

# 第1分科会 すこやかな育ちをひき出す「早寝・早起き・朝ごはん」

発表：高島市立湖西中学校教諭 八田俊一 氏 「学校発！生活リズム改善の取組」  
 守山市立立入が丘小学校教諭 田中滋規 氏 「子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践」  
 講演：快眠家族のススメ～寝る子はできる～  
 講師：宮崎総一郎 氏（滋賀医科大学教授）



「早寝・早起き・朝ごはん」全国フォーラム inしが

第1分科会

学校発！生活リズム改善の取組

生徒会活動とPTA活動より

高島市立湖西中学校

教諭 八田俊一

本校の様子

- 【子ども】
- ◇人なつこい
  - ◇新しいことに関心が高い
  - ◇真面目で素直であるが、やや主体性に欠ける
- 【保護者】
- ◇教育に関心が高い
  - ◇遠距離通勤の増加
- 【地域】
- ◇古くからの集落と新しい集落が混在
  - ◇伝統的な生活や文化が残っている



1. 生徒会活動

生活実態調査 平成17年度 生徒会保健委員会調査

	12時以降に就寝	7時半以降に起床	睡眠不足を感じる	朝食を食べない
1年	13%	5%	59%	15%
2年	31%	13%	75%	6%
3年	53%	17%	63%	8%

生徒数 1年生129名 2年生126名 3年生126名 始業時間 8:20  
 調査日 平成18年1月  
 ※高学年になるにつれて、12時以降に寝る生徒の割合が高くなる。  
 全校的に睡眠不足を感じる生徒の割合が半数をこえている。

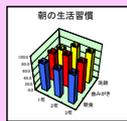
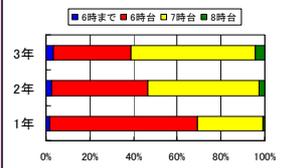
平成18年度

生徒会保健委員会が全校生の生活改善に向けた取組をおこなった。生活リズム（特に朝食をとる）を正そうと活動を展開した。

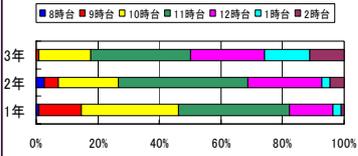
- ① 生活アンケートの実施 → 次ページ
- ② 校内放送による呼びかけ  
アンケート結果と生活リズムの大切さ
- ③ 学校保健委員会(校医・保護者代表・教員)生徒による調査結果の報告  
→校医さんからのアドバイス



起床時刻

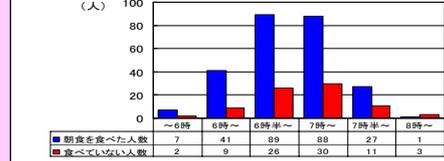


就寝時刻

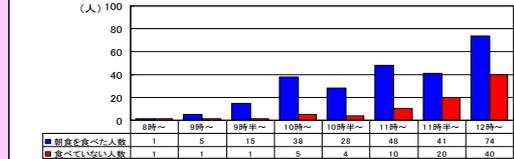


調査実施日 平成18年10月  
 生徒数 3年 127名 2年 127名 1年 119名 合計 373名

起床時刻と朝食の関係



就寝時刻と朝食の関係



**2. PTA活動**

**家庭での生活リズム改善**

↓

**保護者の理解と協力**

PTA活動の活動方針 **「早寝・早起き・朝ごはん」**

**① 字別懇談会の実施**

7月下旬 12会場に分かれての実施  
 学校側からの説明  
 アンケートや文献等の情報提供  
 学校の現状報告等  
 話し合い  
 「家庭でできること、地域でできること」




**地区別懇談会に出された意見**

**朝ごはんを食べない原因**

- ・就寝時間が遅いこと
- ・家族で朝ごはんを食べないこと
- ・親の食習慣ができていないこと

子どもたちに正しい食生活習慣を定着させる困難さ

**② 給食体験事業**

**子どもたちの給食の実態を参観する活動**

座談会「朝ごはん」(湖西中PTA新聞「風車」より)

- ・朝ごはんは必要と考えていますが、手抜きになったり菓子パンだったりします。
- ・朝食はどうしてもしっかり食べることができないので、果物を出しています。
- ・早寝させるには、早く晩ご飯を食べさせること。朝も早起きしていないと朝ごはんは食べられない。生活リズムを考えることが大事だ。
- ・中学生になってから、寝る時間が遅くなるばかりである。



平成18年度  
**地区別懇談会資料**  
 この資料は、7月24日(月)・7月25日(火)  
 の地区別懇談会にご持参ください!

**「早寝早起き朝ごはん」で  
 よい生活リズムをつくりましょう**

子どもの生活リズムを見直そう!

**早寝早起き朝ごはん!**

生活習慣は、子どもの学力・体力・気分に大きな影響を与えています。早寝早起き朝ごはん、体・生活習慣の中でも最も基本的なものです。しっかりと朝ごはんを食べ、成長に一番を尽くして、健康な成長を促します。

