

ナイスプレーのために
親からはじめよう！

睡眠改善

のススメ



日本の子どもの睡眠時間は世界の平均睡眠時間より1時間ほど少ないという統計がありますが、そんなに深刻な問題なのか、実際のところ、わかりませんよね。しかし、確実にサッカーやスポーツに影響を与えるものがあるようです……。

文●石井絃人

小中学生年代のコンディショニング作りを取材するなかで、さまざまなかから、「習い事などが多く、子どもたちに余裕がない。特に子どもの睡眠時間が削られているのは問題ではないか」「睡眠時間を削ってサッカーをしても、上手くならない」という指摘を受けた。確かに、「8時間睡眠が基本」という中澤佑二選手をはじめ、睡眠を大切にしているサッカー選手は多い。ならば、日本、そしてサッカー界も論じなかった睡眠というテーマこそ考えるべきなのではないかと感じた。とは言え、睡眠は人間にとってどれくらい重要なのだろうか？ 子どももの早起きをすすめる会、発起人で、東京ベイ・浦安市川医療センター長を勤める神山潤先生に話を聞いた。

★ ★ ★

まず、こういったことに、このスケジュールで動けば良い、という正解は存在しません。ひとつ例を挙げましょう。BMI(メタボリックシンドローム・内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態)の数値と睡眠時間でグラフを作ると、世界中のどんな国、どんな

「睡眠」

年齢層でもほぼ同じ線がでます（下図参照）。これを見て睡眠時間をどうすればいいと思いますか？

——7〜8時間の睡眠をとるのがベストだと思います。

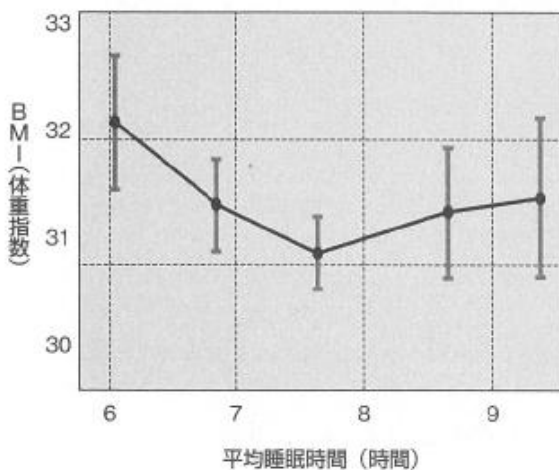
そうでしょう。ただ、僕自身は必ずしもそれがベストだとは思わないのです。なぜかというと、7〜8時間睡眠の方はすべて肥満じゃないのでしょうか？5時間睡眠の方は皆肥満なのでしょうか？違いますよね。このグラフには、あなたの適切な睡眠時間に関する情報は全く含まれていないのです。つまり、人それぞれなわけですから、僕が読者の方々に「みなさんは8時間寝た方がいい」とは言いきれないわけです。ただし、ひとつ言えることがあります。それは、人間は昼行性の動物ですから、午前中の活動期間に眠くならないような睡眠をとるのがいいということです。

——なるほど。どのようにすると午前中に眠くならないかを、いろいろな睡眠時間をとって、知ることが必要だということですね。

その通りです。試さなければいけません。とは言え、いい睡眠をしても、14時頃は人

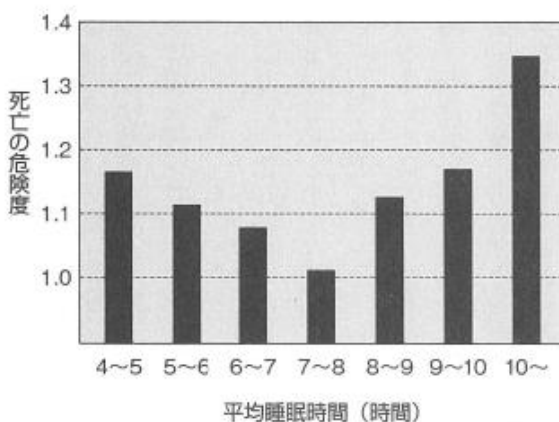
睡眠時間とBMI（体重指数）関係

2004年に1800人を対象にシカゴ大学で行われた実験結果。睡眠時間によってBMIの数値が変動している。なかでも、7〜8時間睡眠のグループは数値が低いことがわかる。適した睡眠時間が健康にもつながっている。



睡眠時間と死の危険度

睡眠時間の長短が死に関係している調査結果（1982年～1988年アメリカで実施）。短すぎず、長すぎない睡眠時間が死の危険性を回避しているようだ。



間誰だって眠くなるものです。これを夜の睡眠でカバーするのは難しいので、必要なのは10分〜15分の昼寝をするのが良いのではないのでしょうか。もちろん、昼寝が必要じゃない方がいるのも忘れてはいけません。

★ ★ ★
世界でも少ない
日本の子どもの睡眠時間

——ただ、現実として、昼寝をするのは日本の環境では難しいですよ。

いいパフォーマンスのための
いい睡眠のヒント

- ◎午前中の活動時間に眠くならないような睡眠を心がける
- ◎就寝前のルーティンを決める
- ◎寝溜めの効果はないことを知る
- ◎大人が睡眠に対して意識をする

