

子どもの眠りは大切！

本気で思っていますか？

神山潤（東京ベイ浦安市川医療センター・CEO）

はじめに

私は小児科医ですからよく聞かれます。子どもにとって眠りは大切ですよ、と。そんな時私はいつも次のように答えます。そんなことはありませんよ、と。お分かりになりますか？子どもにとって眠りは大切ですよ、と問われた私は、そんなことはない、と答えるわけです。きっと多くの方は私が、そうです、眠りは子どもにとって大切です、と申し上げることを期待していらしたかも知れませんが、ではどうしてそのような期待をお持ちになったのでしょうか？その原因として私は皆さんよくご存知の成長ホルモンを考えています。成長ホルモンは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、ということわざの根拠としてもよく知られています。ただこのことが間違えて伝わってしまったようです。寝ると成長ホルモンが出る。成長は子どもに大切。だから眠りは子どもに大切。そして、ここからが問題なのですが、眠りはもう成長しない大人にとっては大切ではない、という誤解です。ところが成長ホルモンは新陳代謝を盛んにします。もちろん大人でも新陳代謝は大切ですし、大人も眠れば成長ホルモンが出ます。そして成長ホルモンにはアンチエイジング作用もあることが最近指摘されています。つまり私が申し上げたいのは、眠りは子どもばかりではなく、ヒトという動物にとって大切な営み、ということなのです。

睡眠軽視社会日本

最近日本の子どもたちの睡眠不足が指摘されています。日本の赤ちゃんの睡眠時間が世界で一番短い、という調査結果もあります。小中高生の睡眠時間の国際比較でも日本は短さが群を抜いています。一方で小中学生が一番ほしい時間は睡眠時間で、その割合は全体の3分の2近い、とい

う調査結果もあります。なぜ子どもたちは寝たいのに寝ないのでしょうか？ここで是非知っていただきたいのは、日本の大人の睡眠時間も世界トップクラスの長さであり、かつこの睡眠時間短縮は近年急激に起こっているということです。過去50年で日本の睡眠時間は59分減ったのです。睡眠時間の短縮は勤勉の証、寝る間を惜しんで仕事をする日本人は素晴らしいじゃないか、という声が聞こえます。事実日本は週50時間以上労働している就業者の割合が世界で唯一25%を越えている残業立国です。しかし因果関係は不明ですが、近年日本の労働生産性は低下、2009年度の結果では経済協力開発機構加盟33カ国の平均以下で第22位、主要先進7カ国では1994年以降連続最下位なのです。眠りを削って残業して、極めて効率の悪い仕事をしているのが今の日本なのです。

ヒトは日に二回眠くなる

2012年4月29日早朝、また悲劇的な居眠り運転事故が起きました。事故の犠牲者の方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の方々のご心中をお察しますと言葉もありません。「腹立たしい」「許せない」とのご遺族のお言葉はごもつともなものと感ずります。しかし一方で、これは睡眠軽視社会の非劇、とも感じてしまうのです。そして日本人皆がこの睡眠軽視社会に加担しているとさえ言える現実にも目を向ける必要があるのではないのでしょうか。2007年2月18日、スキーバスが大阪モノレールの高架支柱に激突した事故も、2011年8月3日北海道の国道で、運転手が居眠りをしていたトラックがセンターラインを越え、乗用車に正面衝突、祖父と孫2人の計3人が死亡した事故も早朝です。居眠り事故のピークは2-5時と14-16時に記録されていますが、これはヒトに避けようもなく生じる眠くなる時間帯と一致します。どうもこのことが忘れられてしまっているのではないのでしょうか。1979年3月のスリーマイル島原発事故（3月28日午前4時すぎ）、1984年12月のインド・ボパール化学工場ガス爆発事故（12月2日の深夜から3日の未明）、1986年4月のチェルノブイリ原発事故（4月26日未

