



がいっぱい

子どもの眠り

神山 潤 著

東京北社会保険病院 副院長



CONTENTS

「睡眠時間さえ取れていればいつ寝てもいい」は大きな誤解……………	2
からだの中のさまざまなリズム 生体時計と地球時間の関係 夜の光と昼間の光の違いがわかる働き者のメラトニン ヒトは24時間同じに動いているロボットではありません	
「子どもは夜になったら眠る」わけではありません……………	6
リズムの発達 子ども大人も生体時計を地球時間に同調させて 疲れたら誰でも早く眠くなる 便利なものも使い次第 しつけられて学ぶ“ヒト”としての基本	
最近の子どもたちは眠らなくなった!? ……………	10
3歳児の眠り 小中学生、高校生の眠り 子どもたちから眠りを奪ったのは誰? 子どもたちの将来のために	
睡眠不足は気合いで乗り切れ!? ……………	14
目覚めの時間に向けて体内では準備が始まっている 眠りに襲われた時間が大事 ○歳なら△時間寝ないといけな!? 影響が大きい子どもの睡眠不足 きちんと食べて寝る“当たり前のこと”を大切に	
「寝ないと背が伸びない!?’’のではなく、寝ないと太ります ……………	17
「寝る子は育つ」は本当? 「寝ないと太る」のはなぜ? 脳や心の成長にも大切な眠り 生活習慣病と睡眠時間の密接な関係	
「セロトニン」と「メディアリテラシー」……………	20
心を穏やかにするセロトニン 夜ふかし朝寝坊と“キレる”子に關係!? セロトニンの低下はゴロゴロ、ふにゃふにゃにも テレビの視聴時間と肥満 限られた時間を有効に使うために	
おわりに……………	23
「早寝早起朝ごはん」全国協議会 「眠り」と「食」と「活動」は三位一体	



「睡眠時間さえ取れていれば いつ寝てもいい」は大きな誤解



からだの中のさざまなリズム

ヒトはふつう夜になると眠り、朝になると目覚めます。これを「睡眠覚醒リズム」の周期はほぼ1日である」と表現します。このほかにも、身体の中にはほぼ1日を周期とするさまざまな出来事があります。体温は明け方に最低となり、午後から夕方にかけて最高となります。これを睡眠覚醒との関連で見ると、ヒトは最低体温の後に目覚め、最高体温後に眠りにつくことになります(図1)。

赤ちゃんは眠くなると手足が温かくなります。これは手足の血管が開いて、熱を放出し始めたためです。つまり手足がポカポカしてきたことは、体温が下がり始めたこととなります。そして体温が下がり始めたときに ヒトはうまく眠ることができるのです。

コルチコステロイドはヒトが生きていく上で大切なホルモンで、いろいろなストレスに出会うとたくさん出ます。そしてこのホルモンは朝たくさん出ることがわかっています。1日活動するということは大変なストレスです。このストレスに耐えら

れるよう身体に準備をさせるためにコルチステロイドは朝にタップリと出るのでしょう。

メラトニンは朝目覚めた後 14 - 16 時間してから分泌され、成長ホルモンは寝入ってすぐの深い眠りの時期にたっぷりと出ます。そこで、成長ホルモンは「寝る子は育つ」の科学的根拠としてよく取り上げられます。

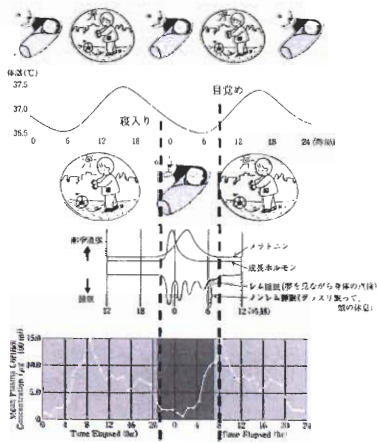


図1 様々な生体リズム(眠りを奪われた子どもたち(神山著) 岩波書店 p15より引用)

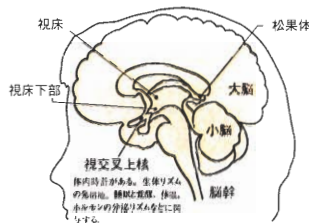


図2 生体時計は視交叉上核のある(子どもの睡眠(神山著) 芽ばえ社 p30より引用)。

生体時計と地球時間の関係

睡眠覚醒、体温、ホルモンといったさまざまな生理現象のリズムを整える役割をするのが生体時計です。生体時計は視交叉上核にあります(図2)。面白いことに、ヒトの生体時計の1日は、地球の1日である24時間よりも長くなっています。つまり、1日の長さが24時間の地球で生きていくためには、ヒトは自分の生体時計を地球時間に合わせなければなりません。

そこで、ヒトは毎日無意識のうちに同調因子を手がかりに、24時間よりも長い生体時計の周期を地球の周期24時間に同調させているのです。そして、生体時計を地球時間に同調させるのにもっとも大切な同調因子は朝の光なのです。朝の光を浴びることで ヒトは皆無意識のうちに周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短く調整して、地球の周期24時間に同調させて快適な生活を送っているのです。

ところが、逆に夜に光を浴びると、生体時

計がまだ昼間だと勘違いします。すると、生体時計の周期はさらに長くなり、その結果地球時間とのズレは大きくなります。このズレを直してくれる働きを唯一持っているのが朝の光なのですが、夜ふかしではいつい朝寝坊になりがちで、朝の光を浴び損ねがちです。すると、生体時計と地球時間とのズレを直すことができないまま過ごすことになりま。生体時計と地球時間とのズレがどんどんと大きくなります。

こうなると「脱同調」という状態です。簡単に言うと慢性的の時差ぼけ状態です。こうなると、体調が悪くなります。眠りたいときに眠れず、眠ってはいけないときに眠くなり食欲は低下し、やる気は出ませんし、身体を活発に動かすこともできなくなります。

慢性的の時差ぼけの問題点は、このような状態になってもすぐには命に關係しないということです。海外旅行中に時差ぼけでも観光を続けるのと同じです。慢性的の時差ぼけになってもなかなか気付くことができず、そこから抜け出すことも難しいのです。慢性的の時差ぼけから脱して初めて「あつ、今までの自分はいったいなんだっただろうか?」と気づくわけです。

夜ふかし朝寝坊で慢性的の時差ぼけ状態になってしまっは心身の健康は保てないのです。夜ふかし朝寝坊ではヒトは潜在能力を十二分に発揮することはできないのです。ヒトというのは暗くなったら眠り、明るくなったら起きるように作られている動物なので。つまり「睡眠時間さえ取れていればい

寝てもいい)は大きな誤解なのです。

ヒトという動物では 視交叉上核の神経細胞が朝の光を感知すると生体時計の周期を短くし、夜に光を感知すると生体時計の周期を長くするのです。ヒトはそのように作られている動物なのです。ヒトは脳のおかげで飛躍的に進歩しました。さまざまなことができるようになりました。

ヒトは何でもかんでも思いのままにできるようになった、とお考えの方もいるかもしれませんが、ヒトは視交叉上核の神経細胞の光に対する反応を思いのままに動かすことはまだできていないのです。

