



体の気持ち良さに耳を傾けよう!

いいプレーを 生み出す睡眠のとり方

生活の基本は「早起き、早寝、
朝ごはん、朝ウンチ」

人間が最も多く時間を使っているもの、それは睡眠。しかし、「うまくなるためには睡眠時間を削って練習することも必要」と思っている人はいませんか? 「睡眠時間なんて短くていい!」という人もいるのでは? 睡眠について軽く感じがちな昨今の風潮に、「もっと体の気持ち良さを大切にしてほしい」と訴えるドクターが登場! 睡眠について熱く語ってくれました。

(取材・文=大利実/イラスト=アカハナドラゴン)



★「睡眠」の疑問を解決!

質問!
「みんなは、1日何時間寝ていますか?」

人間にとって、ベストな睡眠時間を知っていますか?

どういうメカニズムかはわからないが、人は必ず眠くなる。だから、寝る。ぐっすり眠ることができれば、次の日を快適に過ごすことができる。対して、寝不足の場合は、1日がだるい。

(じゃあ、何時間寝ればいいのか?)
素朴な疑問が浮かんでくる。

仮に、24時間のうち8時間寝ていると考えると、1日の3分の1は寝ていることになる。改めて考えると、生活において、睡眠がとても重要なことだとわかる。

人間が生きているためには欠かせない睡眠。この睡眠について研究をしているのが、東京ベイ・浦安市川医療センター(千葉)でセンター長を務める神山潤先生だ。

自身のホームページのタイトルはズバリ、「日本の眠りについて考える」とても勉強になる話が、多く掲載されている。

眠りを研究するドクターは「日本の眠り」について、何を思い、何を考えているのか。取材テーマを伝えると、さっそく、最大の「肝」といえるポイントを教えてください。

★寝て、食べて、出す!

いきなりですが、人間はなぜ眠るんですか?

神山 何で眠るのか? そんなこと、誰もわからない。わかったらノーベル賞です。でも、「人間は寝ないと生きていけない動物らしい」ということはわかっている。

——やっぱり、寝ることは大事。神山 ももちろん。今回、ぼくが伝えたいメッセージはひとつ。「人間は寝て、食べて、出して、初めて活動できる動物」ということ。それだけは、覚えておいてください。

——出すというのは、排泄ですね。神山 そうです。寝ないで、食べないで、出さないで、活動の中心が充実するわけがない。いま、食事の話を盛んにするけど、そのあとの「出す」話はほとんどしてないでしょう。

——確かにそうですね。



神山 寝て、食べて、出す。これは全部つながっている。そのためにも「早起き、早寝、朝ごはん、朝ウンチ」が大事なのです。

——「朝ウンチ」って、初めて聞きました! 朝にウンチをしないとダメですか?
神山 それが自然です。夜寝ている間に、お腹が動き、朝方には便が肛門の近くまでできています。そこから、朝ごはんを食べたり活動を始めると、便意をもよおすんです。

——朝、ギリギリに起きて、トイレに行く時間がないと...。
神山 便はどんどんたまって、便秘になっちゃいますよね。

★睡眠時間をまず確保する

——睡眠の話になると、必ず、「何時間寝ればいいのか?」という話題になります。人間に必要な睡眠時間はどれくらいでしょうか?
神山 睡眠時間には、個人差があって当たり前。「これだけ寝なければいけない!」なんてことはありません。自分の体調がベストになる睡眠時間はどれくらいなのか、見つけてください。自分の体

の声を聞くことです。
——「体の声を聞く」。いい表現ですね。
神山 必要な睡眠時間は、自分自身にしかわかりませんよ。参考までにいえば、昨年のデータでは成人の平均睡眠は6.4時間でもっとも睡眠時間が短い。ここ45年間で、51分も短くなっています。
——どんどん、眠らなくなっているわけですね。
神山 日本は残業が世界一。しかし、その一方で労働生産性は低下していて、OECD加盟国(※1)の平均を下回っています。
——単純に考えると、働いている時間は増えているのに、効率が悪くなっている...。
神山 残業なんて、無駄な時間ってことですよ。早く帰って、寝たほうがいいでしょう。
——睡眠時間を削って仕事をすることが、日本人の美德みたいなところがありますよね。
神山 大人がそういう考えだから、中学生も眠りを大事にしないんです。まずは、大人からですよ。夜更かしせずに寝る!