※学校の休み時間を利用して、10分ほど寝るのも効果的



それが問題だと思うのです。日本の子どもたちは一番睡眠時間が短く、今後、幼稚園生の昼寝の時間がなくなる地域もありま
す。世界の平均と日本の睡眠時間には一時
間の差があるのに、少ない睡眠時間もどん
どん削られて、活動時間に当てられていく
のです。一日の時間は24時間しかなく、そ
のなかの優先順位に睡眠が入っていないの
です。人間は「寝て、食べて、排泄する」
ことで、初めて脳と体が活動する昼行性の
動物ですから、本来なら「寝て、食べて、
排泄する」ことの優先順位を上げるだけで、

パフォーマンスがよくなるはずですが、みな
さん、自分の体をコントロールできると思
っているようですが、そんなことは難しい
のです。
——たとえば、寝溜め、という言葉があ
ります。寝溜め、をすれば、平日の睡眠
不足を補えると思っっている方々がいるので
すが、実際にどうなのでしょう？
。寝溜め、の効果はありません。それは
睡眠の借金を返すということになります。
平日寝ないで借金が溜まったとします。そ
うなると利子がつきますよね。休日にその

分を支払おうとして寝ても全額は返せませ
ん。8割返せばいいところでしょう。
う。どんどん利子で借金は増えていくばか
りですから、借金しないことが大事です。
もちろん、睡眠の貯金もできません。

★ ★
寝ないと太る!?!
いい睡眠で健康管理

——では、スポーツ選手にとって、睡眠は
どれくらいパフォーマンスに影響するの
でしょうか？

たとえば、84年のロサンゼルス五輪に出
場したマラソンの瀬古利彦さんは金メダル
候補と言われていました。しかし、実際の
結果は14位。原因のひとつは、ロサンゼル
ス入りしたのが、直前だったことです。時
差ぼけ状態ではいいパフォーマンスは望め
ません。近年では、日本代表は一週間前
には現地に入りますよね？ここで雲泥の差
が生まれているんです。

——つまり、睡眠時間や取り方次第で、パ
フォーマンスは大いに変わるとい
うことですね。それは、子どもたちも同じだと思
うのですが、子どもたちが早寝を望んでい

「睡眠」

ないという声もありますし、実際、習い事などで早く寝る、睡眠時間を多く取ることが難しい子もいます。

子どもが寝ないというのは、大人が睡眠を大事にしていないからです。たとえば、大人が楽しそうに夜更かしをしていれば、子どもだって夜更かししたくなるものです。まずは大人から意識を変えないと。

——先生がここまで言っても、なかなか睡眠は大事にされないですよ。どうすれば、睡眠を大切にできるようになるのでしょうか？

寝ないと太ると言ってみたらいかがでしょうか。ある企業が40歳の方々の5年間のBMIの調査をしました。要は5年間の食事を管理すれば、5年後にBMIが劇的に変わるという数字を出したかったのです。しかし、そんなに差が出なかった。差が出たのは食事の管理ではなく睡眠時間のほうで、睡眠をしっかりとしていた方々のBMIが下がったわけです。

——なるほど。では、いい睡眠をとるために何ができるでしょうか？

教科書的には睡眠の前に熱いお風呂に入るとよくないかとあります。ただ、寝る前

に熱い風呂に入らないと寝られない方もいます。それは人それぞれの「慣れ」です。

私の知人で高齢の方がいるのですが、仕事の関係上、長年に渡り夕方起きて、朝まで働くという夜行性の生活をしていました。それでも未だに元気ですよ。それは彼の体の「慣れ」がそうさせているわけですよ。その「慣れ」ということならば、寝る前の段取り、入眠儀式を決めると眠りやすいかもしれません。たとえば、お風呂に入っても、歯を磨いて、本を何ページか読んで、その後寝るといふことをルーティン化する。体に合っている「慣れ」を見つけて大事にするといいでしよう。

★ ★ ★

寝ることをはじめ、人間本来の行動（食事、排泄）を基本としたスケジュールを組まなければ、徐々に体が蝕まれ、サッカーも上手くいかなくなっていく。それはプロ選手であろうと、ジュニア世代であっても同じことが言える。

さらに我々大人が睡眠を大事にしなければ、子どもも睡眠を大事にできないのである。子どもの体の調子が悪いから薬を飲ませる。集中力がなから叱るではなく、子

どもにその重要性を伝えるためにも、まず我々大人が睡眠を大切に考え、いろいろ試しながら、何が子どもに合っているのかを見つけることが大事なのだ。



神山潤 こうやま・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科卒業。睡眠、特にレム睡眠を脳機能評価手段のひとつとして捉える臨床的な試みに長年取り組む。旭川、ロサンゼルスでは睡眠の基礎的研究にも従事。アメリカから帰国後、日本の子どもたちの睡眠事情の実態（遅寝遅起き）に衝撃を受け、社会的啓発活動を開始している。