夜の光と昼間の光の違いがわかる

働き者のメラトニン

メラトニンは脳の奥深くにある松果体(図2)で作られ、朝目覚めた後14-16時間してから出てきます。そして性的成熟の抑制作用や抗酸化作用があります。

抗酸化作用とは、酸素の毒性から細胞を守る作用です。今でこそ生物は酸素を上手に利用していますが、もともと酸素には細胞を傷めてしまう働きがあります。そこで、生物はさまざまな「抗酸化物質」を使って自分の身を酸素の毒性から守っています。そしてメラトニンにはこの抗酸化作用があることが知られ、しかもメラトニンは生物が酸素を利用ようになった25億年ほど前から生存している微生物の一種にも存在することがわかっています。つまり、メラトニンは生物が利用している抗酸化物質のうち最も古いもののひ

とつと考えられているのです。

そして1-5歳の頃は一生のうちで最もメラトニン分泌量が高い時期(図3)で、子どもたちは「メラトニンシャワー」を浴びて成長するのです。メラトニンは夜暗くなるとでてきますが、明るいと出が少なくなります。夜明るい環境で子どもたちが過ごすとき子どもたちがメラトニンシャワーを浴びることができなくなってしまうのではないかと私は心配しました。

そこで、私は子どもたちで夜の寝付く時刻と朝のメラトニン濃度との関係进行调查しました。すると、夜寝る時刻が遅いほど、朝のメラトニン濃度が低い傾向のあることがわかりました。メラトニンの働きを考えると、子どもの頃にメラトニンが十分に出不い場合、性的な成熟の低年齢化や、将来的な発癌の可能性が心配です。また、高齢者の成病ですが、日中にタップリと光を浴びると、夜のメラトニンの出がよくなるという実験結果があります。夜の光はメラトニンの出を抑えますが、

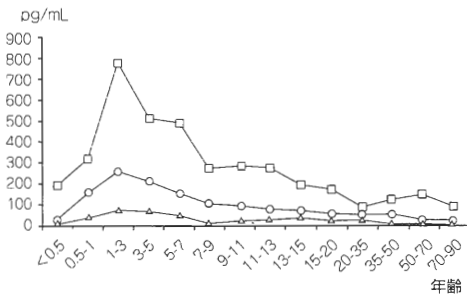


図3 メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化(睡眠の生理と臨床(神山潤著) 診断と治療社 p 67より引用)

Wachstaer F, et al. J Clin Endocrinol Metab 66:648-652, 1988 を参考に作成 丸山正博 上(内丸)下(三丸)の線は各年齢での95%、95%の線。

昼間の光は夜のメラトニンの出をよくするようです。

メラトニンの点からもヒトは夜は暗いところで過ごし、朝明るくなったら起きて活動するように作られている動物なのです。つまり、「睡眠時間をさえ取れていればいい寝てもいい)は、とても大きな誤解なのです。

ヒトは24時間同じに動いている

ロボットではありません

徒跣走のスタートラインに立ったときのことを考えてください。胸がドキドキしていますよね。でもこの心臓のドキドキ、皆さんが心臓に動けと命令して動いているわけではありません。自律神経が心身の状況を判断して心臓の鼓動を始めているのです。そして自律神経には昼間活動しているときに働く副交感神経と、夜休んでいるときに働く副交感神経と

があるのです。ヒトの身体は昼も夜も機械のようにいつも同じに動いているわけではないのです。ヒトの身体の働きは昼と夜とは大違いです。体温は朝が一番低く、昼間にあがりま。朝目が醒めてから14-16時間して暗くなるとメラトニンという眠気を誘うホルモンが出て、眠りに入ると成長ホルモンが

出てきてたんぱく質をつくり、骨を伸ばし、副交感神経系が活発に活動をはじめます。すると血液はおなかに集まり、おなかを動かしてウンチを肛門に送ります。心臓の動きはゆっくりとなって、血圧はさがります。

朝が近づくとコルチコステロイドというホルモンが出てきて、朝目が醒めて一日活動するというストレスに備えます。そして目が覚めると、副交感神経系の働きは弱くなって代わりに交感神経系の働きが強くなって、血圧が上がり、目はららんと輝き、筋肉に血液をたくさん送り込み、身体を動かすことができるようになるのです。このようにヒトの身体の働きは昼と夜とは大きく違うのです。ですから睡眠時間をさえ取れていればいい寝てもいい、は間違いないのです。ヒトは明るくなったら起き活動し、夜暗くなったら休むように作られている動物なのです。



「子どもは夜になったら眠る」 わけではありません



リズムの発達

もしも私が洞窟に閉じ込められたとします。洞窟は暗く、日の光はさしません。もちろん時計はありません。すると、私は自分の生体時計に従って生活を始めます。

大多数のヒトの生体時計の1日(周期)は地球の1日である24時間よりも長くなっていることは前回述べたとおりです。このような私をどなたかが観察します。洞窟のどこかにマジックミラーをつけたとも考えてみてください。私を観察している方は、もちろん周期24時間の地球時間で生活しています。すると、観察している方目から見ると、私の生活時間は、毎日少しずつ正確には私の生体時計の周期で24時間よりも長い分だけ遅くズレることが観察されるに違いありません。

図1はある赤ちゃんの睡眠日誌で、生まれてから6ヶ月過ぎまでの記録です。1日1行で、眠っていた時間帯に線が引いてあります。生まれたばかりの頃には生体時計がまだうまく働かずはつきりとしたリズムはありません。しかし生後1〜3ヶ月のころには日誌のまだら模様は右下にズレます。

このズレは、生体時計が働き始めたものの、その周期が地球時間の周期よりも長く、かつ

その違いを調整できないために生じるズレです。先に述べた洞窟に閉じ込められた私も睡眠日誌をつけていれば生活時間帯はこのように右下に毎日少しずつズレるに違いありません。もしも生体時計の周期が24時間より

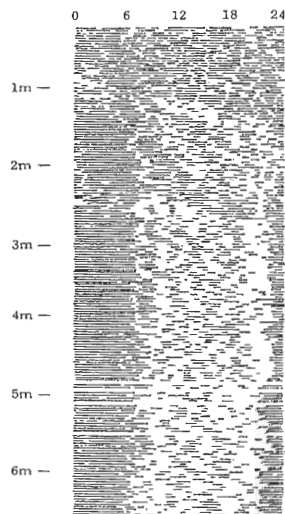


図1 正常乳児の睡眠覚醒リズムの発達。横軸は1日の時刻、縦軸は月齢。1日1行で黒塗りの部分が睡眠を示す。(瀬川昌也、睡眠機構とその発達。小児医学 20巻、5号、1987、844ページより引用)

も短いヒトがいたとしたらこの睡眠日誌はどうなるでしょう。その場合には毎日少しずつ生活時間帯は早くなるわけで、睡眠日誌のズレは右下ではなく、左下に向かうことになるでしょう。

子どもも大人も

生体時計を地球時間に同調させて

話を図1に戻します。生後1〜3ヶ月のころには毎日の生活リズムにズレを見せていた赤ちゃんも、生後3〜4ヶ月を過ぎると朝の起きる時刻と夜の寝付く時刻が一定します。周期が24時間よりも長い生体時計を朝の光、食事、社会的環境を手がかりに周期24時間の地球時間に同調させることができるようになった結果です。

この同調という働きについては、前回強調させていただきましたが、朝の光が生体時計に作用することがこのほか大切です。そして生体時計は視交叉上核という脳の一部にあり、そこに光が到達するには、目に光が入ることが大切なのです。繰り返しておきます。「朝の光を浴びることで ヒトは皆無意識のうち」に周期が24時間よりも長い生体時計の周期を短く調整して、地球の周期24時間に同調させて快適な生活を送っている」のです。

ここで今回の注意すべき点です。それは生体時計の周期は大人も子どもも24時間より長いという点では同じだ、ということです。一般的に「子どもは夜になったら眠るもの」と信じられていますが、生体時計の周期からすると、生後1ヶ月を過ぎれば赤ちゃんで



