

# 眠りを疎かにする日本

## 神山 潤

### 日本人の眠り

本稿については、「子どもの眠りを疎かにする日本の親」というタイトルを頂戴した。しかし子どもたちの眠りを疎かにし、子どもたちの夜ふかしを受け入れている原因はなにも親御さんばかりにあるわけではない。親御さんの問題点を指摘するだけでは子どもたちにもふりかかるとの問題の解決には結びつかない。無論、親御さんも含まれるが、社会全体の眠りに関する無知、無関心が本質的な問題と筆者は考えている。そこで本稿は表題を「眠りを疎かにする日本」とした。

夜ふかしが多く、六〇%が午前〇時以降に就寝、二五%は午前一時を回ってから眠りに就いている。一方、早寝の国は豪州で、二四%が二時までに就寝している。続いて、ニュージーランド(二九%)であった。

起床時刻では、七時前に起床している割合がアジアと米国は六〇%であったが、ヨーロッパは五〇%であった。一位はインドネシア、二位はベトナムで、インドネシアの七二%、ベトナムの五五%は六時前に起床している(表2)。日本は遅寝でも、早起きでも上位一〇位以内であった。

睡眠時間が一番短いのは日本人で、四一%が六時間以内であった。一方、他のアジアの国でも、台湾は夜ふかしだが起きるのも遅い。二六%が午前九時まで寝ている。同様に香港も一三%が午前九時には起きない。最もよく寝ている国は、豪州とニュージーランドで、三〇%が平均約九時間の睡眠をとっている。

睡眠時間を左右する要因としては、半数の回答者が「労働時間」と「生活習慣」を挙げている。ヨーロッパでは、「労働時間」の影響が大きい、アジアと米国では、「生活習慣」の影響のほうが大きい。ただし二十代から四十代のアジア人では、労働時間のほうが生

世界有数の市場調査会社ニールセン・カンパニーが、二〇〇四年九月二十八日から十月八日に世界二十八カ国で睡眠習慣についてのインターネット調査を実施した。この約一万四〇〇〇人の回答結果のデータ([http://www.acnielsen.co.jp/news/documents/Sleeping\\_Pattern.pdf](http://www.acnielsen.co.jp/news/documents/Sleeping_Pattern.pdf))を紹介する。

まず就寝時刻だが、午前〇時過ぎの割合が三七%であった。地域別に見るとアジアが四〇%、米国三四%、欧州三二%で、アジアで夜ふかしをする人が多かった。一番夜ふかしが多いのはポルトガルで、七五%が午前〇時を過ぎてから寝る。これに二位の台湾、三位の韓国、四位の香港と続いている(表1)。

こじやま・じゅん  
東北北社会保険病院副院長。小児科医。専門は臨床睡眠医学。医学博士。「子どもの早寝をすすめる会」発起人の一人として活動。東京医科歯科大学医学部卒業。同大学院助教を経て現職。著書に「子どもの睡眠の芽ばえ社(二〇〇三年)」「夜ふかし」の勝科学(中公新書ラクレ、二〇〇五年)、「早起き方」で子どもが伸びる(廣済堂出版、二〇〇七年)など。

表1 遅寝上位10カ国

ランク	国	就寝時刻		
		12時~1時まで	1時以降	合計12時以降
1	ポルトガル	47%	28%	75%
2	台湾	34	35	69
3	韓国	43	25	68
4	香港	35	31	66
5	スペイン	45	20	65
6	日本	34	26	60
7	シンガポール	27	27	54
8	マレーシア	40	14	54
9	タイ	24	19	43
10	イタリア	29	10	39

表2 早起き上位10カ国

ランク	国	起床時刻		
		6時前	6時~7時	合計7時以前
1	インドネシア	72%	19%	91%
2	ベトナム	55	33	88
3	フィリピン	41	28	69
4	デンマーク	21	45	66
5	ドイツ	29	35	64
6	オーストリア	25	39	64
7	インド	24	40	64
8	日本	21	43	64
9	フィンランド	20	43	63
10	ノルウェー	21	41	62

注 2004年9月28日~10月8日インターネットによる28カ国14,000人への調査。  
データ提供: ニールセン・カンパニー株式会社。 [http://www.acnielsen.co.jp/news/documents/Sleeping\\_Pattern.pdf](http://www.acnielsen.co.jp/news/documents/Sleeping_Pattern.pdf)

