

# 睡眠不足

# で 学力低下

睡眠時間と各教科の平均点(広島県の小5基礎基本調査より)

	5時間以下	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間以上
国語	52	62	66	70	71	70	65
算数	54	66	70	74	74	74	68



尾道市立土堂小の入学希望保護者説明会で説明に立つ陰山英男校長

「キレる」「ムカつく」など、イライラを感じやすい小中学生の多くが、夜更かしをしたり、朝食を抜いたりしていることが、都立教育研究所の調査でわかった。生活習慣が精神状態に影響するとは言われるが、大規模な調査でそれを裏付けた格好だ。また、授業妨害や攻撃的な行動の報告が多いとされる小学五年生や中学一年生に、イライラを感じる子供が比較的多いという結果も出た。

## 子どもイライラ 生活習慣、気持ちに影響

**多い「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース**

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感を〇～二八まで計った。一方、小学五年生以上の子供は、各学年で「まったく食べない」「たに食べない」という子供は、各学年で一九・二％で、就寝が遅い子供ほど朝食抜きも高かった。

「イライラ感が強い子供について調べると、二二％の間が十二時過ぎ」「二二％の間が十二時過ぎ」など、イライラ感の強い子供は、二割以上に達した。

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感を〇～二八まで計った。一方、小学五年生以上の子供は、各学年で「まったく食べない」「たに食べない」という子供は、各学年で一九・二％で、就寝が遅い子供ほど朝食抜きも高かった。

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感を〇～二八まで計った。一方、小学五年生以上の子供は、各学年で「まったく食べない」「たに食べない」という子供は、各学年で一九・二％で、就寝が遅い子供ほど朝食抜きも高かった。

「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感を〇～二八まで計った。一方、小学五年生以上の子供は、各学年で「まったく食べない」「たに食べない」という子供は、各学年で一九・二％で、就寝が遅い子供ほど朝食抜きも高かった。

## 目立った小5と中2

### 大規模な調査で裏付け

都教育研

「寝るのは12時過ぎ」「朝食抜き」のケース

子供の心理調査は都内の小学四年生から中学三年生まで約二千三百人を対象に、イライラ感を〇～二八まで計った。一方、小学五年生以上の子供は、各学年で「まったく食べない」「たに食べない」という子供は、各学年で一九・二％で、就寝が遅い子供ほど朝食抜きも高かった。

「山崎幹幹(しん)がかり」で、睡眠時無呼吸症候群の診断を受けた。...

肥満男性に多い障害。この病は、睡眠中に呼吸が止まる。...

### 睡眠時無呼吸症候群

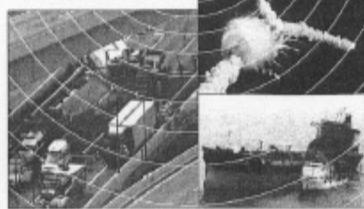
国内では、一人の方との睡眠時無呼吸症候群患者は、約10人に一人と推定されている。...

## 国内患者推計200万人

過去にも「あわや」 私鉄運転士、2度も駅停車忘れ



- SASなど睡眠の問題が絡んで起きたとされる主な事故
- ・米スリーマイル島原発事故(1979年)
- ・米スペースシャトル「チャレンジャー」爆発事故(1986年)
- ・ソ連子午線号宇宙船事故(1990年)
- ・アラスカ沖タンカー爆発(1989年)
- ・客船「スター・アリンセス号」沈没(1995年)



治せる病気。睡眠時無呼吸症候群は、呼吸が止まる病気。...

### 大惨事の危険性 未然防止は国の責務

大惨事の危険性 未然防止は国の責務。私鉄運転士のミスが原因となった事故の危険性を指摘する。...



### 「ひかり居眠り運転」の原因

- ① 眠って運転しているとき
- ② テレビを見ているとき
- ③ 会議、劇場などでじっと座っているとき
- ④ 運転中でも1時間以上続けて眠り続けているとき
- ⑤ 午後、横になって休息しているとき
- ⑥ 眠って寝ると話しているとき
- ⑦ 思食後(飲酒せず)静かにしているとき
- ⑧ 運転車を運転中、浴槽などで数分止まったとき

## 「長く寝るほど疲れてしまう」

「長く寝るほど疲れてしまう」原因は、睡眠時無呼吸症候群。...