あっても、大人であっても、朝寝坊や夜ふかしのほうが楽にできるような身体の仕組みになっているのです。子どもだからといって、夜になったら眠るものではないのです。

もちろん、ごくごくまれですが例外もあります。生体時計の周期が24時間よりも短い家系も見つかっています。そのような家系の方は早起き早寝であることがわかっています。そして、このような家系の方を洞窟に閉じ込めて睡眠日誌を観察したとすると、左下へのズレが観察されるに違いありません。

疲れたら誰でも早く眠くなる

ではどうして「子どもは夜になったら眠る」と信じられるようになってしまったのでしょうか？確かに今のおじいさんやおばあさんからは、昔は、子どもは夕食を食べながらもコックリコックリと寝てしまった、というような話を聞くことがあります。昔の子どもたちは睡眠不足だったのでしょうか？そうではないでしょう。

私は、この違いは昼間の活動量にあると考

えています。今のおじいさんやおばあさんがお父さんやお母さんであった頃は道路での車の行きかいは今ほど激しくなく、近所のおじいさんおばあさんが子どもたちを知っていて絶えず目配り、気配りをしてくれ、不審者が子どもを連れ出してしまふなどということはなく、そして、なんといっても子どもたちが思いっきり走り回り、兄い分や弟分の仲間たちと作戦を練りながらいろいろないたずらを計画し、ときどきしながらかくれんぼやおにごっこのできる原っぱや空き地があったのです。子どもたちはこのような環境の中で、身体も頭もフル回転させ、考え、仲間たちとやり取りをし、身体も疲れさせることができたのです。そのような時間と場所とが子どもたちには保証されていたのです。

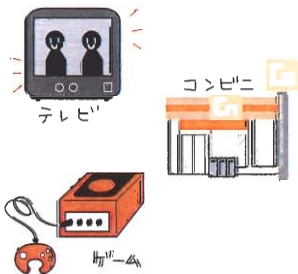
もちろん、今の子どもたちも忙しいことには変わりありません。ただ、忙しさの中身がずいぶんと違ってしまいました。塾にゲームにビデオにテレビ。生身のヒトとのふれあいが極端に減ってしまっているのではないのでしょうか？

親の態度も問題です。あまりに子どもたちに対しサービスがよ過ぎます。手をかけ過ぎます。もちろん、交通事情や不審者の危険等心配なことが多いことは事実で、手をかけざるを得ないという状況は理解できます。でも、それにしても、親の過干渉も確実にあると思います。子どもたちにとっては本当に不幸な時代だとは思いますが、一万で、親に無視される子どもたちも大勢います。ネグレクトといわれる形態の虐待です。

便利なものも使い方次第

生身のヒトとのふれあいは人間社会の基本です。社会の仕組みや約束事は生身のヒトとのやり取りの中で覚えるのです。そんなときにこそ頭はフル回転するのです。ところがコンピュータゲームをしているときには、ヒトがヒトらしくあるために必要な前頭前野という脳の部分が必ずしも活発には働いていないという実験結果が報告されています。メディアからの一方的な情報提供ではヒトは人間社会の基本を学ぶことはできないのです。

つまり今の時代、子どもたちが頭と身体をフル回転させて疲れるということができにくくなってしまったのではないかと私は考えています。頭と身体をフル回転させれば、誰でも疲れて眠くなります。「子どもは夜になったら眠る」のではなく、「疲れたら誰でも早く眠くなる」のです。このことは、皆さんもご経験から納得していただけるのではないのでしょうか。



でも、今や子どもたちが昼間伸び伸びとすごせる時間も場所も保障されなくなってしまいました。さらに夜になって子どもたちを寝かせようとしても、おもしろいテレビ番組が始まります。インターネットもコンビニもケータイもあります。世の中よってたがって子どもたちを寝かせまいとしているのです。

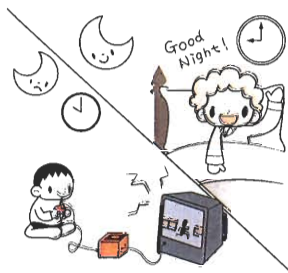
昼間は疲れず、夜面白いことがあったのでは、子どもたちが眠れる道理がありません。そんななかで子どもたちを寝かせて育てなければならない今の父さん、お母さんは本当に大変です。昔のお父さんお母さん（今のおじいさん、おばあさん）が経験していない子育ての苦勞を押し付けられているのです。

でもだからと言って、昔はよかった、と嘆いてばかりいても仕方ありません。実際私も夜中にコンビニやインターネットのお世話になります。コンビニもインターネットもメディアも今の生活には無くてはならない便利なものです。

ポイントは使うほうの心がけです。難しく言うとう理念です。コンビニもインターネットもメディアも付き合い方次第、使い方次第なのだと思います。生身のヒトとのふれあいを経験し、社会の仕組みや約束事の基本を理解した上で、便利な道具を使いこなすようにしなければなりません。

しつけられて学ぶ“ヒト”としての基本

ところが、今の大人はこの便利な道具の使用に、理念を欠いたまま全面的に身を委ねてしまいました。その結果、子どもたちは生



身のヒトとのふれあいや社会の仕組みや約束事の基本の理解もないまま便利な道具に囲まれる羽目になってしまいました。ヒトとしての基本を教わっていないのです。ヒトとしての基本は自然に身につくものではありません。しつけられて学ぶものなのです。

ヒトは食べて寝てそして活動（遊び、学習等）する動物です。この生物学的な基本も今の子どもたちはしつけられていないのです。食や眠りを削っては充実した活動ができるわけが無いことは、少し冷静に考えてみれば至極当然なことなのですが、今の大人たちは、率先して眠りを削って活動に身を投じています。このような大人たちが生物学的な基本を子どもたちにしつけることができないのは、ある意味では当然です。



最近の子どもたちは眠らなくなった!?



3歳児の眠り

日本小児保健協会によると 夜 10 時以降も起きている 3 歳児の割合は昭和 55 年が 22% 平成 2 年が 36%、そして平成 12 年が 52% です。子どもたちの「夜ふかし」は急速かつ着実に進行しています (図 1)。

国際比較では日本の子どもたちの夜ふかし朝寝坊が突出しています。1990 年の冬 (6 月) のオーストラリアで 3 歳前後の子どもたちを対象にした調査では、就床時刻が夜 10 時以降の子どもはわずか 4% のみです (図 1)。この数字は 15 年以上前のデータですが、1999 年に国際学会でアメリカ東海岸メイン州やオーストラリアのシドニーの研究者とこの点について意見交換をしたときにも、その研究者たちは、「中学生までは子どもは夜 9 時に寝るもの」と異口同音におっしゃり、ある研究者は「うちの中学生の子は寝るのが遅くて夜 9 時半になってしまう」と真剣に悩んでいました。1990 年の数字は現在の様子と大差はないと思います。

3 歳前後の子どもたちの、平均の寝る時刻、起きる時刻の国際比較を表 1 に示します。1996 年のイタリアで寝る時刻が日本に近いほかは、すべて日本よりも

早起き早寝です。イタリアで寝る時刻が遅いのは、大家族で夕食をゆっくりと楽しむという生活に積極的に幼児も参加させているためです。こんな夜ふかしのイタリアでも朝は早く起きています。そしてシエスタと呼ばれる昼寝が習慣になっています。

