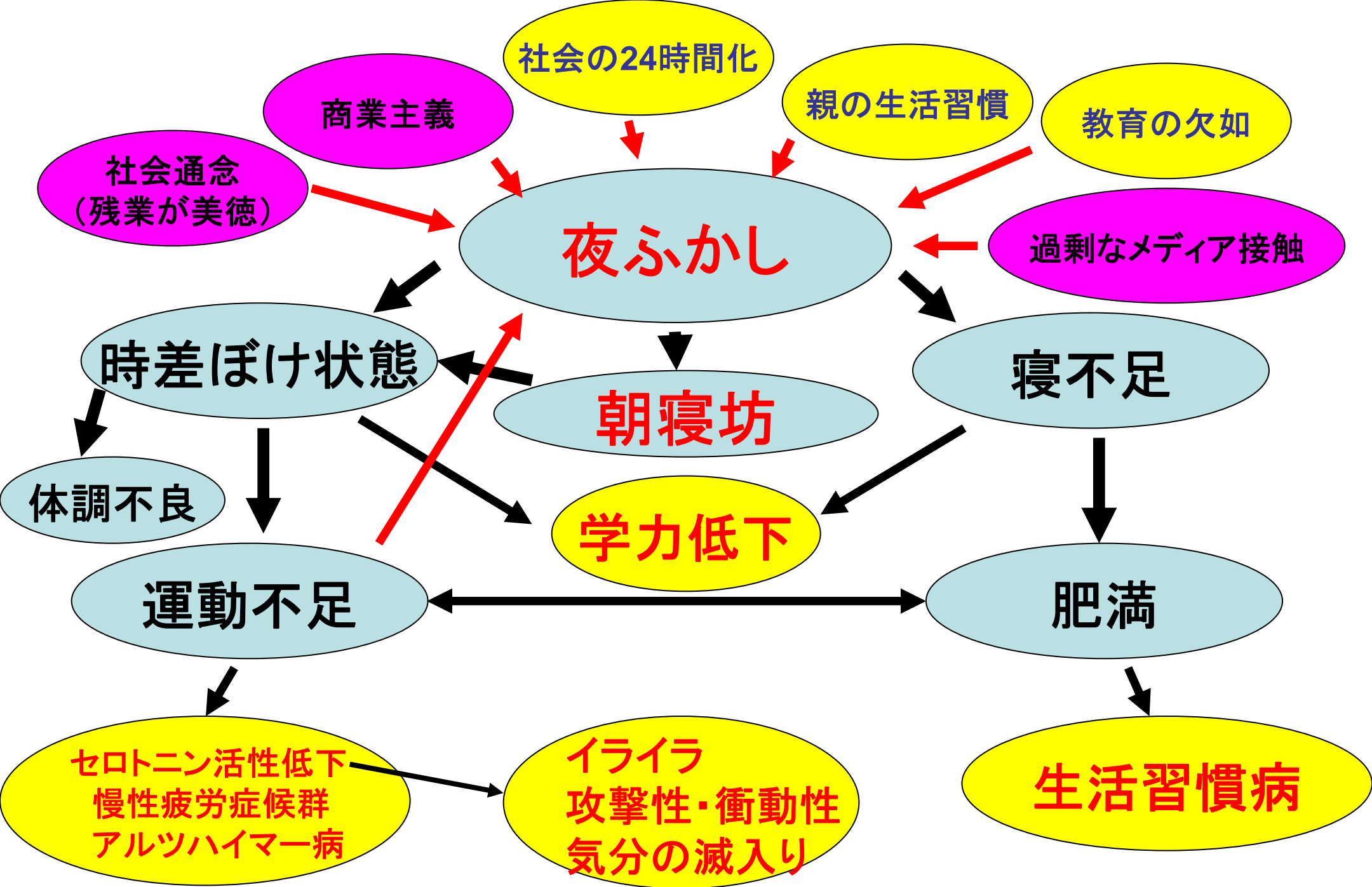
～朝陽をあびて 昼間は大活躍 バタンきゅう～



<http://www.hayaoki.jp>

コルチコステロイド分泌を促すACTHは、朝起きたい時間の前から分泌が始まる。



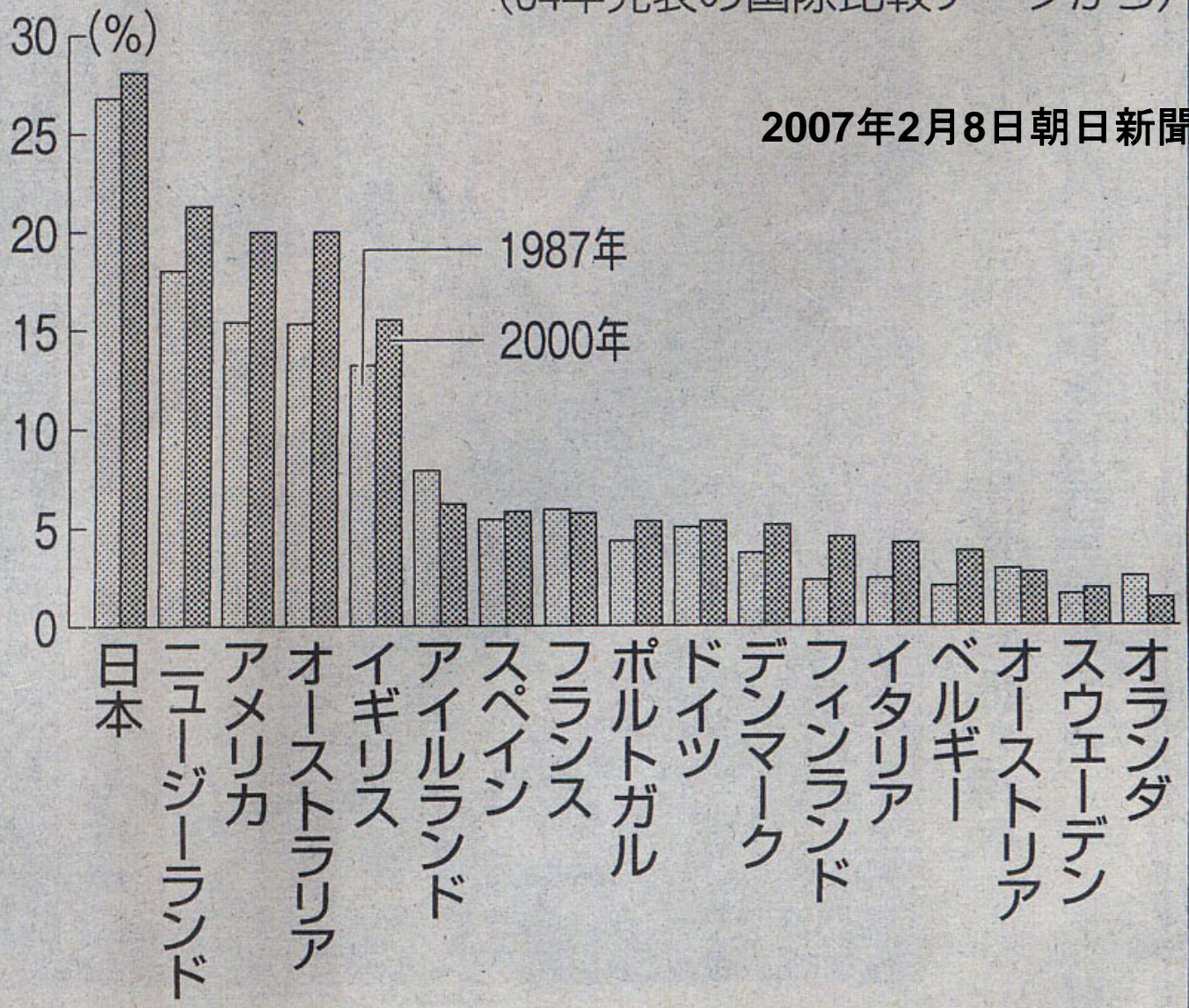




# 週に50時間以上労働している就業者の比率

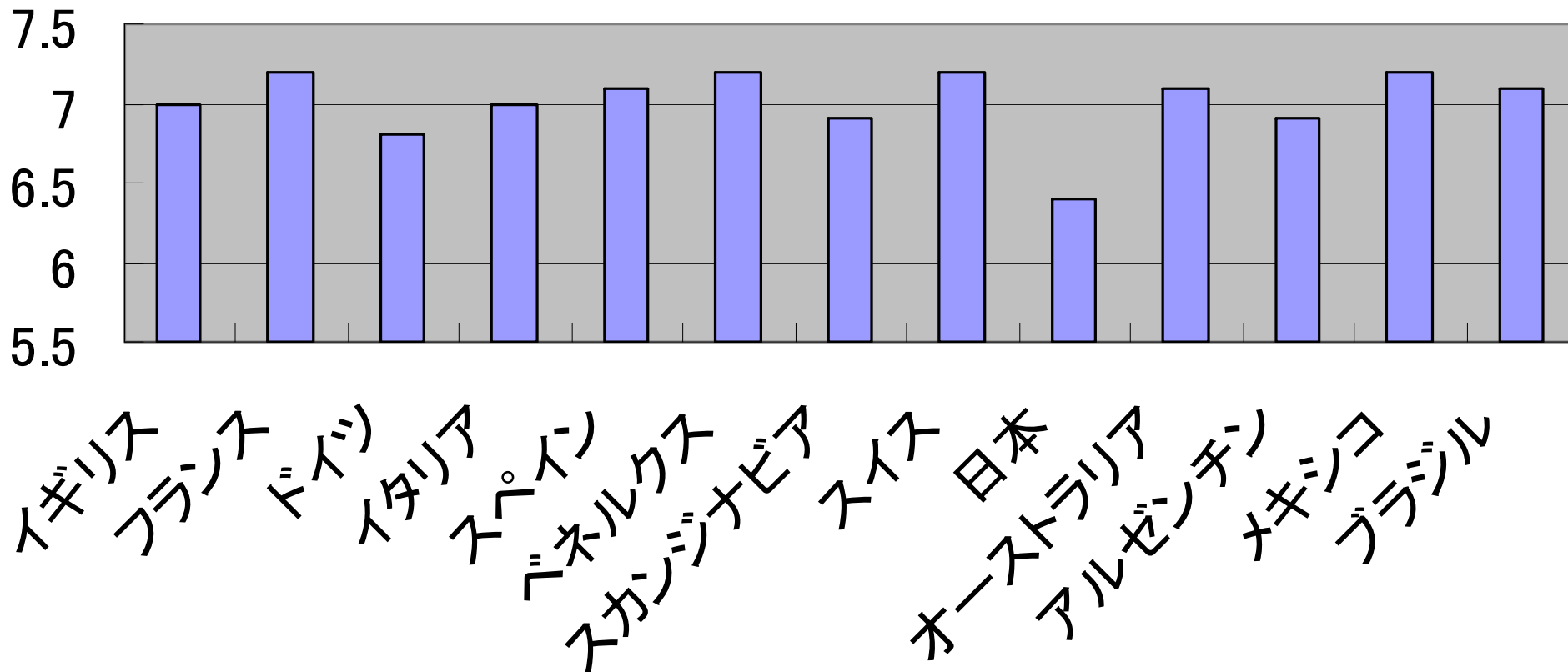
(04年発表の国際比較データから)

2007年2月8日朝日新聞



# 国・地域別の睡眠時間

時間

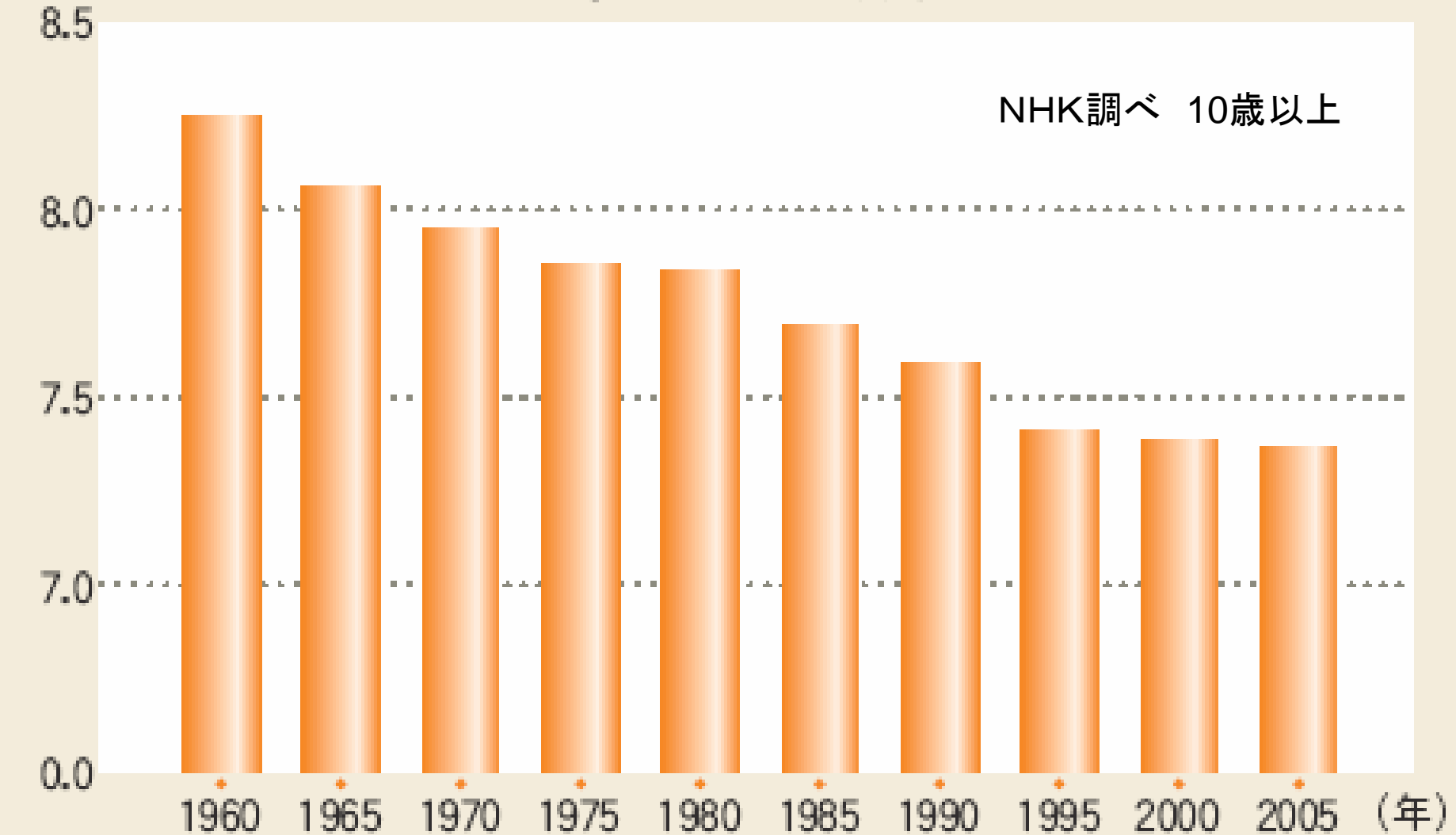


各地域500名 18-64歳 (2008年8月20日から9月1日の調査)

(時間)

## 日本人全体の睡眠時間

NHK調べ 10歳以上



出典：国民生活時間調査より

**1995年以降、睡眠時間は  
これ以上減らせない下限に達した。**



(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	70,686	33	ポルトガル	40,240
9	英国	65,881	34	スロバキア	36,138
10	フィンランド	65,612	35	ポーランド	35,732
11	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
12	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
13	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
14	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
15	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
16	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
17	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
18	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
19	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
