

「眠り」のしくみを理解し、「子どもたちの睡眠」を改善する

神山 潤

(東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)

大人こそ「眠り」を大切に

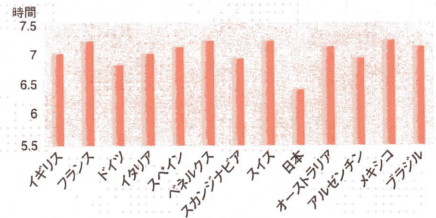
アメリカから帰国後、私は日本の子どもたちの睡眠事情に唖然としました。本来「早起き早寝」であるべきところが、日本の子どもたちは「遅起き遅寝」が日常になっていたからです。

子どもの睡眠事情の変化は、大人たちが「睡眠」を軽視していることが原因です。大人は「寝る間を惜しんで仕事をした」などと自慢げに言いますが、ずっと眠らずに働けるわけがありませんし、そもそも人間は昼間に活動して夜は寝る生き物です。それを無視して「気合」と「根性」で夜に働いても、脳は活動してくれません。このことを大人がしっかりと理解していれば、それを見て育つ子どもも、眠りを大事にするはずですよ。

人間は夜の照明の光ではなく、朝の光を浴びることでセロトニン（心を穏やかにする神経伝達物質）の分泌が高まり、体を動かして、はじめて元気になります。夜の光は生体時計に悪影響を及ぼすというのが睡眠衛生の基本です。セロトニンが減ると、悪循環に陥って、そこから立ち直るのはとても難しい。適切な睡眠ができないのは、生体リズムを知らないために夜に無理をしてしまうからです。

1879年にエジソンが白熱電球を発

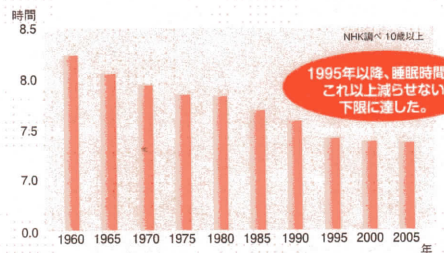
国別の睡眠時間



各地域500名 18-64歳(2008年8月20日から9月1日の調査)

出典:ウォルト・ディズニー・スタジオ・ホーム・エンターテインメント

日本人全体の睡眠時間



出典:国民生活時間調査

明しました。当時の人類はこれで24時間活動できると喜んだかもしれません。ところが、それから130年を経た現在、夜に光を浴びるのは人間の脳にとって良くないことが、だんだん分かってきました。

夜更かし朝寝坊の生活は、セロトニンの分泌を減らします。そうなると、脳内の回路が短期予測しできなくなり、長期的な思考ができなくなります。NHKの発表したデータによると、日本人の睡眠時間の減少が下限に達したが1995年、また警察庁統計資料によるとその後1998年から自殺者が突然3万人を超え、以後、10年以上連続して3万人超という異常事態を起しています。経済社会的な要因に加え、睡眠時間の減少が生理的な限界に達し、慢性的な睡眠不足

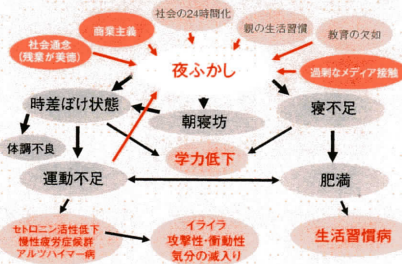
が蓄積し、結果的に労働生産性も低下した可能性はないでしょうか。日本人のセロトニンの枯渇と自殺者の急増は、決して無関係ではないのでしょうか。

最適な睡眠時間を知る

たとえばテレビ番組で「適切な睡眠量は7時間です」放送されたとします。大抵の人は、「じゃあ、私は8時間寝ているから大丈夫だわ」と受け止めるでしょう。ところが落とし穴です。専門家の意見やテレビ番組の報道は平均値です。睡眠が少なくとも多くとも、人は肥満になりやすいのですが、では睡眠時間の少ない人は絶対に太るのでしょうか。むしろ、そうでは