の声を聞くことです。
——「体の声を聞く」。いい表現ですね。
神山 必要な睡眠時間は、自分自身にしかわかりませんよ。参考までにいえば、昨年のデータでは成人の平均睡眠は6.4時間でもっとも睡眠時間が短い。ここ45年間で、51分も短くなっています。
——どんどん、眠らなくなっているわけですね。
神山 日本は残業が世界一。しかし、その一方で労働生産性は低下していて、OECD加盟国(※1)の平均を下回っています。
——単純に考えると、働いている時間は増えているのに、効率が悪くなっている...。
神山 残業なんて、無駄な時間ってことですよ。早く帰って、寝たほうがいいでしょう。
——睡眠時間を削って仕事をすることが、日本人の美德みたいなところがありますよね。
神山 大人がそういう考えだから、中学生も眠りを大事にしないんです。まずは、大人からですよ。夜更かしせずに寝る!

の声を聞くことです。
——「体の声を聞く」。いい表現ですね。
神山 必要な睡眠時間は、自分自身にしかわかりませんよ。参考までにいえば、昨年のデータでは成人の平均睡眠は6.4時間でもっとも睡眠時間が短い。ここ45年間で、51分も短くなっています。
——どんどん、眠らなくなっているわけですね。
神山 日本は残業が世界一。しかし、その一方で労働生産性は低下していて、OECD加盟国(※1)の平均を下回っています。
——単純に考えると、働いている時間は増えているのに、効率が悪くなっている...。
神山 残業なんて、無駄な時間ってことですよ。早く帰って、寝たほうがいいでしょう。
——睡眠時間を削って仕事をすることが、日本人の美德みたいなところがありますよね。
神山 大人がそういう考えだから、中学生も眠りを大事にしないんです。まずは、大人からですよ。夜更かしせずに寝る!

の声を聞くことです。
——「体の声を聞く」。いい表現ですね。
神山 必要な睡眠時間は、自分自身にしかわかりませんよ。参考までにいえば、昨年のデータでは成人の平均睡眠は6.4時間でもっとも睡眠時間が短い。ここ45年間で、51分も短くなっています。
——どんどん、眠らなくなっているわけですね。
神山 日本は残業が世界一。しかし、その一方で労働生産性は低下していて、OECD加盟国(※1)の平均を下回っています。
——単純に考えると、働いている時間は増えているのに、効率が悪くなっている...。
神山 残業なんて、無駄な時間ってことですよ。早く帰って、寝たほうがいいでしょう。
——睡眠時間を削って仕事をすることが、日本人の美德みたいなところがありますよね。
神山 大人がそういう考えだから、中学生も眠りを大事にしないんです。まずは、大人からですよ。夜更かしせずに寝る!

の声を聞くことです。
——「体の声を聞く」。いい表現ですね。
神山 必要な睡眠時間は、自分自身にしかわかりませんよ。参考までにいえば、昨年のデータでは成人の平均睡眠は6.4時間でもっとも睡眠時間が短い。ここ45年間で、51分も短くなっています。
——どんどん、眠らなくなっているわけですね。
神山 日本は残業が世界一。しかし、その一方で労働生産性は低下していて、OECD加盟国(※1)の平均を下回っています。
——単純に考えると、働いている時間は増えているのに、効率が悪くなっている...。
神山 残業なんて、無駄な時間ってことですよ。早く帰って、寝たほうがいいでしょう。
——睡眠時間を削って仕事をすることが、日本人の美德みたいなところがありますよね。
神山 大人がそういう考えだから、中学生も眠りを大事にしないんです。まずは、大人からですよ。夜更かしせずに寝る!