### 「症状」体験談

体験談。睡眠時無呼吸症候群の症状について。...

### 治せる病気

治せる病気。睡眠時無呼吸症候群は、適切な治療で治せる。...

# 居眠りの元運転士書類送検 過失往来危険で岡山県警

産経新聞 平成15(2003)年9月1日[月]

今年2月、山陽新幹線の元運転士(34)が岡山県内を走行中に居眠り運転し、その後、睡眠時無呼吸症候群(SAS)と診断された問題で、岡山県警捜査一課と岡山西署は1日、業務上過失往来危険の疑いで、元運転士(JR西日本広島支社)を書類送検した。

県警によると、新幹線を営業運転中の運転士が同容疑で刑事責任を問われるのは初めてとみられる。

同社の運行管理責任者らについては、乗務前の点検などで異常はなく、元運転士がSASと把握することは困難だったとして、立件は見送った。

**捜査一課などは、元運転士が昨年夏からSASの症状を自覚し、眠気に襲われた際、ガムをかむなどしていたが、居眠り運転時は何の対策もとらず、不測の事態に対応できない状態で走行したことが危険に当たると判断した。**

岡山地検は起訴の是非について慎重に判断するとみられる。

調べでは、元運転士は今年2月26日**午後3時すぎ**、山陽新幹線広島発東京行きひかり126号(16両編成、乗客約340人)を運転中、岡山駅到着直前の約9分間、約31キロにわたって居眠りした疑い。

