

早起き早寝が大切なわけ

東京ベイ・浦安市川医療センター
センター長 神山 潤

ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではありません。心臓に動け、という命令を出さなくても走ると心臓の鼓動が高まるのは、自律神経が働いているからです。自律神経には、昼間に働く交感神経と夜に働く副交感神経があります。またヒトは昼間は起きて、夜に眠り、体温は朝が一番低く、午後から夕方が高くなり、成長ホルモンは夜寝入って最初の深い眠りの時に多量に分泌され、メラトニンは朝目が覚めて14~16時間して夜暗くなると出てきます。このように大体1日の周期で変化するさまざまな生理現象をコントロールしているのが生体時計です。

生体時計について

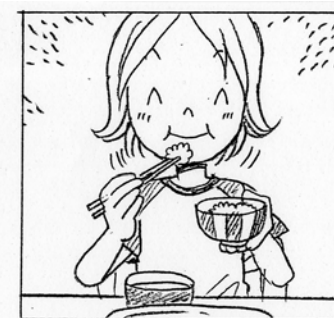
地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は、大多数の人で24時間よりもやや長いことがわかっています。そしてだれしも朝の光を浴びることで、周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして、地球時間に合わせることがわかっています。ところが逆に夜に光を浴びると、生体時計の周期が伸び、生体時計と地球時間との間にもともとあるズレがさらに大きくなります。そのズレは朝の光を浴びれば治りますが、夜ふかしでは朝寝坊しがちです。つまり、夜ふかし朝寝坊では、生体時計と地球時間とのズレが大きくなってしまい、時差ぼけ同様の状態になってしまうおそれがあるのです。もちろん夜ふかし早起きでは睡眠時間が減ります。なお夜ふかしを

することだけでも睡眠時間は短くなります。そして寝不足では脳の働きが悪くなり、太り、生活習慣病の危険が高まるのです。

知っていただきたいのは、生体時計とセロトニン（心を穏やかにする神経伝達物質）とメラトニン（酸素の毒素から細胞を守り、眠気をもたらすホルモン）のことです。朝の光は周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短くして地球時間に合わせ、かつセロトニンの活性を高めます。リズムカルな筋肉運動がセロトニンの分泌を高め、メラトニンの分泌は、昼間に光を浴びることで高まるので、昼間の活動が大事になります。夜の光は生体時計の周期を長くし、メラトニンの分泌を抑えてしまいます。さらに真夜中の光が生体時計の働きそのものが止めてしまうというデータも発表されています。大切なのは朝の光と昼間の活動、とんでもないのが夜の光なのです。実際4-6歳児で睡眠習慣と行動との関係を調べたところ、就床時刻や起床時刻が早く、かつ規則的であるほど子どもの問題行動が少ないのです。

眠りは子どもの仕事ではありません

睡眠中には成長ホルモンが分泌されます。ただこのことから「子どもは成長しなければならぬ、だから子どもはしっかりと寝かせて、成長ホルモンを分泌させなければならぬ。しかしおとなはもう成長しないのだから、眠りをいい加減にしてもいい」、という考え方が



が広まってしまったのではないのでしょうか？しかし成長ホルモンは新陳代謝をつかさどっていて、おとなにも大切です。眠りは生きるために不可欠の生理現象なのです。

ヒトは寝て食べて出してはじめて活動できる動物

ある時刻に食事をしたということは脳で48時間ほど記憶されます。これは生活リズムを整える上で、規則的な食事の重要性を示唆しています。また健康成人では排便に先行する大腸圧の上昇が朝と食後2時間までに認められ、健康成人の77%は朝に排便し、便通が規則的な成人の多くは朝に排便します。また日本の小学生については、1996年に富山大学の神山教授が、寝起きが悪い小学生ほど朝に排便がないことを報告しています。つまり朝ウンチは健康であるための十分条件である可能性が考えられます。

早起き早寝朝ごはん朝ウンチを実践するために

早起き早寝朝ごはん朝ウンチが大切なことは多くの方が何となくはわかっているようです。でもそれを実行に移すと

となかなかできないようです。どうして夜ふかし朝寝坊が悪いことは「わかっちゃいるけどやめられない」のでしょうか。話を聞いて納得しただけでは自らの行動が変わらないのはどうしてでしょうか。夜ふかし朝寝坊を多少してもすぐに死んでしまうわけではないから。夜ふかし朝寝坊のとんでもなさを感じていないから。夜ふかし朝寝坊をすることで感じる楽しさが、夜ふかし朝寝坊をもたらす心身の不調よりもよっぽど大切に感じられるから。などなど。でも社会学という学問分野でわかっているのは、「座学では行動変容は起こらない。行動変容を起こすには相互学習が必要」、ということです。具体的には井戸端会議、口コミです。どうかみなさんは早起き早寝朝ごはん朝ウンチの大切さを子どもたちに聞かせるだけではなく、みなさんご自身の問題として、ご家庭で、職場で、そして飲み会で身近な話題として口にしてください。そんな井戸端会議がいつもどこかで行われることで、早起き早寝朝ごはん朝ウンチを実践する方は着実に増えていくのではないかと期待しています。よろしくお願いたします。