活習慣よりも睡眠時間に対する影響が大きいと回答している。働き盛りは睡眠時間を削って働いているのだろう。

日本では睡眠に影響する要素として、二十代は仕事、三十代は子ども・家族、四〇代以降は自分自身の生活習慣という傾向が見られた。ただ性別に見ると、日本では、三〇%の女性が子ども・家族が睡眠時間に影響すると回答したのに対し、男性のそれは五%に過ぎない。睡眠時間に影響する要素として子ども・家族を挙げたのは、ヨーロッパでは女性の二一%、男性の一八%、米国では女性の三九%、男性の一七%にのぼる。睡眠時間に影響する要素として子ども・家族を挙げる割合については、世界的にも女性のほうが高いが、日本の男性は特にこの割合が低い。日本男性の育児や家庭への関与の欠如の現れであろう。

二〇〇七年十一月に総務省が発表した二〇〇六年の社会生活基本調査の結果を二〇〇七年十一月四日付の毎日新聞記事をもとに紹介する。調査は五年ごとに実施され、十歳以上の約八万五千人が対象だ。

一日の平均睡眠時間は調査を開始した八六年から男仕事「寝言も仕事」「死ぬまで仕事」だ。このような厳しい目をもつ学生諸君も、まもなく、仕事時間優先の社会人の生活に入ることに抗うことはかなわないのであろうか。複雑な心境で教壇を後にした。

しかし実はこのような厳しい目をもつ学生諸君の眠りの現状も、これを世界と比較すると、それは悲惨であつた。

世界二十四カ国、一万七〇〇〇人余りの大学生を対象に、一九九九年から二〇〇一年にかけてロンドン大学の研究者によって行われた、睡眠時間と自覚的な不健康度とに関する調査結果を紹介する。参加した大学生は医学や健康科学については専攻していない。

睡眠時間の平均は、男性で七・四五時間、女性で七・四九時間であつた。睡眠時間が長いトップ3は、男性でルーミアニア（八・〇四時間）、スペイン（八・〇二時間）、ギリシャ（七・八六時間）、女性でブルガリア

（八・〇〇時間）、オランダ（七・九二時間）、ベルギー（七・九〇時間）とヨーロッパ各国で占められた。一方、睡眠時間が短いトップ3は、男性で日本（六・二〇時間）、台湾（六・六一時間）、韓国（六・八〇時間）、女性で日本（六・〇九時間）、台湾（六・五二時間）、韓国

女とも減少傾向にある。年齢別では、四十五〜四十九歳が七時間五分と最も短く、次いで四十〜四十四歳と五十〜五十四歳が七時間九分だつた。最も長いのは八十五歳以上の九時間四七分であつた。

仕事時間は〇一年まで減少してきたが、〇六年には増加に転じた。正規の職員・従業員は一日平均七時間一分、それ以外の雇用者は四時間二七分で、それぞれ五年前より一五分、一三分増加したという。食事時間の合計は、五年前より全体で一分長い一時間三九分となつたが、四十五歳以上六十五歳未満の世代では一〇三分短くなつていた。

以上より記事では、「日本人の睡眠時間がここ二十一年で最も短くなり、特に働き盛りの世代での減少が目立つ。その一方で、仕事時間は増加し、余暇など自由に使える時間も減っており、寝不足で懸命に働く日本人像が浮き彫りになつた」とまとめている。

筆者はある大学の文学部の講義でこの調査結果を紹介し、「寝不足で懸命に働く日本人像が浮き彫りになつた」との文言は伏せて、学生諸君に簡潔なフレーズでまとめるよう課題を出した。彼らは見事にその本質を突いたフレーズを編み出してくれた。「寝るより

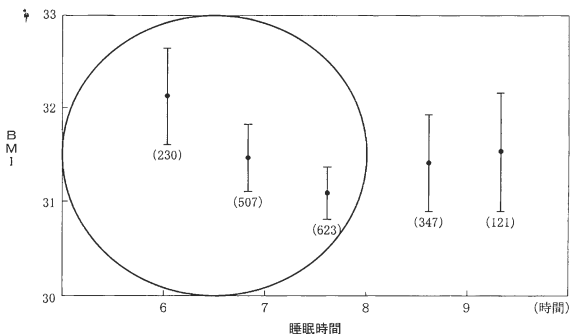
（六・八六時間）とアジア諸国が占めた。また自らを不健康と感じている割合の平均は、男性で一〇・一%、女性で一三・六%であつた。この項目のトップ3は、男性で日本（三八・四%）、韓国（三五・六%）、タイ（二五・二%）、女性で日本（四五・七%）、韓国（四二・七%）、台湾（三一・〇%）であつた。まもなく親になる世代である大学生が、日本では世界一の寝不足で、自覚的には世界一不健康であつた。