ひかり126号は、岡山駅で列車自動制御装置(ATC)が作動して減速、停止位置の約100メートル手前で止まり、乗客にけがはなかった。

## 日本社会の居眠りに関する認識の幼児性(稚拙さ)を象徴



図-14

# 学力と就寝時間の関係

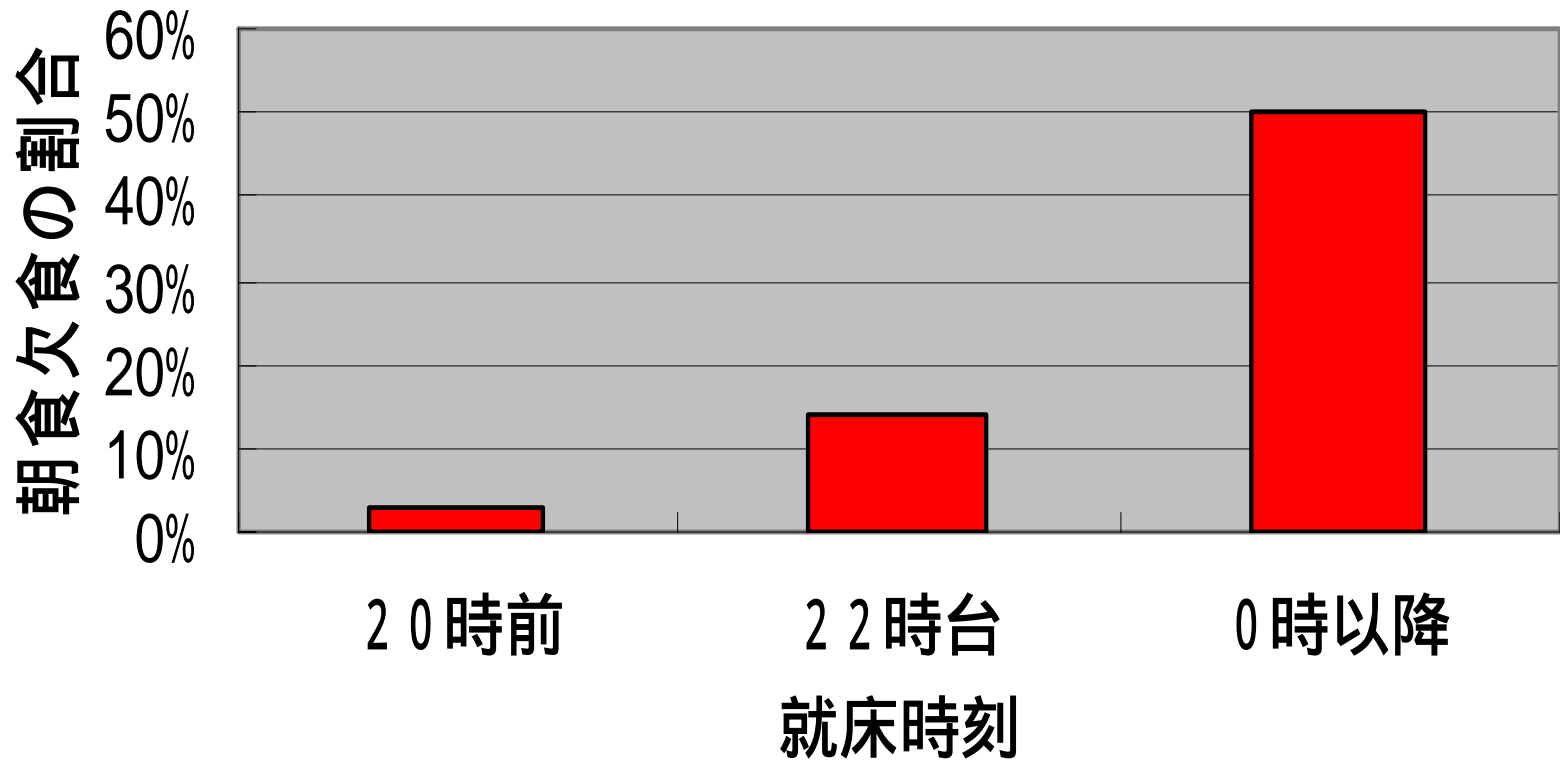


福岡教育大学 横山正幸 教授

ヒトは 寝ないと 活動の質が高まりません