1990 年代前半に仙台 東京 熊本を比較した調査では、東京が仙台、熊本よりも寝る時刻、起きる時刻とも遅かったのですが 90 年代後半には、このような地域差はなくなりまして、今では、日本全国どこでも子どもたちは夜ふかし朝寝坊です。また 90 年代後半には認められた地方の都市部とその周辺部との差異も最近は少なくなっているようです。24 時間営業の大型商業施設が建設され

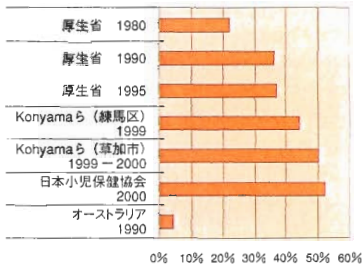


図 1 夜 10 時以降も起きている 3 歳児の割合

国名	調査年	調査対象年齢	就床時刻	起床時刻
スイス	1984	3歳	19:38	07:00
フランス	1991	3歳	20:00	07:18
イタリア	1996	25-48ヶ月	21:48	07:08
米国	2000	36ヶ月	21:11	07:05
仙台市 周辺農村部	1999	42-43ヶ月	21:15	07:01
仙台市内	1999	42-43ヶ月	21:24	07:28
鎌倉区	1999	3歳	21:39	07:31
仙台市 1999-2000	3歳	21:45	07:52	

表 1 就床時刻・起床時刻の各国比較

ると、その周辺の生活リズムは激変させられることが危惧されます。

2004 年の P & G 社の調査でも、午後 10 時を過ぎてても起きている 36 ヶ月以下の子どもたちの割合は、ヨーロッパ (2004 年 3-4 月) では 20% 前後ですが、日本の 48 ヶ月以下の子どもたち (2004 年 12 月) ではその数値は 50% 近くになっています (図 2)。日本の子どもたちの夜ふかしが際立ちます。なお 2005 年 3 月の調査で 5 年前に比べ日本で夜ふかしの子どもたちが減っていることとベネッセコーポレーションが報道しました。筆者はこの調査結果は注意して解釈する必要がありますと考えています。

というのも、2005 年 1-2 月にかけてはマスコミで子どもの夜ふかしに関する報道が盛んに行われたからです。実際小生が P & G 社とともに行った 2005 年 3 月の調査でも、3ヶ月前の調査に比べ 10 ポイント以上も夜ふかしの子どもたちが減っていたのです。この傾向が継続することは無論歓迎しますが、

一時的な流行に終わることを私は危惧しています。今後とも注意深く推移を見守っていく必要があると考えます。また減ったとしたベネッセコーポレーションの調査でも依然として 28.5% の子どもたちが午後 10 時を過ぎても起きているという現実も直視しておく必要があります。

小中学生、高校生の眠り

日本の小中学生の生活は深夜型化しています。1998 年の東京都養護教諭研究会の調べによると、寝る時刻が深夜 0 時以降の割合は小学校 4 年生で 8%、6 年で 20%、中学 1 年で 43%、3 年で 81% です。この 15 年間で深夜 0 時を過ぎてても起きている割合が小学生で 4.5 倍、中学生で 2.7 倍に増えています。日本の小学校 4 年生の平均の就床時刻については午後 9 時 40 分という報告がありますが、2005 年の報告では小学校 4 年生の平均就床時刻は米国では午後 8 時 40 分、中国では午後 9 時 00 分です。小学生も日本は国際的に見て夜ふかしです。ちなみに日本の 3 歳児の平均の就床時刻も午後 9 時 40 分前後でした (表 1)。日本では 3 歳児と小学校 4 年生が同じ時間に寝ているのです! とんでもないことだとは思いませんか? このことをもしも異常と思わなくなってしまうとしたら、事態は一層深刻です。

2004 年 3 月発表の東京医研学校保健部会報告によると、最近の小学生の訴えのベスト 3 は、あくびがでる (62%)、ねむい (58%)、横になりたい (47%) です。中学生の訴え

のベスト3も小学生と同様です。夜ふかしでも朝には登校しなければなりません。夜ふかしでは睡眠不足になり、その結果のあくびがでる、ねむい、横になりたい、なのです。

中学生の夜の睡眠時間の国際比較でも日本の短さが際立ちます。福島大学の福田助教によると、日本の中学生は、米国よりも約30分、ヨーロッパ諸国よりも90分以上、特にスイスとの比較では約2時間半も睡眠時間が少ないのです。唯一台湾のデータが日本と似ていたのですが、台湾は亜熱帯で、台湾の中学校には最低30分の仮眠時間が設けられているそうです。日本で中学生が居眠りをしていたら、気が足りない、たるんでいる、としかられるのが関の山でしょう。日本の中学生は世界中で一番の睡眠不足です。

高校生のデータも紹介します。日本青少年研究所が2003年に行った調査によると、日本の高校生の58.5%の就床時刻は午前0時

以降ですが、米国では60.2%の高校生は午後11時前に就床、中国でも53.5%の高校生の就床は午後11時前です。このように日本では乳幼児から高校生にいたるまで夜ふかしが蔓延しているのです。

子どもたちから眠りを奪ったのは誰？

ではなぜ日本の子どもたちはこのような夜ふかしになってしまったのでしょうか？子どもたちの身体の仕組みが次第に夜ふかしをするように変わってきたのでしょうか？とんでもありません。身体の仕組みが10年やそこいらで変わるわけがありません。

ではなぜでしょうか？考えてみれば明らかです。子どもたちは自分たちの生活リズムを自分たちで決めることなどできません。子どもたちの生活リズムは100%大人たちが決めているのです。つまり、大人が寄ってたかって子どもたちを寝かせまい、昼間元気に動か

せまいとしているのです。

そんなつもりは無いとおっしゃるかもしれませんが、でも現実には直接的ではないにせよ、今の日本の大人たちこそが子どもたちを夜ふかしにしている張本人なのです。昼間は身体を動かさせず、夜は面白いものが回りに氾濫し、そして誰も寝ろとは言わないのです。

生体時計の周期からすると「子どもだから夜になったら寝るもの」ではないことはこれまで繰り返してお伝えしてきたとおりです。昼間の活動なしで眠ることができる道理はありません。またもし仮に今大人が子どもに寝ろといったとしてもその大半は大人の楽しみの邪魔になるからではないでしょうか。子どもの心身のことを考えて真剣に寝ろなどは誰も言っていないのではないのでしょうか。子どもたちは敏感です。そんな大人の下心を子どもたちは感じ取ります。一緒になって夜を楽しむ結果となります。

嫌点を広く伝えていく努力が必要です。

また24時間社会は人類史上未曾有の環境ですが、これを逆戻りさせることも当然できません。私自身夜中にインターネットやコンピュータを使うことももちろんあります。ただ生物としてのヒトの生理の基本は忘れていないつもりです。これから求められるのは24時間社会を上手に生き延びるヒトという生物の智慧であるに違いありません。人類史上未曾有の24時間社会という環境であっても、子どもたちの眠りを奪わない智慧が求められていると思います。そして、そのような智慧を生み出すためには、やはりなんといっても夜ふかしの問題点を広く伝えていく努力が必要だとも思います。

今の日本では、当面問題がなければそれでよし、周りがみんなそうしているからそれでよし、そんな風潮が蔓延しています。「夜ふかし」をする子どもたちにすぐに異常がでるわけではないことをいいことにほったらかしにしています。しかし今回見てきた様に日本の子どもたちは世界で一番寝っていません。『発育期に眠りが疎かにされるとどうなるのか』という大規模な実験にかり出されているようなものです。