明) は世界的な医学雑誌ランセットの総説でも「夜勤に関連した最も有名な産業事故」として挙げられ、生理的な眠気が原因の一つではないかと指摘されている世界的大惨事です。死傷者は出なかったものの、2011年8月19日午前4時40分ごろ、神戸市垂水区の明石海峡大橋のたもとの公園の岸壁に船が衝突した原因は船のかじを担当していた2等航海士の居眠りでしたし、2011年9月13日(火)未明には、那覇空港の管制官が居眠りし、貨物便2機が無線交信できず、着陸と離陸をやり直すトラブルもありました。これらの事故の背景には、ヒトは24時間いつでも活動できるロボットで、夜勤帯も日勤帯も同じパフォーマンスができる、という期待があるのではないのでしょうか。しかしヒトには日に2回、生理的に眠気が強くなる時間帯があるのです。この眠気は気合と根気で克服することはできません。当然このようなヒトという動物の特性を組み込んだシステム作りをしなければなりません。しかし一方で過度な負担から深夜勤務者を救う社会への転換も考えてみてはどうでしょうか。夜勤が肥満、生活習慣病、癌のリスクを高める可能性も指摘されています。深夜バスや即日配達宅急便も現代日本の社会が過度に求めているサービス、という捉え方をしてみてはどうか、という提案です。

七快のすすめ

大脳皮質は視床下部や脳幹部で営まれている動物的な生命活動を意志の力で制御できると考えました。ただしそれは無理なのです。ヒトは寝て食べて出して初めて脳と身体の機能が十分に発揮される昼行性の動物なのです。皮質の奢り昂りを戒め、動物性に対して謙虚に生きることが今必要なのではないのでしょうか。これは価値観の大転換です。人間中心主義から自然中心主義への転換です。いつしか自らの身体こそが最も身近な自然、という基本原則を忘れさってしまったヒトの自然への回帰が必要なのではないかと考えます。

私は眠りだけを大事にしろとは言いません。寝ること食べること排泄すること身体や脳を働かせることはいずれ密接に関連しています。どれか

一つのみをしっかりとやればよいというものではありません。すべてのバランスが大事です。さらに言えば、寝て食べて出して初めて脳と身体の機能が十分に発揮される昼行性の動物の基本原則—快—を大切にしたいと思うのです。快は動物の生存のための基本原則でしょう。頭でっかちになってしまった人間は今こそ快の追及に真剣になるべきです。快眠快食快便快動の四快です。快笑、快泣、快考も大切となると七快でしょうか。睡眠軽視社会とは大脳皮質に重きを置いた人間中心史観。これからはヒトの動物性を重視し、自然の妙の偉大さに謙虚になる睡眠重視社会への価値観の転換が重要と思います。

スリープヘルス 4+ α

大人が眠りを大切にしない国で、子どもの眠りが保証されるわけがありません。眠りは子どもの仕事とばかりに、子どもには寝ろと言う一方で、おとなが夜ふかしをしていたのでは、子どもたちはいつか夜ふかしをしてやろうと虎視眈々とチャンスを伺うばかりでしょう。まずは日本の大人がどっぷりと浸かっている睡眠軽視からの脱皮が重要です。ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物です。寝ないでは活動の質は高まりません。それなのにどうして忙しくなると「寝る暇もない」などと言ってしまうのでしょうか？寝ないできちんとした仕事ができるわけがないではないですか。大切なことはスリープヘルス 4+ α (1. 朝の光を浴びること、2. 昼間に活動すること、3. 夜は暗いところで休むこと、4. 規則的な食事をとること、 α : 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)の順守です。ただし食、排泄、脳と身体の活動もお忘れなく。

おわりに

「疲れてもがんばれ！」これは小中学生向けのドリンク剤の包装に書かれている言葉です。私は小中高生向けの講演会ではいつも彼らに謝りません。「ホントに申し訳ない。疲れたら寝るしかないのに、このような非常識を君らに伝える大人がいて。本当に情けない。哀しい。すまん。」