# 就床時刻と朝食欠食の割合の関係

## 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1 - 3歳)



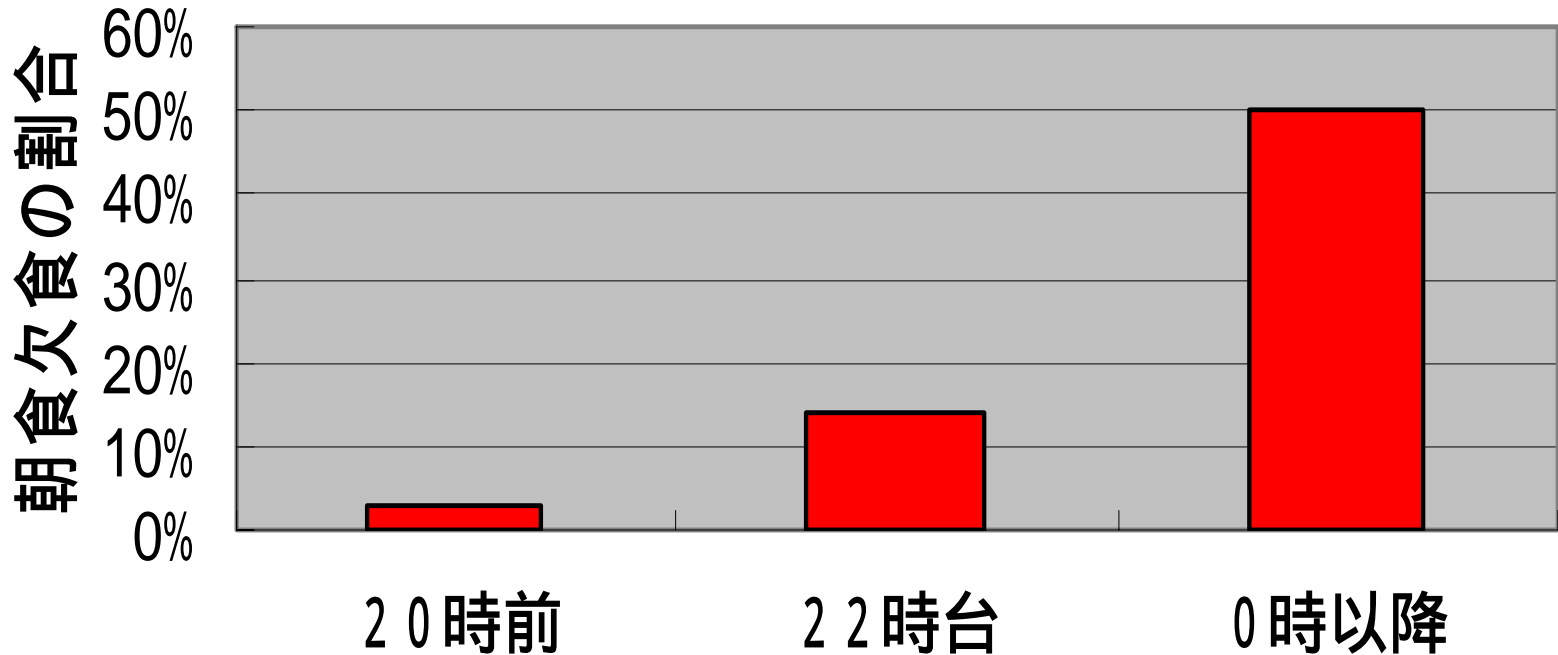
**朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%**