私は「夜ふかし」の問題点を5つにまとめました。慢性的時差ぼけ、睡眠不足、明るい夜、生活習慣病、低セロトニン症候群の5つです。慢性的時差ぼけと明るい夜についてはこれまでも述べてきました。次章からは睡眠不足、生活習慣病、低セロトニン症候群の解説をします。

子どもたちの将来のために

ヒトは昼に活動するような身体の仕組みになっている動物であるにもかかわらず、日本では社会の24時間化を何の疑問もなく受け入れ、無防備な子どもたちは24時間社会に晒されています。日本では、子どもたちが眠るに不適切な環境を大人たちが作り上げたのです。ただ夜ふかしが身体に及ぼす悪影響についてこれまで必ずしも十分には伝えられてこなかったという面は否めません。知らなかった方に「どうして知らなかったのか」と怒ってみても仕方ありません。夜ふかしの問

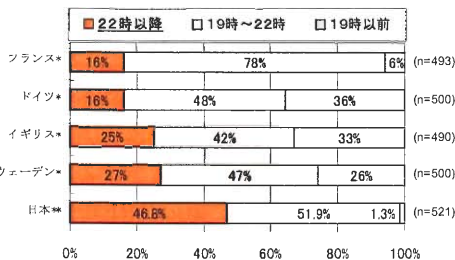


図2 赤ちゃんが寝る時刻の国際比較

* P&G Pampers.com による調査より (2004年3-4月実施、対象0~36ヶ月の子供)

** パンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年12月実施、対象0~48ヶ月の子供)



睡眠不足は気合いで乗り切れ!?



今回の話題はお母様 お父様ご自身の問題としても知っておいていただきたい事柄となりました。

コルチコステロイドというホルモンはストレスに出会うとたくさん出ることは第一目に述べました。そしてこのホルモンは朝たくさん出ます。一日活動するということは大変なストレスです。このストレスに耐えられるよう身体に準備をさせるためにコルチコステロイドは朝にタププリと出るのでしょ。そしてコルチコステロイドはACTHというホルモんに刺激されて出てくるのがわかっています。ですからACTHもコルチコステロイドと同じように朝にタププリと出てくるホルモンです。

実際には朝6時に起こすと 当然の事ながらACTHは起こされてから急に増えることとなります(図中のSuprise)。

この場合決して気持ちのよい目覚めでないことは想像が付きますね。あらかじめ「明日の朝〇時に起こす」と伝えておくと、ACTHは〇時の数時間前から次第に増え始めているのです。つまり身体は実際に「起きる」前から「起きる」準備を始めているのです。ですから、朝気持ちよく目覚めようと思ったならば、「明日の朝は〇時に起きるぞ!」と気合いを入れて寝付くことが大切ということがわかります。気持ちのよい朝の目覚めには気合いが大切、という話でした。

目覚めの時間に向けて

体内では準備が始まっている

このホルモンを一晚中測った実験で面白いことがわかりました(図)。あらかじめ「明日の朝9時に起こす」と伝えておくと、ACTHは9時に向かって次第に増えます。ところがあらかじめ「明日の朝6時に起こす」と伝えておくと、ACTHは4時半ごろから次第に増え始めるのです。そこであらかじめ「明日の朝9時に起こす」と伝えておいて、



眠気に襲われた時間が大事

気合いは気持ちのよい朝の目覚めには大切なのですが、眠気を気合いで乗り切ろうとは絶対に考えないでください。眠気に襲われたならばまず眠ってください。その上で どうしてその時間に眠くなったのかを考えてください。

もし、眠気に襲われたのが午後の2時前後であれば心配はありません。多くの方が生理的に眠気を感じる時間帯です。自信を持って居眠りをしてください。なお、この時間の眠気については昼食のせいと考えていらっしゃる方も多いかと思いますが、実は食事を与えないという実験をしても、また2時間ごとに食事を与えるという実験をしても、ヒトは午後2時前後と午前4時前後には眠くなるのです。原因はよくわかっていませんが、午後2時前後と午前4時前後はヒトが生理的に眠くなる時間帯で、この時間帯にはさまざまな事故の発生が多いことも知られています。また、午後の2時前後の眠気であれば自信を持って居眠りをと申し上げました



が この場合あくまで居眠りがお勧めです。布団を敷いて30分以上しっかり眠るといふ昼寝は大人にはお勧めできません。

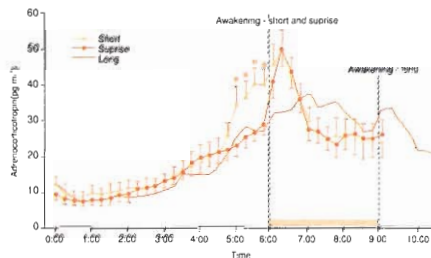
〇歳なら△時間寝ないといけない!?

よく受けるご質問です。でもあるヒトにとって必要な睡眠時間を決めることは、実は大変難しいことなのです。

午前の10-12時はヒトの覚醒度が本来は最も高くあるべき時間帯であることは述べました。ですから、この時間にはしっかりと目が覚めて元気に活動できていれば、その方の眠りの量、質、そして生活リズムには大きな問題は無いと考え、よいだろうと私は思っています。

ただし、この考え方は、おおよね2歳以降にあてはまる目安でしかありません。というのも、1歳代には、まだ午前寝をするお子さんもいるからです。

話を元に戻しましょう。眠気の話でした。もし、眠気に襲われたのが午前10-12時の間でしたら、



これは問題です。眠ったあとで、ご自身の眠りの量や質、そして生活リズムに問題はありますか？と聞いて考えていただく必要があります。というのも午前の10-12時はヒトの覚醒度が本来は最も高くあるべき時間帯からです。この時間帯にはヒトは本来眠ってはいけないのです。

影響が大きい子どもの睡眠不足

ところが、最近では大変なことが起こっています。東京都養護教諭研究会の調べによると、午前10-12時に当たる学校の3-4時間目に眠くなりませんか？という問いかけに対し、東京の小学生男子の50%、女子の60%、中学生にいたっては男子の70%、女子の80%が眠いと答えたのだそうです。これはとんでもないことです。生物学的に考えられないほど異常な事態に子どもたちが陥っていることを示しています。子どもたちは夜ふかして睡眠不足なのです。

睡眠不足が糖尿病と似た変化が生じ、交感神経系の過緊張がもたらされ、インフルエンザの予防接種の効果は低下し、肥満となります。3歳頃に睡眠時間が9時間未満だった子どもは11時間以上であった子どもたちに比べ、6年後1.5倍肥満になります。これはとんでもないことです。肥満がさまざまな生活習慣病の元凶であることは皆さんもご存知のことと思います。小中学生では睡眠時間が標準よりも少ないと睡眠時間が標準よりも多い場合よりも血圧が上昇することが報告されています。

経験論的にも、睡眠時間が減ると集中力が低下し、作業能力がさがり、イライラ感が募ります。夜ふかして睡眠時間が少ないほど学習成績が低下するというデータもたくさん発表されています。眠ることで眠らない場合よりヒラメキがよくなるという実験や、発育期の脳においては、脳に生じた変化が眠らないと失われてしまうのですが、眠ることで増強されるという実験結果も知られています。眠ることで脳はしっかりとその脳力を発揮できるのです。睡眠不足では十分な脳力は発揮できないのです。

きちんと食べて寝る

“当たり前のこと”を大切に

ヒトは寝て食べてはじめてきちんと活動することができる動物なのです。そして活動の中身が学業であり、遊びであり、仕事なのです。眠りを削って活動に励んでもその内容が充実しないのはある意味では当然です。逆に言えば、しっかり食べてしっかりと眠ることで活動は充実するでしょうし、しっかりと活動し、しっかりと食べることで、よく眠ることもできるのです。ヒトは寝て食べてはじめてきちんと活動することができる動物、こんな当たり前のことを今の人々はいつしか忘れてしまっているのではないのでしょうか？

眠気に襲われたならばまず眠ってください。眠気を気合いで乗り切ろうとは絶対に考えないでください。睡眠不足は気合で乗り切るべきものではありません。睡眠不足は眠ることでしか補うことはできないのです。



「寝ないと背が伸びない!?」 のではなく、寝ないと太ります



成長ホルモンは、寝入ってすぐの深いノンレム睡眠期に多量に分泌されます。そこで「寝る子は育つ」という格言の科学的な裏づけとしてしばしば引用されます。当然眠らないと成長ホルモンは分泌されません。

「寝る子は育つ」は本当?