20	アイスランド	58,867	45	マケドニア	25,664
21	スイス	58,338	46	マレーシア	25,615
22	シンガポール	57,598	47	トルコ	24,946
23	ギリシャ	56,687	48	メキシコ	24,653
24	キプロス	55,725	49	コスタリカ	24,382
25	イスラエル	52,770	50	ブルガリア	21,454

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「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。2004年度の結果(米国を100)によるとユーロ圏87%、英83%、OECD (Organization for Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)**  
⇔ **低い労働生産性**

(表1)世界銀行等のデータによる世界各国の労働生産性(2004年)

順	国名	労働生産性	順	国名	労働生産性
1	ルクセンブルグ	105,710	26	マルタ	50,978
2	アイルランド	86,025	27	ニュージーランド	46,937
3	米国	82,928	28	南アフリカ	44,224
4	ベルギー	78,292	29	スロベニア	44,203
5	ノルウェー	77,600	30	韓国	43,696
6	イタリア	73,259	31	ハンガリー	43,574
7	フランス	71,849	32	チェコ	42,127
8	オーストリア	68,800			
9	オランダ	65,016	36	クロアチア	34,656
10	ドイツ	64,673	37	エストニア	32,972
11	香港	64,480	38	アルゼンチン	32,916
12	デンマーク	63,412	39	リトアニア	31,351
13	オーストラリア	63,343	40	モーリシャス	30,480
14	スウェーデン	63,055	41	チリ	29,903
15	カナダ	62,455	42	トリニダード・トバゴ	28,206
16	スペイン	59,520	43	アルジェリア	27,398
17	日本	59,050	44	ラトビア	26,483
18	アイスランド	58,867			
19	スイス	58,338			
20	シンガポール	57,598			
21	ギリシャ	56,687			
22	キプロス	55,725			
23	イスラエル	52,770			