★カギは朝の光と夜の光

——自分で最適な睡眠時間を知るために、何か目安になるようなことはありますか?
神山 午前中に眠くならないことです。午後には眠くなるのは、自然なことだと思っていましょう。
——午前中に眠い場合は、睡眠不足というわけですね。
神山 その場合は、生活パターンがまずいと考えたほうがいい。一般論では、人間は朝の光が大事で夜の光が脳に害を及ぼすということですよ。

——なるほど。その理由は?
神山 人間の生体時計は24時間ではなく、24.5時間といわれています。
——0.5時間長いんですね。
神山 そうなると、24時間に合わせる必要がある。そこで大事にな

るのが、最低体温のあとの光です。最低体温は、一般的に朝にある人が多いため、朝の光を浴びることで、生体時計をリセットしていると考えられます。あとは、心を穏やかにする「セロトニン」という物質が、朝の光を浴びることで活性化するという研究もあります。
——起きたら、カーテンを開けて、陽の光を浴びたほうがいいんですね。
神山 逆に、夜の光は、生体時計を延ばしすぎてしまう。もともと生体時計が長いうえに、さらに延びると、常に時差ボケのような状態になるのです。
——夜の光には、ゲームやテレビも含まれますか?
神山 もちろん。あと、夜に照明をつけて遅くまでやる練習ももつてのほか、夜に光を浴びると、体に眠気をもらたす「メラトニン」という物質が抑えられてしまう。だから、眠れなくなる。
——「22時以降に成長ホルモンが出るから、22時には寝付いたほうがいい」という話を聞いたことがありますが、本当ですか?
神山 それはそうっぱち。寝入っ

るのが、最低体温のあとの光です。最低体温は、一般的に朝にある人が多いため、朝の光を浴びることで、生体時計をリセットしていると考えられます。あとは、心を穏やかにする「セロトニン」という物質が、朝の光を浴びることで、活性化するという研究もあります。
——起きたら、カーテンを開けて、陽の光を浴びたほうがいいんですね。
神山 逆に、夜の光は、生体時計を延ばしすぎてしまう。もともと生体時計が長いうえに、さらに延びると、常に時差ボケのような状態になるのです。
——夜の光には、ゲームやテレビも含まれますか?
神山 もちろん。あと、夜に照明をつけて遅くまでやる練習ももつてのほか、夜に光を浴びると、体に眠気をもらたす「メラトニン」という物質が抑えられてしまう。だから、眠れなくなる。
——「22時以降に成長ホルモンが出るから、22時には寝付いたほうがいい」という話を聞いたことがありますが、本当ですか?
神山 それはそうっぱち。寝入っ

★睡眠に関する知識が豊富に得られる神山潤先生のサイトはこちら! →「神山潤オフィシャルWEBサイト」<http://www.j-kohyama.jp>

147 ※1 OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) ...経済協力開発機構。先進国間の意見・情報交換を通じて、経済成長、貿易の自由化、途上国支援を目的に設立された。加盟国は日本を含め全30カ国。

★効果抜群の「読み聞かせ」

— 小さい子どもであれば、「読み聞かせ」という入眠儀式がありますね。

神山 多くの大学のときの同期が、読み聞かせの脳科学を調べています。研究によって、子どもの脳の中の「大脳辺縁系」と呼ばれる部分が活性化することがわかったのです。別名「心の脳」と呼ばれ、感情・情動にかかわる働きをしています。

— お母さんの声が、子どもに安らぎを与えるんでしょうか。

神山 読み聞かせがいいのは、子どもだけではありませんよ。読んでいるお母さんの脳にも、いい効果があるんです。脳の「前頭葉」の血流が増えるというデータもあります。衝動性やイライラを抑え

る「前頭前野」(※2)は前頭葉に含まれます。

— 「自分の子どものために」と読んでいのがいいのでしょうか。

神山 「ここで喜ばせてあげよう」とか、表情を見たりして、読んでいますよね。それがいいんでしょうね。ちなみに、睡眠不足になると、前頭前野の働きが鈍ります。ここには「セロトニン」という物質があり、自殺した人は、セロトニンが減っていたというデータがあるほどです。

— 何だか、深い話になってきましたね。

神山 飛躍した話になるけど、ひよっとしたら、読み聞かせが、自殺を抑えているかもしれない。それに関連して、ぼくは、「お父さんの読み聞かせで、自殺を減らす」というキャンペーンをしてはどうかと考えています。睡眠時間が減っていて、もう減らせないとこまできている。セロトニンも減っていますよ。

— そこで、「読み聞かせ」でセロトニンを増やす。

神山 脳にセロトニンが少ないと、目の前のことしか考えられない

い(短期予測回路のみの働き)。セロトニンが多いと、先のことも見通して考えることができる(長期予測回路の働き)。

— ある中学校のチームで、「読み聞かせで、粘り強いチームを作ろう」と試みた先生がいました。結びついていましたね。

神山 先生が読み聞かせするものいいけど、ひよっとしたら、上級生が下級生に読み聞かせることも大事かもしれない。上級生にも下級生にも、効果がありますよ。

— それはいいですね!