朝食欠食率(04年調査)は全体で10.5%に上り、  
10代後半で12.4%、1~6歳で5.4%、7~14歳で3%。

(2006.11.24 食育白書)

# 就床時刻と朝食欠食の割合の関係

## 厚生労働省05年乳幼児栄養調査(1 - 3歳)

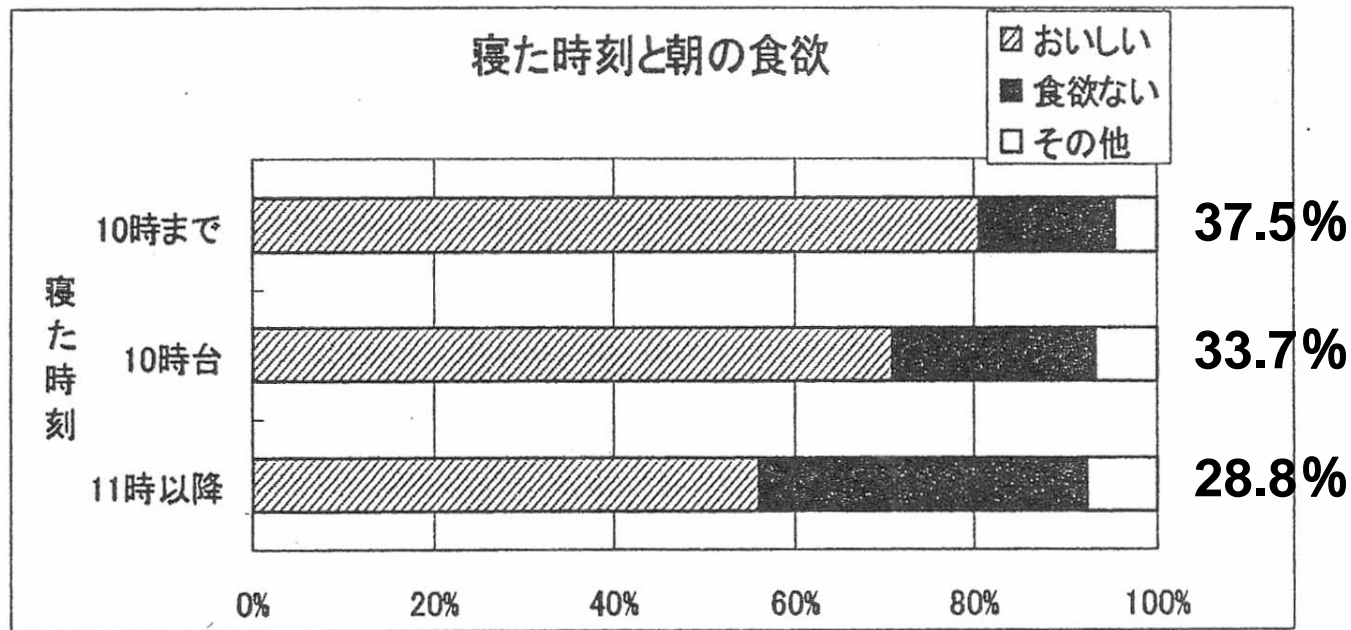


朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6%

就床時刻

**ヒトは 寝ないと 食べることができない。**

## ⑧寝た時刻と朝の食欲



- ◆ 10時までに寝たグループが、朝の目覚めがよい、すっきりしている、食欲があると答えた割合が最も高かった。

**江戸川区小学校教育研究会保健部平成19年度研究収録第45号。P11-19(葛西南地区)  
同地区の小学校4-6年1495名に平成19年10月下旬～11月上旬に行われた調査。**

# Breakfast Eating and Weight Change in a 5-Year Prospective Analysis of Adolescents: Project EAT (Eating Among Teens)

Maureen T. Timlin, PhD, Mark A. Pereira, PhD, Mary Story, PhD, Dianne Neumark-Sztalner, PhD

Division of Epidemiology and Community Health, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota

The authors have indicated they have no financial relationships relevant to this article to disclose.

## ABSTRACT

**OBJECTIVE.** Breakfast-eating frequency declines through adolescence and has been inversely associated with body weight in cross-sectional studies, with few prospective studies on this topic. This study was conducted to examine the association between breakfast frequency and 5-year body weight change in 2216 adolescents.

**PATIENTS AND METHODS.** Project EAT (Eating Among Teens) was a 5-year longitudinal study of eating patterns and weight concerns among adolescents. Surveys were completed in 1998–1999 (time 1) and 2003–2004 (time 2). Multivariable linear regression was used to examine the association between breakfast frequency and change in BMI, with adjustment for age, socioeconomic status, race, physical activity, time 1 BMI and breakfast category, and time 1 dietary and weight-related variables.

**RESULTS.** At time 1, frequency of breakfast was directly associated with intake of carbohydrate and fiber, socioeconomic status, white race, and physical activity and inversely associated with smoking and alcohol consumption and dieting and weight-control behaviors. In cross-sectional analyses at times 1 and 2, inverse associations between breakfast frequency and BMI remained largely independent of all of the confounding and dietary factors. Weight-related factors (concerns, behaviors, and pressures) explained little of the breakfast-BMI association. In prospective analyses, frequency of breakfast was inversely associated with BMI in a dose-response manner. Further adjustment for confounding and dietary factors did not seem to explain the association, but adjustment for weight-related variables seemed to partly explain this finding.

**CONCLUSIONS.** Although experimental studies are needed to verify whether the association between breakfast and body weight is of a causal nature, our findings support the importance of promoting regular breakfast consumption among adolescents. Future studies should further examine the role of breakfast habits among youth who are particularly concerned about their weight.

www.pediatrics.org/cgi/doi/10.1542/peds.2007-1035

doi:10.1542/peds.2007-1035

### Key Words

breakfast habits, body weight, obesity

### Abbreviations

EAT—Eating Among Teens  
SES—socioeconomic status  
YAQ—Youth and Adolescent Food  
Frequency Questionnaire

Accepted for publication Aug 21, 2007

Address correspondence to Mark A. Pereira, PhD, Division of Epidemiology and Community Health, University of Minnesota, 1300 S Second St, Suite 300 West Bank Office Building, Minneapolis, MN 55454. E-mail: pereira@epi.umn.edu

PEDIATRICS (ISSN Numbers: Print, 0031-4005; Online, 1098-4275). Copyright © 2008 by the American Academy of Pediatrics