子どもたちの眠りに関する最新の国際比較も紹介しておこう。米国、英国、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、香港、韓国、台湾、タイ、インドネシア、日本、中国の約二万一〇〇〇名の〇一三六カ月児を対象に行われたオンライン調査（タイのみは対面調査）で、睡眠時間最長は日本で一一・六時間、最長はニュージーランドで一二・三時間であつた。

## 寝ないと太る

なぜかのように日本人は眠りを疎かにするのであろうか？ 眠ることが罪悪であるかのような風潮が世間蔓延しているのはなぜなのであろうか？ 社会学に

図1 睡眠時間とBMIとの関係—寝ないと太る—  
円内に着目すると、「寝ないと太り」かつ「寝るとやせる」。



出所: 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. 図1の一部改変。

は精通していない一介の小児科医に過ぎない筆者にこの答えを探ることは難しい。しかし、多くの日本人が眠りに関する基礎的事項に関して無知である点は指摘しておきたい。眠りが大切であることを十分には知られていないがために、「あれもしたい、これもしたい、眠るなんてもつたいない」「できれば眠らずに済ませたい」等々の声が生じる、という側面があるのではないだろうか？

実は寝ないと太ることはいまや世界の常識だが、日本ではあれほど声高に叫ばれているメタボリックシンドローム対策にすら「眠れ」という項目が入っていない。しかし実は適切な睡眠時間にあるときに、BMI (body mass index) 体格指数、肥満度を測るための国際的な指標の略号で、値が高いほど太っていることを示すは最も低くなる。図1は米国立衛生研究所の研究者らによる調査結果で、縦軸がBMI、横軸が睡眠時間だ。睡眠時間が七〜八時間とき、BMIが最も低い。そして注意すべきは、日本人の平均の睡眠時間が現状ではこの適切な睡眠時間よりも少ない、という点だ。つまり現在の日本人は大多数が図1の円内にあり、当然「寝ないと太る」が、この円内の範囲なら、「寝るとや

せる」わけだ。食事と運動に注意を払っても、眠りを疎かにしていたらダイエット効果は期待できない。

なお適切な睡眠時間にはさまざまな要素が関連し、簡単に決めることはできない。個人差も大で、実際長時間睡眠者と短時間睡眠者とが知られている。両者はある程度遺伝的に規定されているという。

しかし実は、ヒトには一日に二回寝入りやすい時間帯がある。午前・午後とも二〜六時の間だ。この時間帯は、交通事故や産業事故が多い時間帯でもある。逆に言えば、これ以外の時間帯にはヒトの覚醒度は高くあつてしかるべきだ。そこで筆者は、午前中十一〜十二時にしっかりと目覚めて活動ができれば、その方の眠りの量、質、生活リズムには大きな問題はない、と考えている。

## 睡眠衛生の基本

眠りに関して大切なこと、すなわち睡眠衛生の基本を紹介しよう。それは朝の光を浴びること、昼は体を動かすこと、夜は光を浴びないことだ。以下では睡眠衛生の基本的背景について、「夜ふかしはなぜいけない

い」の理由という形で紹介する。理由は四つある。

### ①時差ぼけ

大多数のヒトで周期が二十四時間よりも長い生体時計の周期は、朝の受光で短縮するが、夜の受光では延長する。つまり夜の受光増加と朝の受光減少で、生体時計と地球時刻との同調が損なわれ、概日リズムを呈するさまざまな生理現象の相互関係が破綻し、不適切な時期に眠気と不眠が生じ、疲労し、食欲や意欲が低下し、作業能率は低下し、活動量が低下する。

### ②明るい夜

明るい夜の悪影響は三つある。一つは前項で述べた生体時計の位相後退で、二番目はメラトニンの分泌抑制だ。メラトニンには抗酸化作用、眠気をもたらす作用、性的成熟の抑制作用があり、一〜五歳の頃に生涯で最も分泌量が高まる。夜間暗期に分泌されるが、光は分泌を抑制する。三番目の悪影響は夜間の受光による生体時計の機能停止という最近の知見だ。