実は私も以前3歳児で、睡眠時間と体格との関連について調べました。当時は「夜ふかして睡眠不足になっては成長ホルモンの分泌が悪くなって、身長が低くなる」と考えていました。そこで身長、体重、それにBMI (body mass index) を調べたのです。BMIの分子は体重(Kg)で、分母が身長(m)かける身長(m)なので、肥満ではBMIが高くなります。大人ではBMIが25を超えると肥満傾向、30を超えると明らかな肥満と考えますが、子どもではこの基準は使えず年齢によって基準が変わります。3歳のBMIの平均値は男児が15.7、女児が15.5で、18以上で肥満と考えます。さて実際の結果ですが、夜9時前に寝る子どもたちの平均身長は94.7cm、平均のBMIは15.9、夜0時過ぎに寝る子どもたちの平均身長は95.6cm、平均のBMIは16.3でした。つまり夜ふかしの子どもたちは早寝の子どもたちより

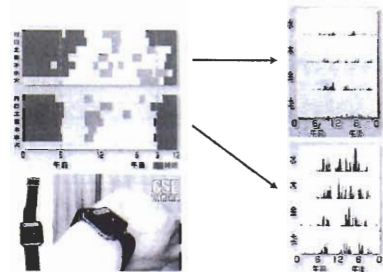
も背が高く、BMIが高かったのです。実際には夜中0時過ぎまで起きていてもBMIは16.3ですから肥満というわけではありません。また統計学的には早寝の場合と夜ふかしの場合とでBMIの値に明らかな差があるとは結論できませんでした。しかしどうしてこのような結果になるのか、当時はよくわかりませんでした。しかし前回紹介したように、最新の疫学調査結果では「寝ないと太る」のです。

「寝ないと太る」のはなぜ?

ではどうして「寝ないと太る」のでしょうか？私は「夜ふかしだと極性の時差げけとなり、体調不良を生み、その結果日中に活動が十分にはできなくなり、運動量が低下して肥



運動量の低下



1歳6ヶ月児二人の生活リズム(左)とアクチウオッチ(左下)で計測した活動量(右)

減になる」のではないかと考えています。実際日中運動することで疲れて寝付く時刻が早まるとともに、ぐっすりとお眠る、ということをしはば経験します。

そこで1歳半のお子さんに、アクチウオッチという一種の万歩計をつけていただき、生活リズムとの関連を調べたのです。すると早起き早寝の方(図下)が夜ふかし朝寝坊の方(図上)よりも断然活動量が多いことがわかりました(図)。早起き早寝の結果活動量が多くなったのか、活動量が少ないから夜ふかし朝寝坊になったのかについては、二つトリとタマゴとの関係のようどどちらが原因で、どちらが結果なのか正確な関係はわかりません。それでも昼間の活動量と睡眠リズムとの間に密接な関係があることがわかります。

そこで、調査人数を増やして検討しました。その結果日中の活動量が多いほど寝付く時刻が早く、また起きた時刻が早いほどその日の

日中の活動量が多くなることもわかりました。夜ふかし朝寝坊では活動量が減って太るという私の仮説を支持する調査結果です。最近になり、寝ないとレプチンというホルモンが減り、グレリンというホルモンが増えて太るという成人の研究結果も米国で発表されました。疫学が示した「寝ないと太る」という事実が、現在内分泌学的にも確認されつつあるといえます。

脳や心の成長にも大切な眠り

話を成長ホルモンに戻します。眠らないと、成長ホルモンは分泌されません。しかし、実は夜に眠らず成長ホルモンが分泌されなくともこれを補う形で、翌日の日中に成長ホルモンは分泌されるのです。そして、寝ても寝なくても成長ホルモンの1日の分泌量の合計には差がないことが最近になってわかりました。つまり、成長ホルモンの分泌量ばかりだと「寝ると育つ」とは言えても「寝ないと育たない」とは言えないのです。

ただし、成長ホルモンが量的に出ていけばそれだけで「育つ」のはわかりません。きちんと寝た場合と、寝ていない場合とで成長ホルモンがその働きをきちんと発揮できるかどうかについてはわかりません。

ここで申し上げたいのは、眠りが大切な理由は、なにも成長ホルモンを出すからだけではないということです。眠りは脳や心や身体にとって非常に大切です。「寝ない子は

育たない!」は、「育つ」=成長ホルモンの分泌、と捉えた場合には必ずしも正しくないかもしれませんが、「育つ」の内容にさまざまなことを含めれば大いに意味があります。夜ふかしをしても背は伸びるかもしれませんが、脳やこころの成長は期待できないのです。この意味では「寝ない子は育たない」はおおいに正しいといえるでしょう。眠りの重要性について成長ホルモンの視点からのみする議論はやめたものです。



生活習慣病と睡眠時間の密接な関係

さて睡眠時間が減ると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病の危険を高め、老化をすすめ、免疫機能を低下させ、さらには知的機能や情緒面にも影響するという事は前回お話ししました。また夜ふかしではメラトニンの分泌が減りますが、メラトニンには「抗酸化作用」があるのです。抗酸化作用は酸素の毒性から細胞を守る働きでした。このことからメラトニンには抗がん作用があるという研究もあります。つまり、メラトニンの分泌が減ることで発癌の可能性が高まるのかもしれないのです。またメラトニンには高脂血症を予防する働きもあるとする研究もあります。糖尿病も高血圧も癌も高脂血症も代表的な生活習慣病です。

そして寝ないがたり、ひとたび太るとそのために活動量が減り、ますます太る方向にすすむのです。悪循環です。そして肥満はさまざまな生活習慣病の元凶であることは皆さんもよくご存知のことと思います。大切なこと

は生活習慣病対策として夜ふかしの問題点を広く知っていただくことでしょう。

最近メタボリックシンドロームという言葉がやたらと取りざたされます。内臓に脂肪が沈着するのでお腹が大きくなるが目安だそうです。さまざまな生活習慣病の元凶とされています。予防は食と運動だそうです。中年男性には週2回の30分以上の運動が必要と強調されています。でも私は不思議で仕方ありません。誰一人としてメタボリックシンドロームの専門の先生が「寝ろ」とおっしゃらないのです。週2回の30分以上の運動をするためにスポーツジムに通ってもそのために寝不足になってはメタボリックシンドロームが悪化することはおそらく明らかです。なぜ簡単な生活習慣の勧め「寝なさい」をおっしゃらないのでしょうか?実に簡単なこと「寝ろ」ことで医療費の大幅な削減が可能なのです。「寝なさい」と言わずに運動を進めている現状を見ると、これは医者とスポーツジムを儲けさせるための策略ではないのかと勘繰りたくもなってしまいます。