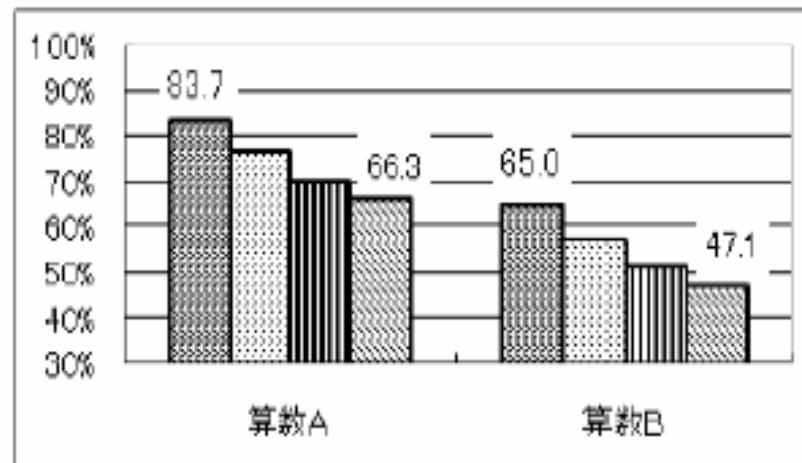
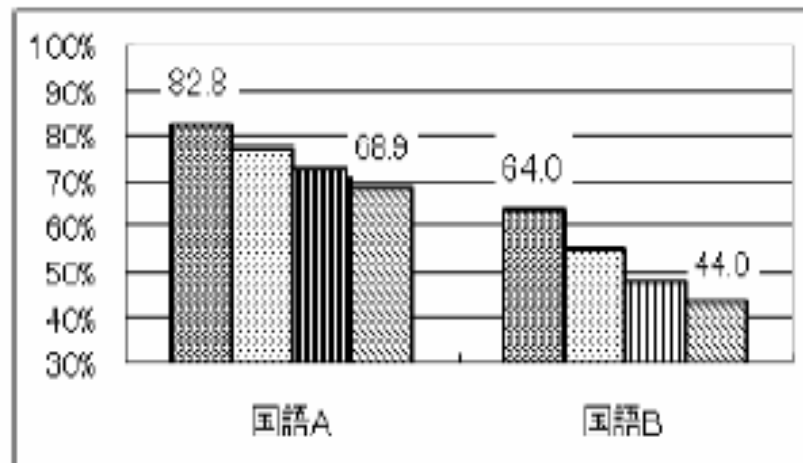
**朝食を食べる若者、抜く若者よりも肥満度が低い = 米研究**  
3月4日13時2分配信 [ロイター](#)

3月3日、朝食をきちんと食べる十代の若者は、朝食を抜く若者よりも体重が軽く、よく体を動かし、健康的な食生活を送っているとの調査結果が明らかになった。写真は昨年8月、ニューヨークで撮影(2008年ロイター/Lucas Jackson)(ロイター)

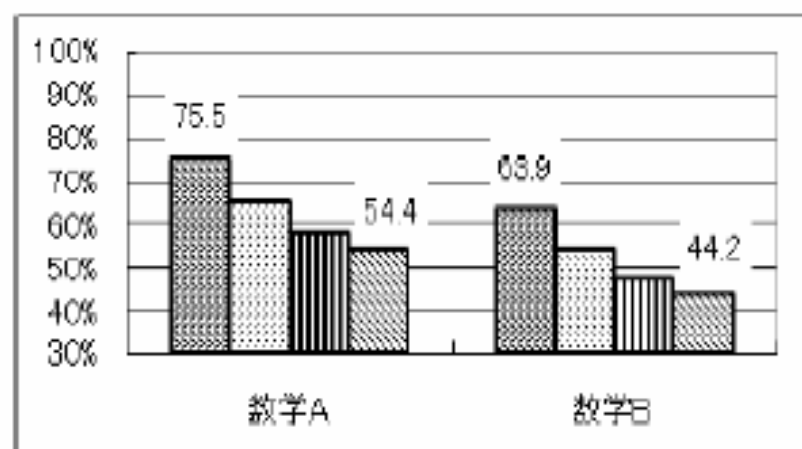
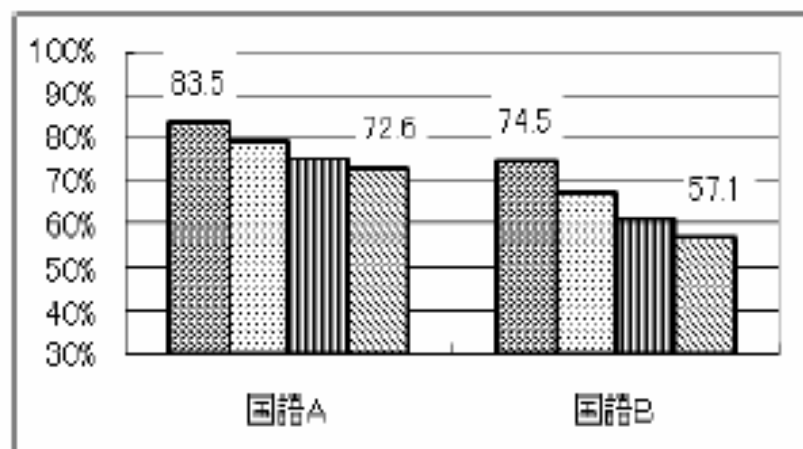