### ③睡眠不足

夜ふかしでは睡眠時間は減る。睡眠時間を四〜六時間に制限すると認知機能が低下、約二週間でのレベルは丸二日間徹夜したのと同程度にまで低下する。急

性の睡眠不足は耐糖能を低下させ、交感神経の緊張を高め、インフルエンザワクチンの抗体価上昇を阻害する。慢性的睡眠不足はインスリン抵抗性を高め、2型糖尿病や肥満の危険を高める。睡眠不足はさまざまな重大事故も引き起こす。睡眠不足は脳と身体と命のリスクだ。

#### ④運動不足

夜ふかし朝寝坊で時差ぼけ状態に陥ると、元気がなくなり、運動量が低下する。運動不足は肥満をもたらすし、アルツハイマー病や慢性疲労症候群罹患の危険を高める。リズムカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）と朝の光はセロトニン系の活性を高めるが、セロトニン系の活性低下はイライラ感、攻撃性や衝動性の高まり、社会性の低下との関連が指摘されている。

多様性、個人差はあるが、朝の光を浴び、昼間に活動し、夜の光を浴びないことで、ヒトはその潜在能力を最大限に活用できるような脳がプログラムされている可能性が高い。寝ずに食べないで活動しても、活動の中身は充実しないようにヒトという動物は作られているわけで、気合と根性とは、このような脳の仕組み

するようになったが、大部分の日本人には馬耳東風のようにだ。

「眠りの大切さなど分かってきている」と考えているようだが、眠りの大切さの理屈をいいたいだけの方がきちんと説明できるのだろうか？ なんとなく分かった気になっただけではないのだろうか？ 本気で眠りの大切さを誰しも考えてみようとする。事の重要性がまったく理解されていない。

しかし、眠るなんて冗談じゃない、眠りを削って仕事をしなければ食べられないんだ、という現状も確かにある。ただ根本は、一人ひとりがどこまで眠りの本質を知っているかだ。無知ほど強いものはない。知らないということは実に恐ろしい。残業するのは勤勉の証ではなく、時間内に仕事を終わらせる能力のなさの証であり、眠ることで仕事の質も向上することを、経営者も労働者もきちんと理解する必要がある。

#### 残業のとらえ方

ある官僚の方に伺った、残業に関する話を紹介しよう。特に国会会期中の残業だが、これには議員の方の質問に対する対応が相当部分関係するという。議員の

みを変えることはできない。

早起き早寝をしろ、と価値観を強制するつもりはないが、少なくともこれまでの健康保健教育の中では夜ふかしの問題は伝えられてはいない。知らないということは恐ろしい。知識のない新人はとんでもないミスを犯す。医療安全の専門家は危険回避行動の最大の動機は適切な不安と指摘する。適切な不安には適切な知識が不可欠ではないだろうか。

#### 残業立国日本の意識改革を

このような眠りに関する脳科学の進展を受けて国際的なビジネス誌ハーバードビジネスレビューは、「睡眠不足は企業リスク」と題する論文を二〇〇六年秋に掲載した。フランス政府は二〇〇七年一月に「国民よ、もつと眠れ」と安眠促進キャンペーンを始めた。欧米では眠りの重要性が認識されている。

本邦でもようやく最近、『文藝春秋』二〇〇八年五月号の特集「脳力革命」で、「脳のために眠れ」が掲載されたり、『読売ウイークリー』二〇〇八年五月二日号で「不眠とメタボ「負の連鎖」」が特集されたり

方はあらかじめ国会質問を提出するのだそうだが、中には質問の前の夜遅くになってからの質問提出もある。官僚の方はそれから徹夜で答弁書を作成する。つまり、日本の国会で読み上げられている答弁書は、冷静な理性あるいは明晰な頭脳というよりは、どちらかという気合と根性で作成されているというわけだ。そしてそのような徹夜の作業を官僚の方はやりがいのある仕事と感じてもらっているのだそう。議員の方々の意識改革が重要だが、多くの官僚の方は骨の髄まで「残業が美德」という前時代的な発想に染まりきっていることも事実であろう。

しかし少し考えてみると、「骨の髄まで「残業が美德」という前時代的な発想」に染まりきっているのは何も官僚に限ったことではないことに気づく。月の残業時間が八〇時間を超えると過労死の危険があると言われているが、大手企業の三社一社が月の残業時間が一〇〇時間を超える社員を抱えているという。また日本は世界で唯一、週の労働時間が五〇時間を超える労働者の割合が二五％を超えている。日本は残業立国なのだ。