「セロトニン」と「メディアリテラシー」



心を穏やかにするセロトニン

今回「セロトニン」と「メディアリテラシー」という単語を覚えて下さい。

まずセロトニンですが、セロトニンは、脳内にある神経伝達物質です。気持ちの安定に大切な役割を持っているらしい物質です。ここを穏やかにする脳内物質と考えてください。

ラットの飼育ケージ内にマウスを入れると、ラットはマウスを殺して食べてしまいます。この行動はムリサイドと呼ばれ、セロトニン神経系の障害があるとよく起こるようになります。そしてセロトニンを補うことで、ムリサイドは抑制されます。つまり、セロトニン神経系はムリサイドを抑えるように作用するのです。

ヘルペットモンキーというおサルさんがいるのですが、そのなかの一匹にセロトニンの働きを下げる働きのある薬を投与すると、そのサルは乱暴になり、仲間うちでの地位も下がります。逆に、セロトニンの働きを高める働きのある薬を与えられたサルは、毛づくろいなど他の仲間との密接な交流が盛んになり、仲間うちでの地位も高くなるのです。動物が生きていくうえでセロトニンの働きが高いことは、どうも有利に作用するようです。

夜ふかし朝寝坊と「キレる」子に関係!?

では、どうするとセロトニンの働きが高まるかというところ、これがリズムミカルな筋肉運動（歩行、ハイハイ、咀嚼、深呼吸）と朝の光の働きによってなのです。

夜ふかし朝寝坊で慢性的の時差ぼけでは、活動も低下するのでした。夜ふかし朝寝坊では、朝の光も浴びず、リズムミカルな筋肉運動量も減ってしまうという二重の意味で、セロトニンの働きが高まりにくいのです。その結果、気持ちの安定に問題が生じるのではないかと、キレる子に似た状態がもたらされてしまうのではないかと、私には心配しています。

実際、脳の中でセロトニンを作る原料となるトリプトファンが少ない食事をしてしていると、ヒトでも攻撃性が高まることが知られています。無理なダイエット、朝食抜き、ジャンクフード中心の食生活のために、ヒトの攻撃性が増している可能性もあります。イライラ感が高い子どもたちは、イライラ感が低い子どもたちに比べ、夜ふかしで、朝食をとらずに学校に行く傾向のあることも報告されています。

そして攻撃性や衝動性を特徴とする病名として、低セロトニン症候群という名称を使う

研究者もいます。さらにセロトニンの働きが低下すると、攻撃性や衝動性の高まりのみならず、気分が滅入り精神的に不安定にもなります。

セロトニンの低下は

ゴロゴロ、ふにゃふにゃにも

セロトニンは、背骨の中にある運動に関係する神経細胞にも信号を絶えず送っており、背筋を伸ばし、姿勢を保つ作用もあります。最近、ゴロゴロ寝転んでいる子、ふにゃふにゃした子、疲れたと言って遊ばない子が多いという声を聞きます。このような子どもたちでセロトニン系の働きが低下していることが心配です。

重要なことは、セロトニン系の働きはリズムミカルな筋肉運動（歩行、咀嚼、呼吸）と朝の光とで高まることです。夜ふかし・睡眠不足では朝日を浴び損ね、昼間に運動を十分に

は行えず、セロトニン系の働きが高まりません。昼間の活動が少なければ、疲れず夜になっても眠れません。質のよい眠りには質のよい活動が必要です。筋肉運動を行うことは、身体ばかりでなく、こころにも大切なのです。さらに、最近になって活動量が少ないことがアルツハイマー病になる危険性を高める因子であることもわかってきました。活動は脳にも影響するらしいというわけです。慢性的の時差ぼけで元気がなくなることが、身体、こころ、そして脳に悪影響を及ぼす可能性があるのです。

テレビの視聴時間と肥満

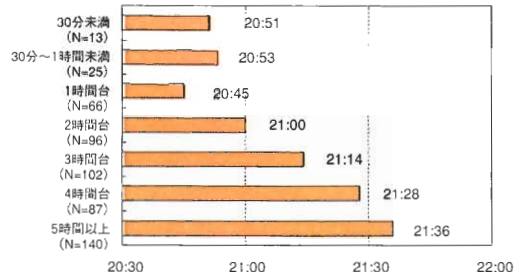
最後に、メディアの話でこの「誤解がいっぱい」子どもへの眠り」を閉めたいと思います。最近になって、ニューズランドから26年間にわたる長期間の追跡の結果、思春期までのテレビ視聴時間の長さが、大人になってからの肥満に関係することが報告されました。テレビを含むメディアとの接触時間が長いことが、運動量や睡眠を削って肥満に関係することが大いに考えられます。実際、家でテレビやビデオがついている時間が長いほど、3歳児の寝る時刻が遅くなっているという調査結果も報告されています（22頁図）。

また、子どもたちは応答のある、空想を伴った生身の対人関係のなかで、言葉や社会性を身につけるようです。テレビ・ビデオは確かにたくさんの情報を発しますが、その情報は、今の段階ではまだ一方通行です。メディアにばかり触れていると、現実世界に

セロトニン低下の影響



〈家庭でTVやビデオをつけている時間と赤ちゃんの就寝時刻〉



P&G社調べ

おける対人関係の学習が疎かになり ことばの発達や対人関係の問題が生じるのではないかと危惧します。たしかに、メディアは極めて重要な情報源で現代生活に欠かせませんが 発達途上にある子どもたちに対する影響という点になると、必ずしもいい点ばかりではないようです。

限られた時間を有効に使うために

ここで大切な考え方が「メディアリテラシー」です。365日24時間メディア情報はあふれていますが、あふれる情報を漫然と浴び これに流されるのではなく、きちんと内容を吟味して、主体的にメディアを利用することが今後ますます重要になります。このような姿勢をメディアリテラシーと呼びます。

周期24時間の地球で生きるヒトという生物が、その潜在能力を最大限に発揮するには眠り、朝の光を浴び、そして昼間行動するこ

とが大切なのです。しかし1日は24時間です。1日の時間は限られています。メディアリテラシーも発揮してどのように生きていくべきか、各自が常に考えていくことが、21世紀を生きていくうえでとても重要になるでしょう。



おわりに

早寝早起き朝ごはん全国協議会

早寝早起き朝ごはん全国協議会（会長＝有馬研人元文相 / <http://www.hayanehayaoki.com/>）が2006年4月に発足しました。私は「子どもの早起きをすすめる会（<http://www.hayaoki.jp>）」の発起人である小児科医としてこの協議会に2005年12月の準備段階から関わっています。この協議会は文部科学省の生涯学習政策局内の早寝早起き朝ごはん国民運動プロジェクト室と連動し、官民連携で子どもの生活リズムの向上を目指す運動で、これを支える社会の仕組みを構築することも視野に入れています。

この協議会に関わるようになりよく尋ねられる質問に「早寝早起きの目安は何時か?」があります。おそらくはこのパンフレットの読者の方の多くも知りたい事柄でしょう。しかし私はあえて申し上げたい。「冗談じゃない。何で学校や村や町や国に何時に寝ろとか何時に起きろとかなどと言われなくてはいけないんだ」目安としてであっても「〇時」と口にした瞬間、〇時が独り歩きを始めてしまいます。理屈ではなく〇時に重きが置かれてしまうのです。これでは皆（親も子どもも）考えることをやめてしまいます。大切なのは「なぜ〇時なのか」なのです。しかし〇時といったとたん、その後誰しも考えることをやめてしまうのです。