単位:購買力平価換算ドル  
(世界銀行換算レート)

「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。2004年度の結果(米国を100)にトスレューロ圏87% 英82%、

**寝不足で懸命に働いている気になっている日本人**

Economic Cooperation and Development, 経済協力開発機構)加盟国の平均75%だが、日本は71%。

これはOECD加盟30カ国中第19位、主要先進7カ国間では最下位。

**残業(睡眠時間が犠牲)**  
⇔ **低い労働生産性**

**時間をかければ  
仕事が増える  
という幻想が  
背景にある**

疲れてもがんばれ!  
小中学生(8~14才)



第3類医薬品

第3類医薬品

第3類医薬品

生薬  
カルシウム・ビタミンD配合  
**リポビタミン  
Jr.**

生薬  
カルシウム・ビタミンD配合  
**リポビタミン  
Jr.**

生薬  
カルシウム・ビタミンD配合  
**リポビタミン  
Jr.**



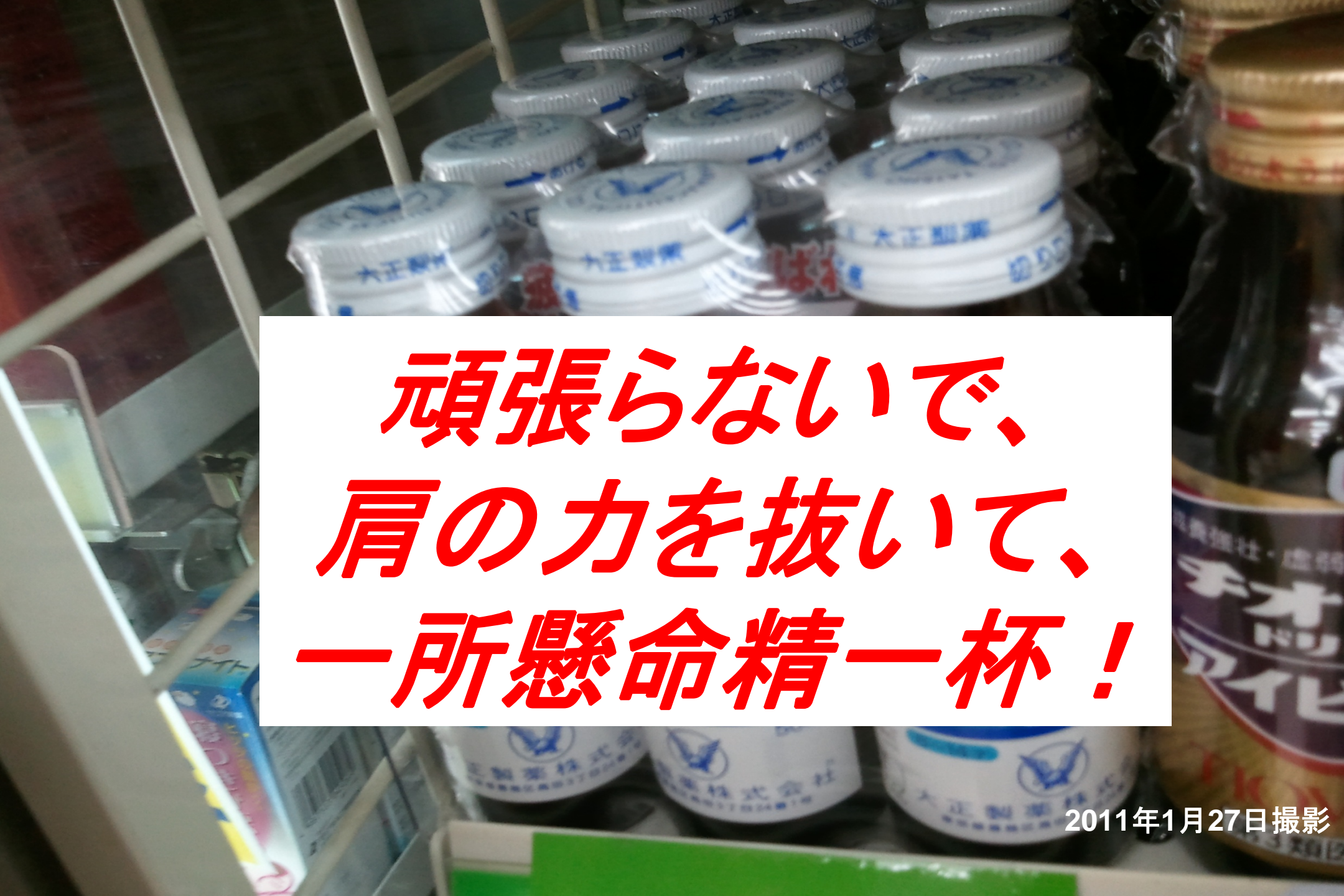
大正製薬株式会社  
TAIYOH PHARMACEUTICAL CO., LTD.

大正製薬株式会社  
TAIYOH PHARMACEUTICAL CO., LTD.

大正製薬株式会社  
TAIYOH PHARMACEUTICAL CO., LTD.