ではこの残業のおかげで高い生産性が得られている

かといえどそうではない。二〇〇四年の世界銀行の調べでは日本の労働生産性は経済協力開発機構（OECD）加盟三十カ国の平均を下回り、先進七カ国では最下位となっている。労働生産性が仕事の効率のすべてでもちろんないが、日本人は睡眠時間を削って残業をし、効率の悪い仕事をし、子どもたちと接する時間を放棄している面のあることは否定できない。「寝不足で懸命に働く日本人」ではなく、「寝不足で懸命に働いている気になっている日本人」なのではないだろうか。

### まずは大人がしつかり覆ること

大人が自分の責任で夜ふかしをし、自らの心身の状態を損なうことをとやかく言う気はない。しかし子どもたちは生活習慣を自ら形成することはできない。無防備な子どもたちを自らの生活習慣に引き込んで、子どもたちの潜在能力をおとしめることだけはしてほしくない。

「寝る子は育つ」という格言は実に多くの方がご存知だ。そこで多くの方が子どもにとつての眠りの重要性を明確な根拠なく信じている。そこでよく尋ねられかかったがために残業を受け入れたのかも知れない。しかしこの無知は子どもたち、つまりは未来に対する罪だ。この無知のために現代日本の大人は、子どもたちと向き合う時間を放棄し、子どもたちに *face to face* の直接の対人関係を奪うケータイを与え、夜遅くまで塾通いをさせている。生物学的な被害者は子どもたちだ。そしてその子どもたちが社会の中核を占めたとき、彼らの世話になるのがいまの親世代だ。ブラックユーモアにならないことを願う。

### 生体時計を考慮した生き方 (Biological clock-oriented life style)を模索しよう

生体時計を無視したことが世の中ではたくさん行われている。杉並区立和田中学校で今年一月から開始された、進学塾と提携した有料特別授業、いわゆる「夜スベ」の終了時刻は二時三十五分であり、二時三十分まで中学生を拘束することは夜型の助長で、中学生にも残業を勧めていることと同義であろう。

世界一六億近くの人々が過ごしているいわゆるサマータイム（正式には *daylight saving time*：日中の光を有効利用する制度）では、人為的に春には時計の針

る。「子どもにとつて眠りは大切なすね」。しかし「子どもにとつて眠りは大切なすね」の裏側には、「でも大人にとつてはそれほど大切ではないですよね」という気持ちや筆者には見えてしまう。眠りは子どもには大切だが、大人はいい加減にしてもいい、というわけだ。

でも「眠りはヒトという動物にとつて大切なのだ」。確かに必要な睡眠時間は子どものほうが大人よりも多いかもしれない。しかし眠りは子どもの仕事、とばかりに子どもには早く寝ろと言いつつ、大人が深夜までパソコンやインターネットでは、しめしがつかない。眠りは子どもにも大人にも同じように大切であることを知り、大人が身をもって手本を示さなければ、子どもが眠りの大切さを知ることができないわけがない。そうでなければ、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狙うことになってしまう。しつけの観点から子どもに早く寝ろ、と指導することは大切だ。しかし同時に、大人もしつかりと眠り、子どもにも眠りの重要性を身をもって示すことがいっそう大切だ。

確かに勤勉な日本人は、夜ふかしの弊害を知らなを一時間進め、秋には戻す。サマータイムのもとでは、春には今日の朝六時が明日からは朝七時になり、秋には今日の朝六時が明日からは朝五時になる。つまり朝同じ時刻に出かけようとする、春は早起きに、秋は朝寝坊になる。春にはサマータイムになった直後には睡眠時間が減り、交通事故が増え、秋にサマータイムが終わった直後には睡眠時間が増え、交通事故が減る。サマータイム導入とうつ病等気分障害発症への関与が懸念され、その導入がヒトの生体時計の調節機能を破壊する懸念を述べる研究もある。

たしかに人智はすばらしい。また人は社会的な動物だ。しかしその前にヒトは周期二十四時間の地球で生かされている動物だという謙虚さを筆者は忘れたい。生体時計の無視、軽視（夜ふかし朝寝坊）は不都合な真実だ。生体時計を中心とした眠りに関する生理の常識を身につけることで、世間に蔓延している眠ることの結果おそらくは日本人の能力はいっそう高まることを筆者は期待する。今こそヒトは、生体時計を考慮した生き方（*Biological clock-oriented life style*）を模索するべきだ。