○朝食を毎日食べる児童生徒の方が、正答率が高い傾向が見られる。

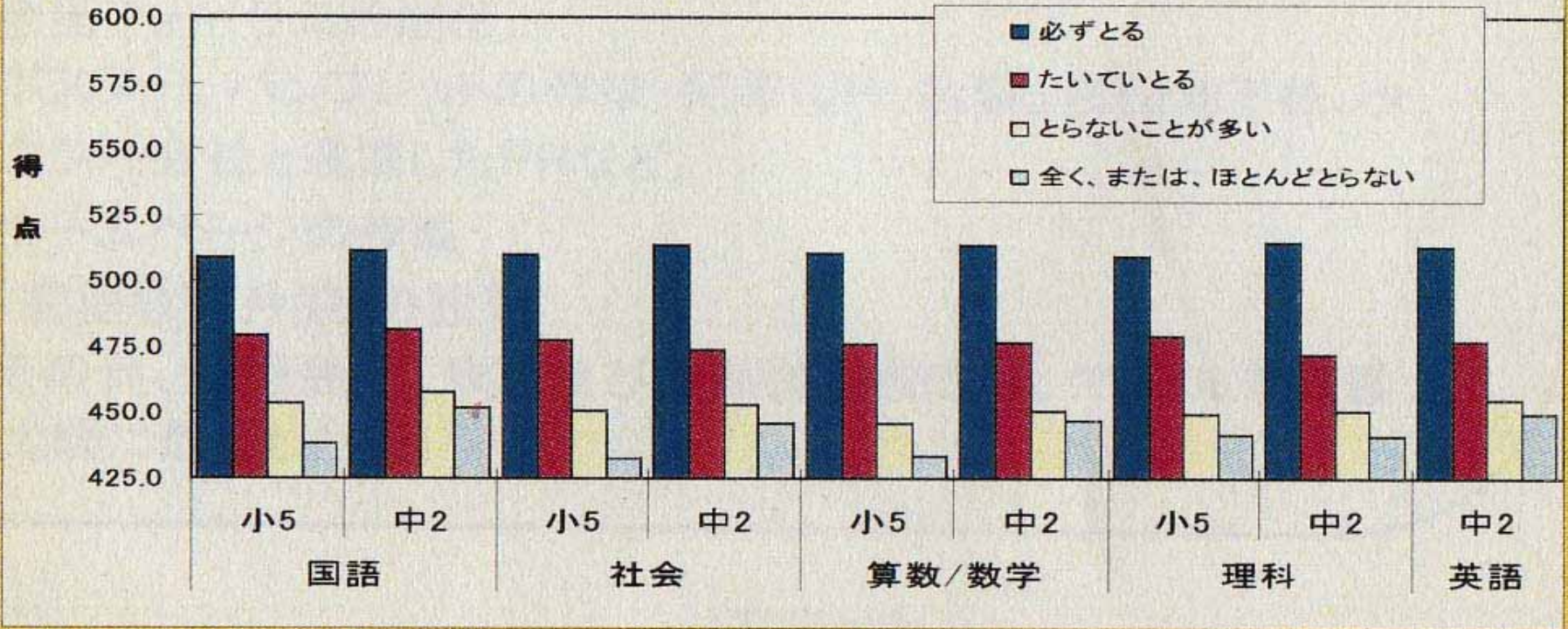
【小学校】\*質問1：朝食を毎日食べていますか



【中学校】\*質問1：朝食を毎日食べていますか



## 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



調査対象：小学生 約21万1千人(小学5・6年生各約10万人)、  
中学生 約24万人(各学年約8万人)

## 朝食をとったかどうか

あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとつの目安。

朝食さえとればすべてがうまくいくわけではありません。

**ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物です。**



**Michael Phelps** (北京五輪競泳で前人未到の8冠) **told :**  
"Eat, sleep and swim, that's all I can do."  
(僕にできるのは食べて寝て、泳ぐこと)