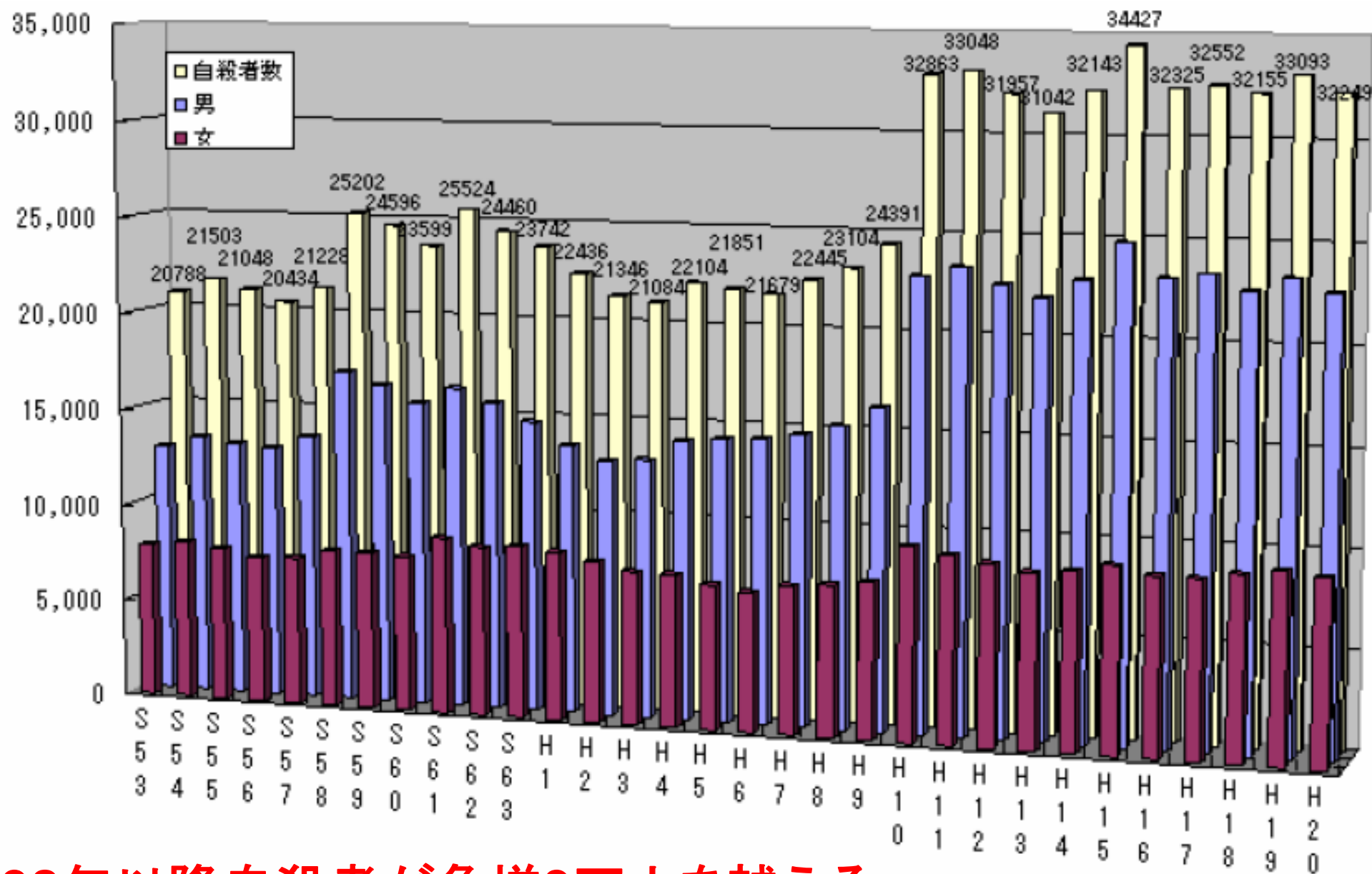
2011年1月27日撮影





**頑張らないで、  
肩の力を抜いて、  
一所懸命精一杯！**

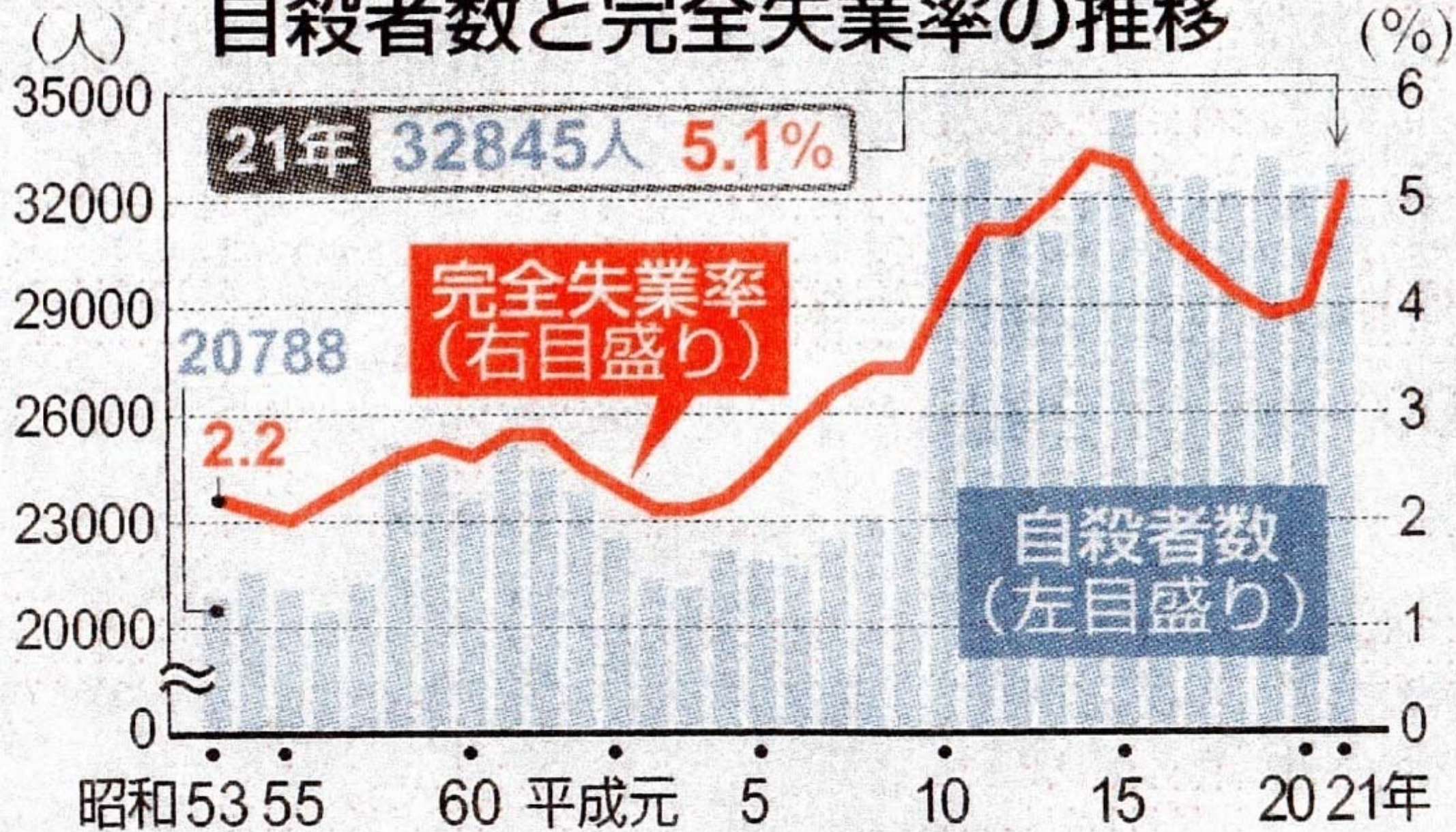
2011年1月27日撮影



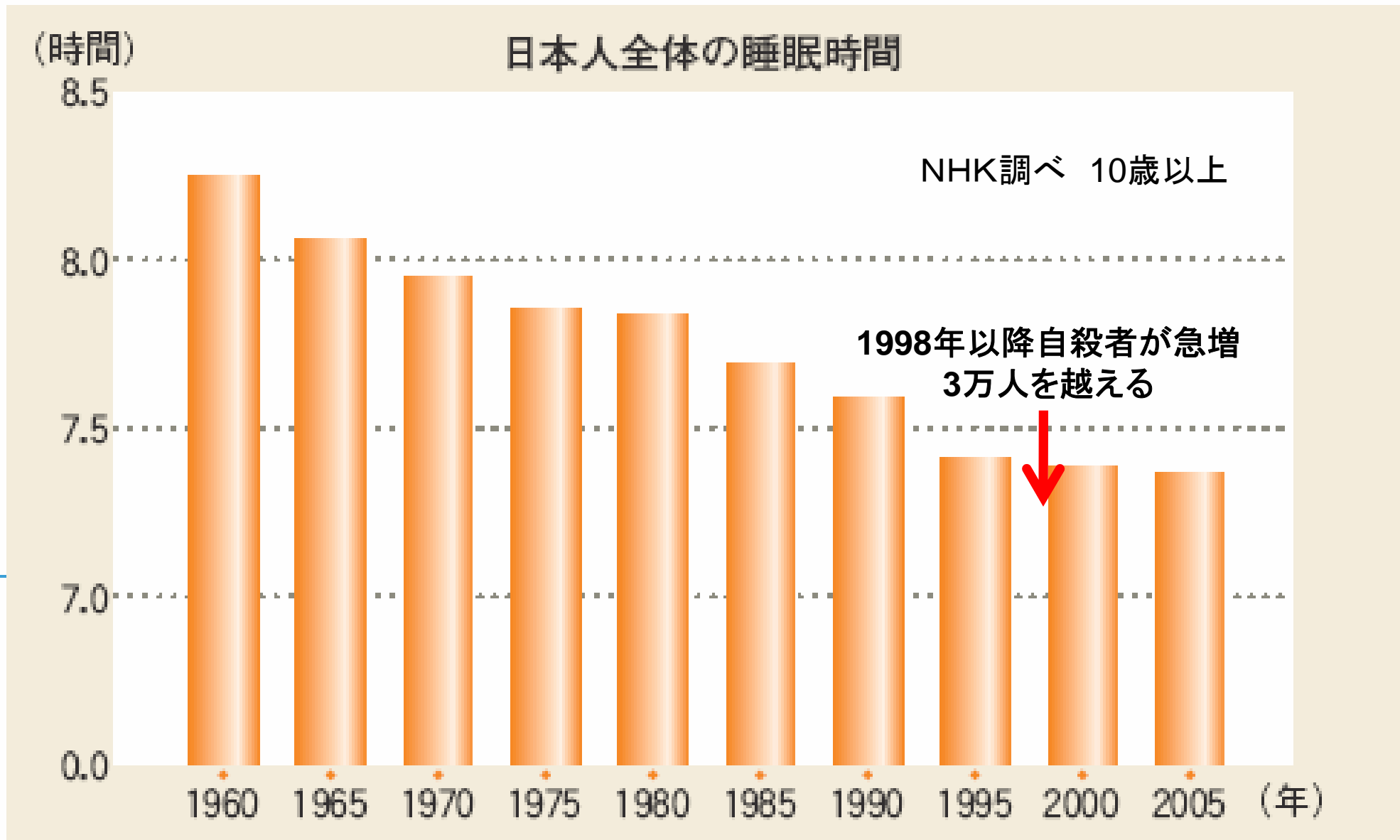
1998年以降自殺者が急増3万人を越える



# 自殺者数と完全失業率の推移







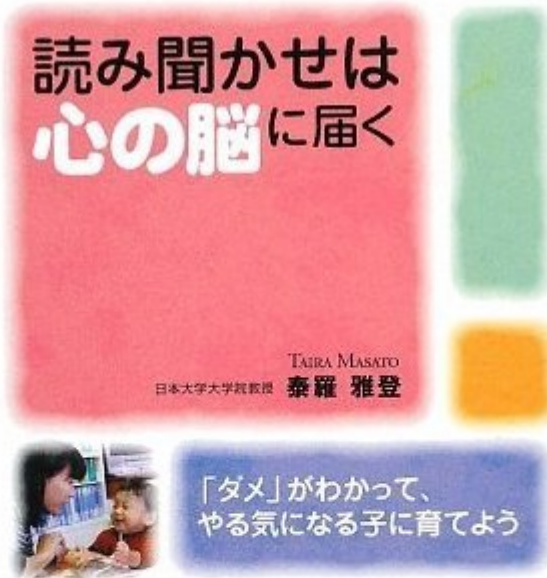
出典：国民生活時間調査より

**Kohyama J. More sleep will bring more serotonin and less suicide in Japan. Med Hypo (in press)**

# セロトニンと自殺と睡眠不足

- セロトニンの働きはリズムカルな筋肉運動で高まる (Jacobs BL, Azmitia EC. 1992)。