* * *

記事を読む前とあとで、みんなの「睡眠」に対する意識が変わっただろうから。

必ず覚えておいてほしいのは、

- 人間は寝て、食べて、出して、初めて活動できる動物
- 自分の体の声に耳を傾ける

— ということ。そして、

「早起き、早寝、朝ごはん、朝ウランチ」



東京ベイ・浦安市川 医療センターセンター長
神山潤(こうやま・じゅん)

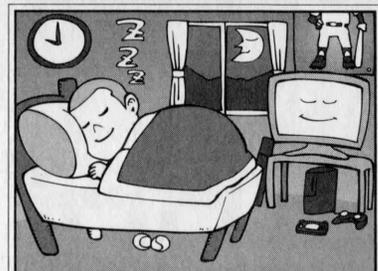
1956年東京都生まれ。東京医科大学医学部医学科卒業。小児科医。専門は臨床睡眠医学で、睡眠の研究を長年続けている。子どもの早起きをすすめる会発起人。「夜ふかし」の脳科学「子どもの心と体を壊すもの」(中央公論新社)など多数の著書を手がける。2009年、東京ベイ・浦安市川医療センター長就任。

Best performance (快活) を 目指すための基本4カ条!



早起き

生体時計のズレを調整してくれるのが、朝の光。早起きして朝日をたっぷり浴びれば、快活に結びつく



早寝

睡眠時間を確保するためにも早寝がいい。テレビやゲームなど夜の光を避けて、快眠へと自然に誘おう



朝ごはん

朝ごはんをしっかり食べよう! 規則的で適切な食事をとることで、いいパフォーマンスが期待できる



朝ウランチ

就寝中に腸が動き、便を肛門近くまで動かしている! 朝ウランチによって、次の食事ができ、活動ができる!

て最初の深い眠りに、成長ホルモンは出ます。だいたい、寝入ってから、しばらくの間です。夜中に寝ようが、成長ホルモンは出ています。

— そうなんですか。

神山 子どもだけじゃない、大人だって、成長ホルモンは出ていますよ。成長ホルモンは新陳代謝に欠かせないものです。

★午睡で効率アップ!

— 午後に眠くなってしまおうときは、どうしたらいいんですか。

神山 寝ればいいんですよ。眠気

を我慢したって、いいことは何も無い。休み時間に、5分ほど仮眠を取るだけでも、勉強の効率は上がります。

— 午睡(昼寝)をやっている高校もあると聞きました。

神山 はじめは、午睡を導入することに反論があったんです。ただでさえ、授業時間を確保するのが大変な中で、生徒たちの午睡の時間を取るわけですからね。しかし、実際に取り入れてみると、多くの生徒の成績が向上した。10分や15分の午睡で、パフォーマンスが上がるんですよ。

— 自分も夜に原稿を書いていて、どうしても眠いときは、仮眠を取ります。

神山 経験上、そのほうが能率が上がると思っているからでしょう。自分なりに、何をやれば、パフォーマンスが上がるかを、中学生にも見つけてほしいです。

★「入眠儀式」を作ろう

— 大事な試合や試験前日に、緊張やプレッシャーから、眠れないこともあると思います。何か対策はありますか。

神山 大事なものは、入眠儀式です。

— 自然界では、寝ているところを襲われる危険もある…。

神山 おそらくですけど、寝る前に身の回りの安全を確認してからでないと、睡眠中枢が働かない。それが、人間でいえば、毎日のルーティン、入眠儀式につながっていく。歯を磨いて、翌日の準備をして、本を読んで…。

— 「眠れない…」と思えば思うほど、眠れないものですよ。