私が早寝早起き朝ごはん全国協議会の活動を通じて多くの方に知っていただきたいことは、早起き早寝朝ごはん（「早寝早起き朝ごはん」ではないことに注意!）がなぜ大切なのかその理屈、その背景にあるヒトという生物が持っている生理についてです。昔から早起きは三文の徳と言われていたから、あるいは道徳的理由から私は早起き早寝朝ごはんを声高に述べているだけでは意味がないと考えています。ヒトは、早起き早寝朝ごはんが

実現できているときに、もっとも有効にその潜在能力を発揮できるような仕組みになっているから、そのようにヒトは作られているから、早起き早寝朝ごはんの大切さを申し上げているのです。なぜ早起き早寝朝ごはんが大切なのかその理屈を理解すれば、〇時に意味のないことがわかり、早起き早寝朝ごはんの実践にも多くの方が、皆自分自身の心身のこととして真剣に取り組むに違いありません。そしてその理屈について、このパンフレットで説明をさせていただいたつもりです。まだ分がかりにくい部分があったかもしれませんが、それについては、ぜひご指摘をお願いします。皆さんのご協力によりよいパンフレットにしたいと考えています。よろしくお願いたします。

しつこいようですが話を〇時に戻します。6月の旭川の午前7時と12月の福岡の午前7時では外の明るさは全く違います。6月の旭川では4時前に日が昇りますが12月の福岡で日が昇るのは7時を回ります。〇時ではなく各自が理屈を知り、自ら何時に起きよう、何時に寝ようという「考え」、実践することが大切です。

「眠り」と「食」と「活動」は三位一体

さて 私はここまで眠りを中心に述べてきましたが、寝さえすればすべてうまくいくと曲解はしてほしくありません。学力は睡眠時間が減ると低下しますが、朝食抜きでも低下します。夜ふかしな子どもさんほど朝ごはんを食べない割合が増えるという調査結果もあります。寝ないとも食べることができないのです。

朝食抜きの子どものための学校の成績が悪いという調査結果を受けて、朝食を出さそうとする小学校あるいは保育園があると聞きます。ただし注意してください。朝食を摂ったか摂らないかは生活習

慣がきちんとしているかどうかのパロメーターのひとつに過ぎません。朝食さえ摂ればすべてがうまくいくなどという誤った考え方には決して捉われないてください。ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物なのです。活動の中身が学力であり、遊びであり、社会活動です。眠らずに活動しても活動の質が高まるわけではありません。食べないで活動しても同様です。逆にきちんと眠り、しっかりと食事を摂ることで活動は充実し、活動し食べることで眠れ、さらに眠り活動することで食事もすむのです。眠りと食と活動は密接に相互関連しています。三位一体です。しかし、最近多くの方がこの「ヒトは寝て食べてはじめて活動できる動物」という生物としての基本的大原則を忘れているのではないのでしょうか？多くの方が眠りを削りダイエットをして、なおかつ活動をしようとしています。勉強をし、夜中まで勉強しても眠らなければ学力に結びつけないことは当然です。

そこで、まず学校で、幼稚園で、保育園で、夜ふかしの問題点を子どもたちにきちんと伝えていただく必要があります。眠りは成長ホルモンを出すためだけにあるものではありません。成長ホルモン以外にも、眠りは多くの点でヒトと言う生物が生きていくうえでとんでもなく大切な営みなのです。早起き早寝朝ごはんが定着すれば、50年後、100年後の日本が大きく変わる可能性があります。なぜなら、子どもたちの質が高まるからです。最近30年で日本人の睡眠時間は30分減りました。これに対応して日本人の質も次第に低下したのではないのでしょうか？いま日本人が30分早く起床し、睡眠時間を30分増やせば、現在の日本の課題の多くが解決するであろうと夢想するのは、あまりに楽観的でしょうか？私はそうは思いません。「大人も子どもも30分早く寝よう」は、ぜひとも早急に取り組みべき方策と信じています。

つまり、大人が働き方を本気で考える必要があ

ると私は考えているのです。残業を美德としての社会通念を根本的に変える必要があるのです。長時間の残業が美德とされ、夜遅くまで子ども向けのテレビ番組が延々と流れるような夜型の社会環境や生活習慣が続くようでは、いくら子どもたちに「早起き早寝朝ごはん」と声かけてもむしろ弊>利ばかりです。ともすれば、子どもたちの負担が増すばかりとなる危険もあります。大人が働き方を本気で考えなおさなければ、「早起き早寝朝ごはん」の掛け声は表層的なもので終わってしまう可能性が高いといえます。

経済界のトップには「早起き早寝朝ごはん」の生物学的根拠を十二分に理解していただく必要があります。そのうえで子育て中の親御さんには残業をさせないで済むような配慮が必要です。子育て中の親御さんに残業をさせない配慮をしている企業には税金面での優遇措置を与えたり、逆に子育て中の親御さんに残業をさせている企業からは罰金を徴収するといった対応が必要でしょう。罰金は早寝早起き朝ごはん全国協議会で管理し、たとえ午後9時以降にコンビニに来た家族連れに配布する「早起き早寝朝ごはんのすずめ」パンフレットの作成費用にします。子どもたちにアニメのキャラが「もう寝る時間だよ」と告げる公共広告放送の制作費に回すこともいいでしょう。このような運動は「子育ては楽しい」を実感することにもつながります。お金をばら撒くタイプではない子育て支援策の根本にもなるのではないのでしょうか？

早起き早寝朝ごはんを言葉に、まずは大人たちが働き方を見直し、そして現在どっぷりと漬かっている経済優先、拝金主義的な考え方を変え、そのうえで、大人が見守る子どもたちが生き生きとし、子どもたちがその潜在能力を十二分に発揮できる社会が実現することを切に希望します。

平成18年7月 神山 潤

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
同附属病院小児科研修開始
その後日本赤十字社医療センター小児科を経て
平成2年 旭川医科大学生理学第二講座助手
平成4年 東京医科歯科大学小児科助手
平成12年 東京医科歯科大学大学院助教
平成16年1月 東京北社会保険病院準備室
平成16年4月 東京北社会保険病院副院長

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 (UCLA) 研究員
日本小児科学会代議員、日本小児神経学会評議員、日本てんかん学会評議員
日本臨床神経生理学評議員、日本睡眠学会理事・評議員
子どもの早起きをすすめる会 (<http://www.hayaoku.jp>) 発起人
睡眠、とくにレム睡眠を膨機能評価手段の一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。米国 (ロサンゼルス) から帰国後、日本の子どもたちの睡眠事情の実態 (遭難遭起) に衝撃を受け 社会的啓発活動を開始。
主な著書に「睡眠の生理と臨床 (診断と治療)」「子どもの睡眠 (昇ばえ社)」、「眠りを奪われた子どもたち (岩波ブックレット)」、「夜ふかしの脳科学 (中公クラレ新刊)」、「早起き脳が子どもを伸ばす」(けやき出版 子どもを早起きをすすめる会 編著)、「子どもを伸ばす眠りの力」(監修 WAVE 出版)、どうして寝ないの? (早土文化 監修)

誤解がいっぱい 子どもの眠り

著者 神山 潤
発行人 藤澤 勇
イラスト
表紙 わたなべ ふみ
挿絵 M@R
編集 イーオーケー
印刷・製本 株式会社 新生社

2006年8月15日 初版発行
頒価 262円 (本体価格250円)
発行所 社団法人母子保健推進会議
東京都新宿区市谷田町1-1-10
保健会館新館 〒162-0843
Tel 03-3267-0690
Fax 03-3267-0630