- 夜ふかし朝寝坊、時差ボケ状態や睡眠不足では元気が出ず、リズムカルな筋肉運動どころではなくなり、セロトニンの働きが高まらないことを懸念。
- 脳内のセロトニン濃度が低いときには、短期の報酬予測回路がより強く活動 (Schweighofer N, et al. 2008)。
- 自殺した方の前頭前野ではセロトニンが減っている (Leyton M, et al. 2006)。
- 睡眠不足と自殺との関連が指摘 (Liu X. 2004)
- 睡眠不足では前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい (Yoo SS, et al. 2007)
- 前頭前野のセロトニンが足りないと、前頭前野が担っている衝動性を抑える機能が発揮されにくい (Tekin S, Cummings JL, 2002)

# 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

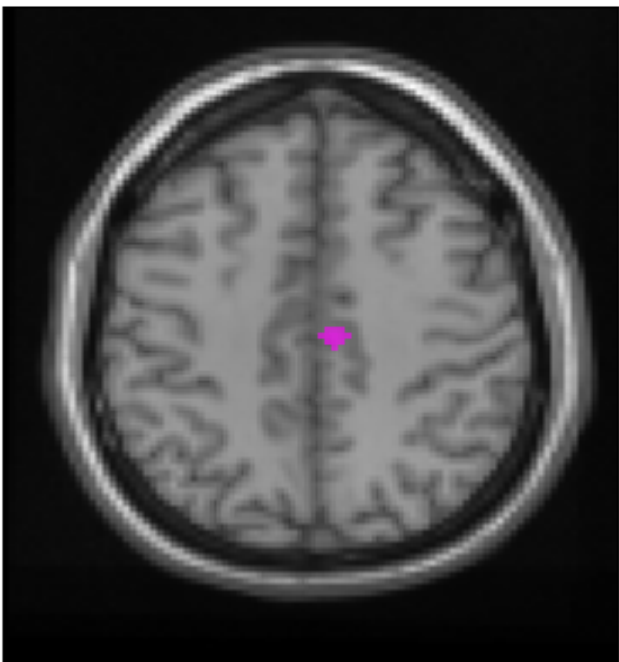
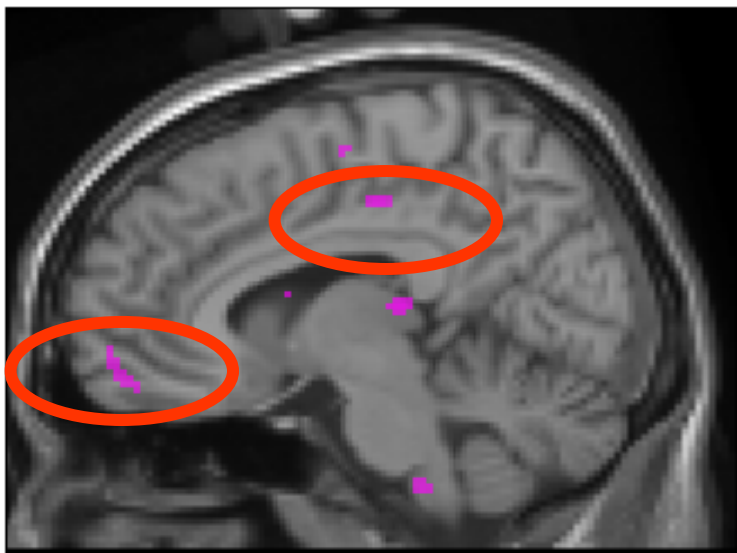