夜更かしによって起きる問題とは



ありません。大切なのは、個々人で適切な睡眠量が異なるということです。

では、自分にとって、体調がいい、適切な睡眠時間はどのようにしたら分かるのでしょうか。それは、自分の体からの「声」に耳を傾けるクセをつけることです。実際、医師などが個々人の適切な睡眠量を指示することは、最新の睡眠衛生の方法論でも困難です。ただし人間は1日のうちに2回眠くなる時間帯があります。これがヒントです。午後2時と午前4時は、ヒトの生体リズムの観点からも眠くなるのです。逆にいうと、午前10時から正午の12時は人間の覚醒度が高く、安定しているのが本来です。この時間帯に眠くならず

に活動できているのであれば、基本的にその人は眠りの量、眠りの質、生活リズムに

おいて問題ないと考えた方がいいのではないかと私は考えています。このあたりをひとつの目安に試してみようでしょうか。

つまり、どのような睡眠ならば自分や子どもは午前中を元気で過ごせるのかを、いろいろと試してみることです。そうやって、必要な睡眠時間を自分たちで体得する。親は、わが子のいちばん近くにいますから、ぜひ自信を持って、お子さんの適切な睡眠時間を見極めていただきたいと考えます。

「ウサギとカメ」の話の教訓は？

今の世の中はエゴジープームで「自然を大切に」と騒いでいますが、自分の身体こそが、いちばん大切な「自然」なのではないでしょうか。それをないがしろにして「地球環境を大切に」と声高に叫ぶのは、私からすれば笑止千万です。

もつと「いい加減」に生きれば良いのです。それは適当という意味ではなく「良い加減で生きましようよ」ということです。私は、働く大人も昼寝をするを推奨します。企業も昼寝タイムを設けているところが増えています。ただし、しっかりと寝てしまうと、かえって頭が働かなくなります。10分から15分程度の昼寝が、パフォーマンス能力を高めるというデータ証明があります。子どもも同じで、昼寝が

必要な子もいれば、不要な子もいます。人間はロボットではありませんから、子どもごとに異なるのです。

では、昼寝が必要な子はどういう子か。ひとつの判断基準として、午前中に子どもがアクティブしているかどうかを確認してみてください。これは大人が見ていれば、すぐに分かることです。夜に眠るための準備は朝から始まっているということなのです。人間は寝ないと生きていけないことを、徹底的に教えるのが小学1・2年生の健康教育の基本でしょう。

私の提言としては、「学校教育をしっかりとってください」ということです。「子どもは国の宝」と言いますが、それはきれいな事、経済優先の大人たちによって、子どもたちはないがしろにされていると思わざるを得ません。自分の、そして子どもたちの生活を尊重した社会に変えないと、とんでもない将来が待ち構えていると考えます。

インソップ物語に「ウサギとカメ」の話があります。一般に「ウサギはすばしこいけれど昼寝などしてダメなヤツだ。その点、カメは歩みは遅いが、頑張って競争に勝った。カメは偉い」と世間一般から受け止められているようですが、私は、あのお話の教訓は誤解されていると思います。なぜならウサギは夜行性の動物で、昼には寝るのが当たり前だからです。決してウサギが怠けたわけではありません。私たちが

人間は、ウサギとは違って夜行性ではない生き物です。カメの努力は素晴らしいことではあります。ウサギが怠け者であるという認識は、生物学の観点から誤認と断言できます。

カメの頑張りも認めつつも、ウサギにはウサギの生態があり、そして人間にはその逆の生態があることを教訓として、ぜひ子どもたちに教えてあげてほしいと思います。

神山潤(くみやまじゅん)

東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長

東京生まれ。東京医科歯科大学医学部医学学位卒業。小児神経科医。睡眠医学を脳機能評価手段のひとつとして捉える臨床的試みに取り組む。米国立フォロニア大学口サンセルス校(UCLA)研究員として睡眠の基礎研究に従事。帰国後は日本の子どもたちの睡眠事情悪化の実態に衝撃を受け、社会的啓発活動を開始。「子どもの早起きをすすめる会」発起人。

「著書」

『睡眠の生理と臨床(診断と治療社)』、『子どもの睡眠(芽ばえ社)』、『眠りを奪われた子どもたち(岩波ブックレット)』、『夜ふかし』の脳科学 子どもと心と体を壊すもの(中公新書ラック)など多数。