著者プロフィール

神山潤（こうやま・じゅん）昭和56年 東京医科歯科大学医学部医学科卒業。東京北社会保険病院院長を経て、平成21年4月より現職。この間平成7年から平成10年まで、米国カルフォルニア大学ロサンゼルス校研究員。子どもの早起きをすすめる会（<http://www.hayaoki.jp>）発起人。

主な著書に『睡眠の生理と臨床』診断と治療社刊、『子どもの睡眠』芽ばえ社刊、『夜ふかしの脳科学』中公クラレ新書刊、『早起きは生きる力』共著、晶文社刊、『総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識』新興医学出版刊、『ねむりのはなし』共訳、福音館書店刊、『睡眠がよくわかる事典』監修PHP出版刊、『睡眠で人生が劇的に変わる 生体時計活性化法』講談社刊+α新書など。

もっとウンチの話をしましょうよ！

前ページでご執筆いただいた東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤先生によるもうひとつのお話をご紹介します。

ある講義後に参加者と井戸端会議をされた時のようすです。聴衆はトイレ研究家男性(以下①)、ファストフード店勤務の20代女性(②)、クッキングスクール講師30代女性(③)、幼稚園関係の50代女性(④)、保健所関係の50代女性(⑤)



神山：「ヒトは寝て食べて、出して、はじめて活動できる動物です。活動の中味は、学力、遊び、コミュニケーション、社会活動とさまざまですが、寝ないで食べないでささないで活動しようとしてもできるわけがありません。なお「出す」ことですが、夜寝ている間に副交感神経が盛んに働いて、消化管が動いて、便が肛門近くにまで運ばれるので、朝ウンチが基本です。北京五輪競泳で前人未到の8冠を達成したマイケル・フェルプスも「僕にできるのは食べて寝て、泳ぐこと」といっています。

①：「フェルプスもちゃんとウンチをしていますよね」

②：「オリンピック競技場にはどれくらいトイレがあるんでしょうね？」

①：「ある自治体で公衆トイレの使用状況を調べたんです。すると女性の利用は3%に過ぎないことがわかりました」

③：「小さいころから公衆トイレは使っただけでいけないと教えられていました」ほかの女性もみな大きくならずく。

④：「学校ではトイレに行くことからかわれました」

①：「幼稚園はきれいだけど、学校のトイレはひどい。汚い」

神山：「学校ではトイレに行くな、というメッセージですね。でもはじめて日本を訪れた

オーストリア人家族に日本のトイレは世界一といわれました」

①：「でも公衆トイレは汚い」

⑤：「行政も最近はきれいな公衆トイレをつくろうとしています」

④：「実際〇〇駅前の公衆トイレはとってもきれい」

①：「使われたのですか？」

④：「いえ。……。見ただけ」

①：「結局使われていないのです」

神山：「使われていないのに予算をかけるのはおかしいですね。ファストフードの店舗建築の時、トイレの設計に時間と費用はどの程度かけるのでしょうか？」

③：「微々たるものだと思います」

神山：「でもデパートなどでは時間も費用もかけるでしょうね？」

①：「そう思います」

⑤：「あるデパートのエステやクッキングスクールのあるフロアなんですけど、女性用トイレが少なく、狭く、ウォッシュレットもついていないんです」

神山：「その企業の姿勢を反映しますね。宝塚劇場には驚くほどたくさんの女性用トイレがあります」

⑤：「トイレに対する考え方に大きな問題があると思うんです」

神山：「何で世界一のトイレと、汚い公衆トイレが同居しているんでしょう。不思議です」

①：「トイレやウンチの話をしないからいけないんじゃないでしょうか」

④：「でもウンチの話はいや。子どもたちはきくとみんなでウンチウンチとはやしたてます」

神山：「でももっと普通にウンチの話をするようにしないとイケませんよね」

④：「でもそれは男性の発想。女性にとってはハードルが高い」

神山：「とはいっても、お行儀のよい、建前だけの健康教育では中身は何にも伝わらないんじゃないでしょうか」

①：「食べることと出すことの大切さを、一緒に伝えないと」

④：「ウンチは朝、家で、してきてもらわないと」

⑤：「ウンチをしてきていないと、何をすることも落ち着かないんですよ」

神山：「ということは、やはり学校でウンチをしてもらっては困る。学校のトイレは汚いままでもいい、ということですか？」

①：「朝ウンチ、の大切さを伝えたいんです」

④：「遠足でもお弁当の後、トイレに長い行列ができてしまう」

神山：「だからやっぱり、家庭だけではなく、健康教育としてもっとウンチの話をしないと。もっとウンチの話をしましょうよ」