# 子供の脳活動



**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

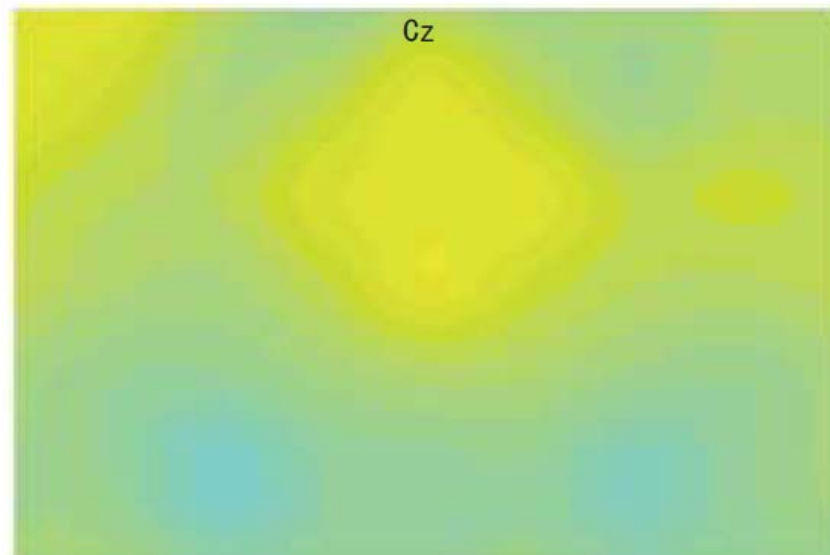


辺縁系に活動  
感情・情動  
に関わる脳  
心の脳に活動

# お母さんはどう？



前頭前野が活発に



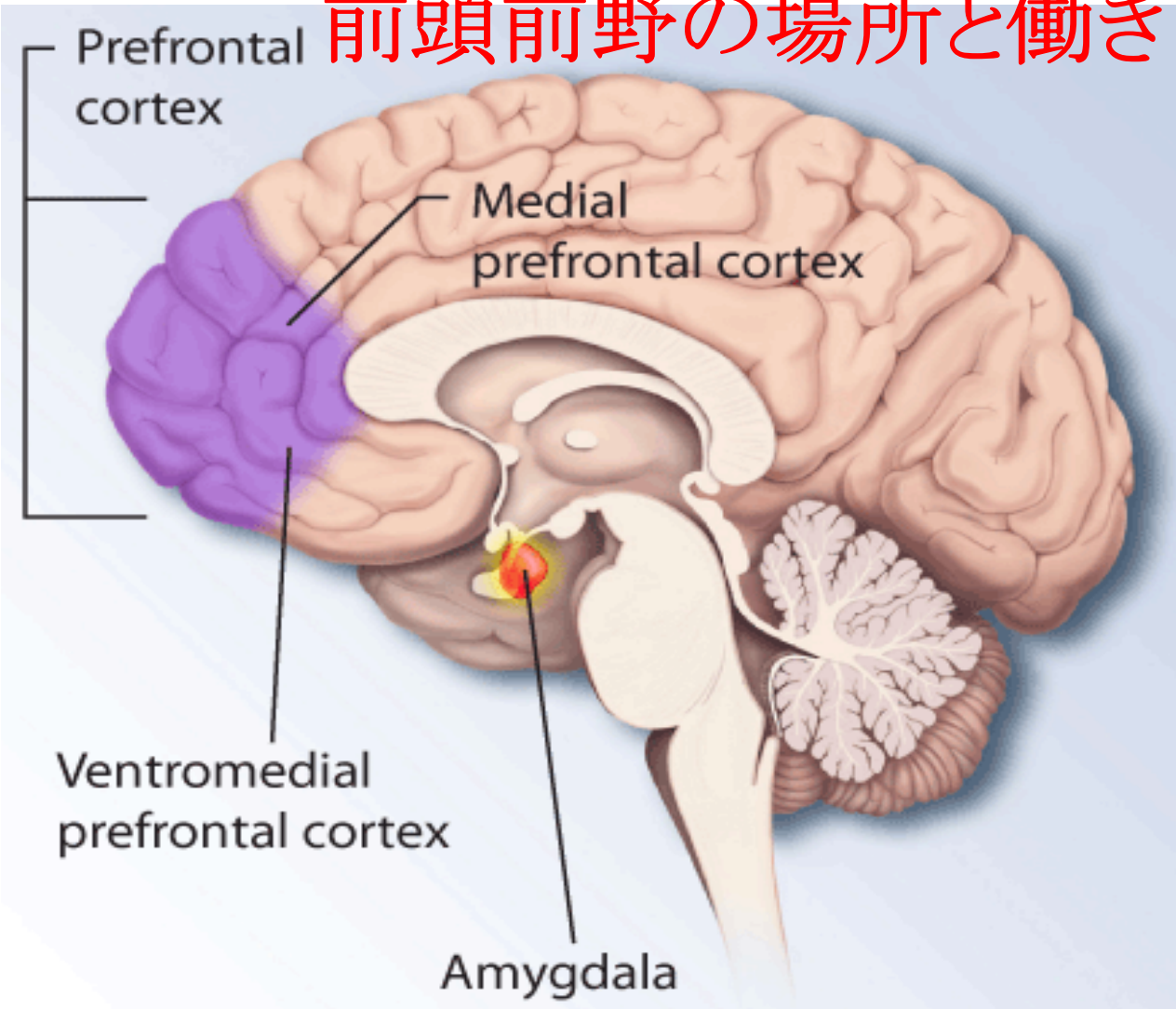
音読



読み聞かせ



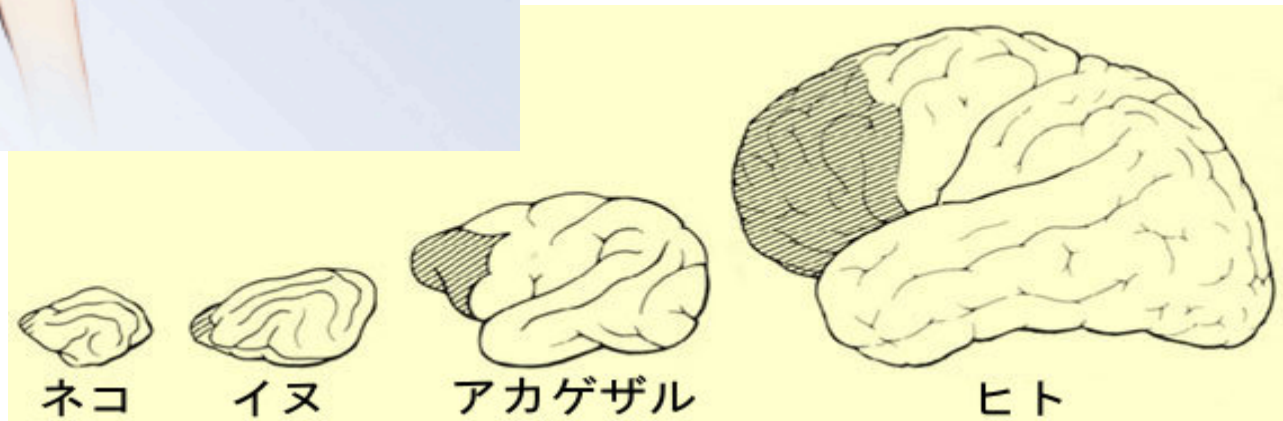
# 前頭前野の場所と働き



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**

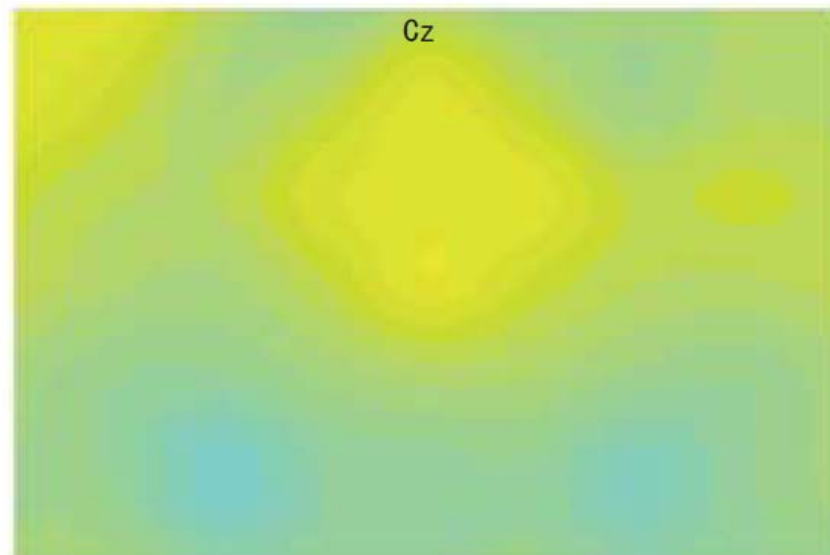
**意思決定、コミュニケーション、  
思考、意欲、行動・感情抑制、  
注意の集中・分散、  
記憶コントロール。**



# 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！



ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月

キレル子

痴呆

生活習慣病

眠らない？  
眠らせない？  
**深夜23時**



**ゲームセンター 23:01**  
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。



**スーパー内フードコート 23:35**  
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物を持つ間、女の子がひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまった。



日付が変わっても、

街には子供が…

**コンビニエンスストア 24:13**  
 夜も更けた。自転車で帰った小学生らしき男児と背中に幼児をおぶった父親が来店。



**コンビニエンスストア 23:56**  
 母親とコンビニから出てきた男の子。こんなに遅い時間なのにとっても元気だった。



ファミリーレストランでビデオ店で **深夜23時** 幼児はこんなに街にいる

2003年7月

眠らない？  
眠らせない？  
**深夜23時**



**ゲームセンター 23:01**  
 ファミリーレストランで食事をした後、兄妹の幼児ふたりと父親は隣のゲームセンターでひと盛り上がり。

キレル子

痴呆



日付が変わっても、街には子供

**コンビニエンスストア 24:13**  
 夜更けかたで、自転車に乗った小学生らしき男児と背中に幼い子をおぶった父親が来店。



**スーパー内フードコート 23:35**  
 大人でも女性ひとりで出歩くには警戒する時間帯。母親の買い物待つ間、女の子がひとりで菓子を食べる姿に、思わずこちらもハラハラしてしまった。

生活習慣病

**早起き 早寝 朝ごはん  
 それに 朝ウUNCH**



**23:56**  
 の子。こんなに遅い

## うんちっち!のうた CD 発売中

ネットショップ、ファックスでご購入できます。下記必要事項を記入の上、お申込みください。

**必要事項** ①希望数 ②氏名 ③送付先の住所 ④電話番号 ⑤メールアドレス

ネットショップ <http://www.toilet.or.jp/uta/> FAX 03-3580-7176

ネットショップで  
試聴もできるよ!



お問合せ：日本トイレ研究所 〒105-0001 東京都港区虎ノ門1-11-7 第2文成ビル3F TEL03-3580-7487

# うんちっち!のうた

うんちっち身体  
イラスト付

ワンコビ



子どもの健康は、  
うんちから。

うんちからの健康教育  
を提案します！みんなで  
トイレが好きになっていい  
うんちをしよう！

定価¥1,000 (税別¥953)

収録曲

1. うんちっち!のうた
2. Poo-Poo song
3. カラオケ

Labo.  
JAPAN TOILET LABO.

日本トイレ研究所



## ひと

## 「うんち王子」がトイレを変える

かとう あつし  
加藤 篤 さん(36)

「トイレや健康の大切な話をします」。王冠にマント姿の「うんち王子」に変身すると、子どもたちは「えーっ」と大喜び。良いうんちを

当てるクイズでは、競って手を挙げる。小学校低学年向けの出前教室で「朝1杯の水を飲む」といった排便のコツや、和式便所での足の置き方を伝授してきた。トイレ環境の改善に取り組み民間団体「日本トイレ研究所」（東京）の所長を務める。

名古屋出身で、大学では建築を専攻した。96年に設計事務所就職したが、建物より住環境に興味向き、死ぬまで暮らしたくないトイレに「生活の鍵がある」と考えた。97年、研究者らが有志で作った「日本トイレ協会」に転職し、出前教室や災害トイレ車の開発などを担

当した。活動に賛同する自治体や企業が増え、08年、協会から社会事業を引き継いで研究所ができた。

「暗くて臭いイメージの学校トイレを楽しく変えたい」と頭をひねる。今春、出前教室の内容を日本語と英語で歌にしたCD「うんちっち！のうた」を発売し、歌に合わせて「元気なうんちを出せるように」と体操を踊る。出前教室とセットで学校トイレを改修する試みも始めた。

「変身」するきっかけは昨年、言葉の通じない東ティモールでの活動だった。夢は、様々な国籍の子どもを招いてトイレ教室を開き、体操を踊ること。「体操楽しかった」「トイレをきれいに使っね」。子どもたちの手紙が王子の宝物だ。

文・見市紀世子 写真・福岡亜純



## うんちのいろいろ



げんきな、うんち。

ぼくは、げんきいっぱいのうんち、キラキラプリンスくん。  
げんきいっぱいのうんちは、きいろっぽいちゃいろをしているよ。  
においもくさくないんだよ！するっとでてくるのがとくちょうだ。



かたい、うんち。

ぼくは、カチカチプリンスくん。  
ちからをいれても、なかなかでてこないよ。  
すいぶんがすくなくて、こげちゃいろをしているのがとくちょう。



やわらかい、うんち。

ぼくは、ドロドロプリンスくん。  
とてもくさくて、おなかがいたくなるのがとくちょうだよ。  
どろどろしていて、トイレに行くのをがまんできないんだ。



ほそながい、うんち。

ぼくは、ヒョロヒョロプリンスくん。  
やわらかくて、だしてもおなかがすっきりしないんだ。  
とくちょうは、ほそいかたちだよ。

1. まず、上のボタンからカレンダーを表示して、印刷しましょう。



2. 印刷したカレンダーに名前を書き込みましょう。



3. あとは、毎日のうんちの状態と回数をカレンダー上に書き込みましょう。



4. メモスペースに、うんちの特徴や食べたものも書いておくとうんちと食べものとの関係がよくわかります。

ビジュアル版 断体と健康シリーズ

# 元氣のしるし 朝うんち

## うんちのお便り出しました

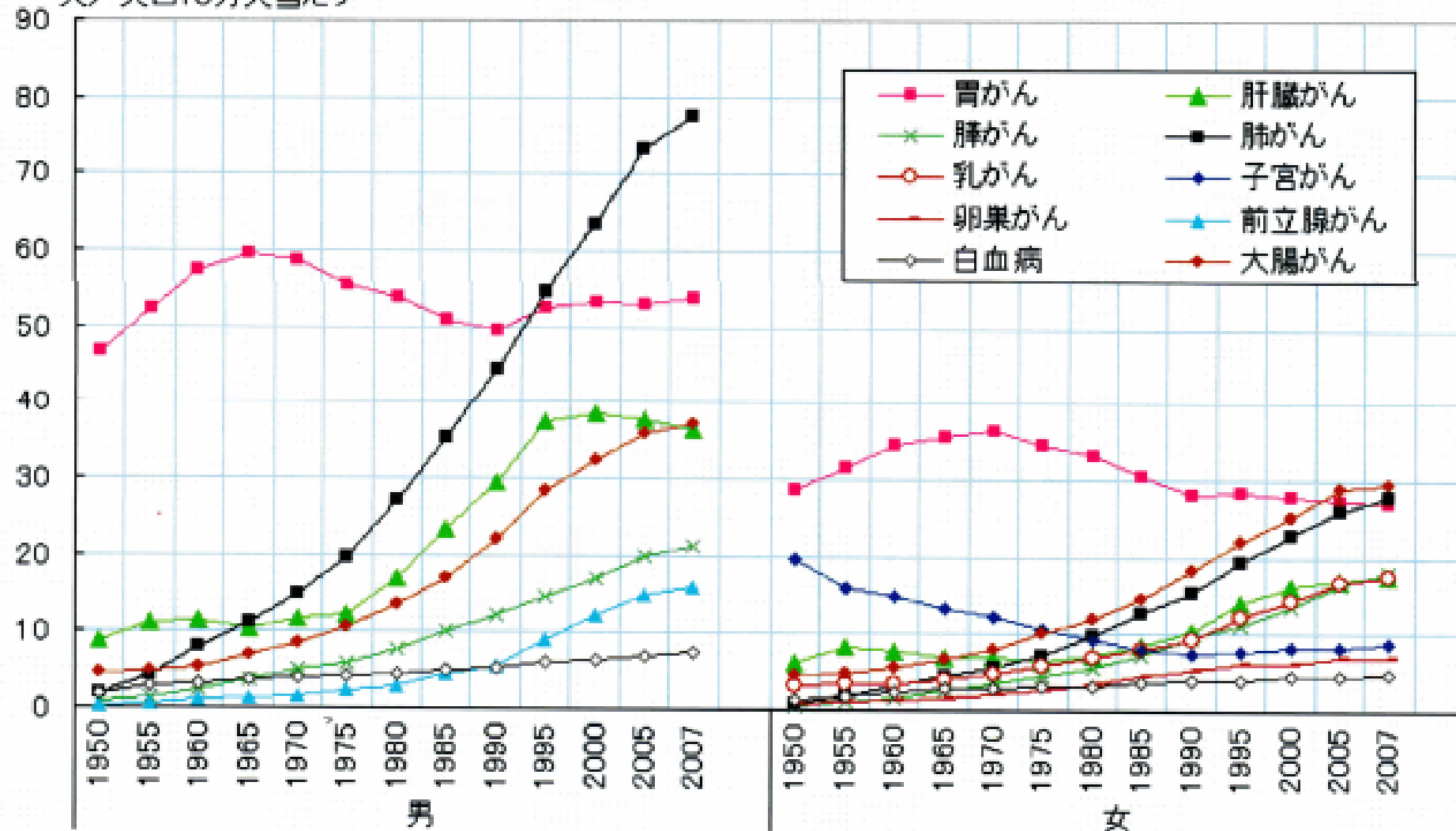
監訳 河野 高志 監修 日本トイレ研究所 代表 渡辺 徹  
NPO法人 日本トイレ研究所 代表 渡辺 徹





# 主な部位別がん死亡率の推移

人／人口10万人当たり



(注) 肺がんは気管、気管支のがんを、子宮がんは子宮頸がんを含む。大腸がんは結腸と直腸S状結腸移行部及び直腸のがんの計。

(資料) 厚生労働省「人口動態統計」

**肌系便秘薬誕生**  
便秘を治して、カラダの中からイイ肌めさす。

新登場  
Debut!

×イイ肌変わった？  
いいえ、変わったのは、  
便秘薬。

TV-CM  
公開中♪

出たよ。

肌系便秘薬 90粒  
ナチュラルトゥー  
便秘と、  
便秘による  
肌トラブルに

詳しくはこちら ▶

第3類医薬品 OTC

## A Pilot Study of the Relationship between Bowel Habits and Sleep Health by Actigraphy Measurement and Fecal Flora Analysis

*J Physiol Anthropol* 27(3): 145–151, 2008

Shigeyuki Ono<sup>1)</sup>, Yoko Komada<sup>2,3)</sup>, Tetsuro Kamiya<sup>1)</sup> and Shuichiro Shirakawa<sup>3)</sup>

1) Beauty Care Research Laboratories, Beauty Research Center, **Kao Corporation**

2) Neuropsychiatric Research Institute, Japan Somnology Center

3) National Institute of Mental Health, National Center of Neurology and Psychiatry

**便秘の方はそうでない方より、  
夜寝入ってからの目覚め(中途覚醒)が多く長かった。**

# Morning luxury time を

- あと30分早起きして、
- ゆっくり朝食、
- そしてゆっくりのトイレタイムを。
  
- でも早起きだけでは睡眠不足に。
  
- そのためにあと30分、いや1時間の早寝も是非！



4月号 好評発売中!

定価 500円 (税込) 203-3814-9731

# ポツ

## しおなかが新ダイエット

下腹ポツコリが一週間でみんな驚くあおむけ足上げ  
 一日三分やればウエストがぐんぐん細く美に簡単な肩まわし  
 やせるは五ロポ、くやせくびれもできる新型トロット海藻  
 肥満した人に便秘や高脂血をウエストも5kgは縮む イグサの粉末  
 やれば三日で減りおなかやお尻の部分やせる新ポールダイエット

# 夢

## 血管も肌も若くなる春の新品新登場

血圧を下げ脳梗塞も防ぐ血流アップ成分キキアを緑茶の40倍濃縮改良緑茶  
 目の若返り成分がブルーベリーの三倍近視も疲れ目も返る新果実カシス  
 医師も飲んで耳鳴りが消え耳の聞こえもよくなった貴重なハチの子の粉末  
 胃の調子が悪いのか食欲を抑え食べれば自然にやせる植物チアシード

# 果物の驚く若返りパワー大公開

カゼやインフルエンザを予防免疫力が高くなる完全熟バナナ  
 リンゴは美肌成分の宝庫で、リンゴ化粧品のつぼみは乾燥肌も解消  
 体内にあるとわかった長寿たんぱくを二日片手一杯の干しブドウ  
 30秒で作れ一日五杯を飲むと美肌にもなるレモン汁

健康は最大の財産! お役立ち情報満載!!

# はつらつ元気

4月号 本日発売!! 定価540円(税込) 毎月2日発売!

## 朝バナナナの腹やせ効果に話題騒然! 13kgのお腹がキユツ!

本誌がいの一番で特報! 薬剤師の妻が肥満夫のために考案!  
 ミツシで200人超が大成功!  
 話題騒然! 13kgのお腹がキユツ!  
 40kg減量医師が伝田薬やせ体験者サークルのオリジナルレシピもカラー公開!  
 食前キヤベツで水太り解消! 一週間で5kgやせる!  
 鍼灸師考案の代謝アップ湯豆腐で33kg26kgやせられた!  
 赤ブドウのエキスでかすみ目晴れた! 記憶力も戻った!  
 骨密度アップ! ウナギとサケのカルシウムで腰痛・膝痛を完治!!  
 尿もれ・ひん尿みるみる解消! ペポカボチャ種子エキス  
 内臓脂肪はキノコトサツで解消できるウエスト22cm減!  
 シルクさんが実践する毒出し朝うがい  
 かゆみが消える大評判! 成人アトピーも改善!!  
 植物酵素の血液浄化力  
 極上の清いがけろーと老化を抑制イボ・シミ消しロスハリ効くと体臭改善!!  
 皮膚科医も認める香りの美容効果!!

## 顔の粒イボ解消

ぜい実感を!

2007年3月2日読売新聞

ヒトの話は真に受けないで、  
 いったんは必ず自分の頭で考えて。

# 身体はもっとも身近な自然

- ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の働きが充実する昼行性の動物。
- 寝不足は万病のもと。
- 最も身近な自然であるあなた自身の身体の声に耳を傾け日々を過ごしてください。
- 身体を頭でコントロールすることは無理。
- 自分の身体を大事にしてください。
- 最も身近な自然である身体に、畏れと謙虚さとをもちかつ奢りを捨てて相対してください。

# 時間は有限

- 限られた中で行為に優先順位を。
- ヒトは寝て食べて出して活動する動物。
- 寝る間を惜しんで仕事をしてても、仕事の充実は得られません。
- **眠り**、そして **morning luxury time** の優先順位を今より挙げて!



# 子どもの眠りは 大人の眠りを写す鏡

子どもの眠りを大切にするには  
まずはあなた自身が眠りを  
大切にすることが何より大切。

# カッサンドラの会

瀧井宏臣  
ルポライター  
**(伝える)**



神山潤 医師 **(睡眠)**



中村和彦  
大学准教授  
**(運動)**



加藤篤 NPOトイレ研究所代表理事  
**(排泄)**

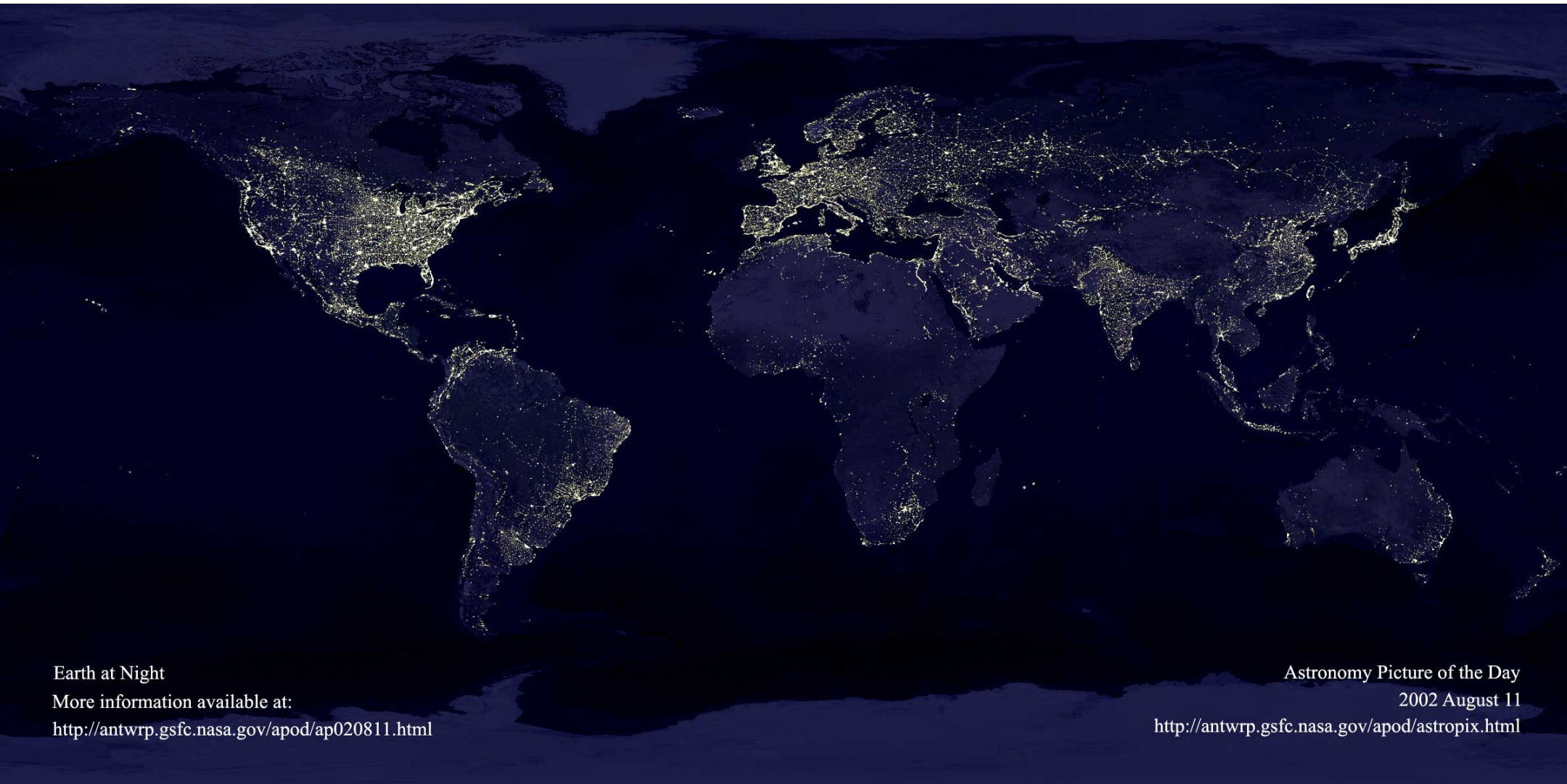


井出留美  
食品企業 **(食)**



宮島則子  
小学校栄養士  
**(学校給食)**

カッサンドラとは、ギリシャ神話に出てくるトロイ王女の名。トロイはギリシャと10年越しの戦争を繰り広げたが、最後はギリシャの勇将オデッセウスが巨大な木馬に兵士を忍ばせて内外から攻め、ついにトロイを滅ぼした。有名なトロイの木馬の物語である。この時、カッサンドラはトロイ滅亡の危機を察知し、木馬を城内に入れてはならぬと訴えたが、誰も言うことを聞かず、トロイは滅亡した。



Earth at Night

More information available at:

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020811.html>

Astronomy Picture of the Day

2002 August 11

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/astropix.html>





the compass for clinical pediatrics

小児科臨床  
ピクシス



# 睡眠関連病態

監修 五十嵐 隆 東京大学  
専門編集 神山 潤 東京ベイ・児童発達支援センター

中山書店

# ねむり学入門

神山 潤

KOHYAMA  
Jun



よく眠り、  
よく生きるための  
16章

よく眠ることは、よき生につながる  
睡眠をめぐる“脳・こころ・身体・生活”の科学

新曜社

眠る門には福来たる



# Dr.Kohyama

## Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スベは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。  
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。



Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)