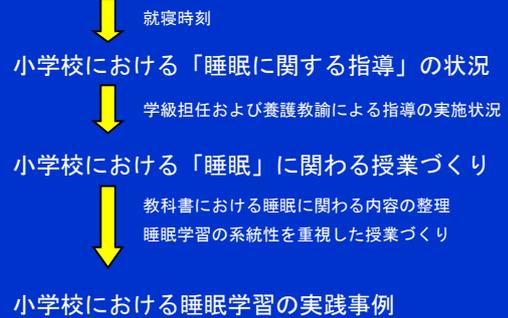
文科科学省では、**「早寝早起き朝ごはん」**を推進しています。



# 子どもたちが睡眠の大切さに気づく授業の実践

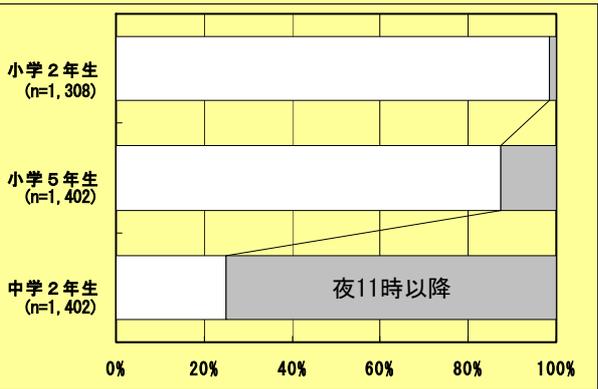
滋賀県守山市立立入が丘小学校  
田中滋規  
滋賀大学教育学部保健体育講座  
辻 延浩, 佐藤尚武

## 子どもの「睡眠」の実態



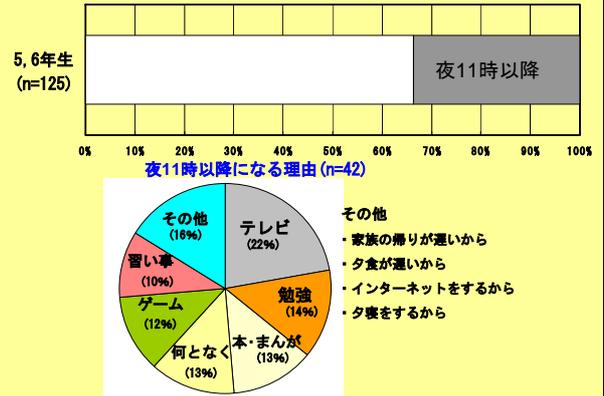
## 児童生徒の夜11時以降に寝る割合

(滋賀県教育委員会調査, 2007年)



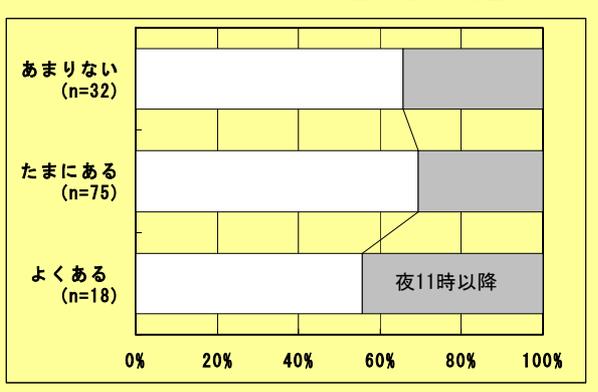
## 高学年児童の夜11時以降に寝る割合

(立入が丘小学校調査, 2007年)



## いらいら感の頻度別にみた就寝時刻の割合

(立入が丘小学校調査, 2007年)

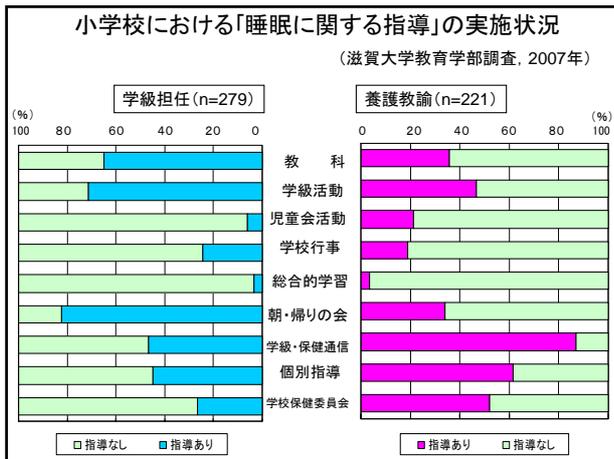


## 小学校における睡眠教育

教科・・・体育科(保健領域), 家庭科  
特別活動・・・学級活動, 児童会活動, 学校行事  
総合的な学習の時間

学級担任の取り組み・・・朝・帰りの会, 個別指導, 学級通信  
養護教諭の取り組み・・・個別指導, 保健通信

PTAと連携した取り組み・・・講演会, 研修会, 学校保健委員会



### 睡眠に関わる教科と単元

学年	体育科(保健)	教科書: 学習研究社	家庭科	教科書: 開隆堂
3年生	毎日の生活とけんこう	わたしたちの生活とけんこう	リズムのある生活を送ろう	
4年生	育ちゆく体とわたし	すくすく育てわたしの体		
5年生	心の健康	心と体のつながり	どのように生活しているかな	1日の生活を見つめてみよう
		不安や悩みをかかえたとき	快適な住まい方を考えよう	住まい方を見てみよう
6年生	病気の予防	生活のしかたと病気	生活を見直そう	朝の生活を見てみよう
				生活時間をくふうしよう

### 3年生「毎日の生活とけんこう」

目標: 毎日を健康に過ごすためには、規則正しい生活を続けること、生活のリズムをつくるのが大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- 毎日の生活(食事、運動、睡眠)の仕方と健康
  - 今日の体の調子や気分
  - 目覚め感、集中力、元気さ、食欲、おなかの調子
  - 体の調子や気分に関係すること
  - 朝食、運動、睡眠、排便
- 生活のリズムと健康
  - 規則正しい生活
  - 1日の生活行動の比較
  - わたしの生活のリズム
  - 昼と夜の生活の様子

➡ 睡眠学習

### 3年生の睡眠学習

導入

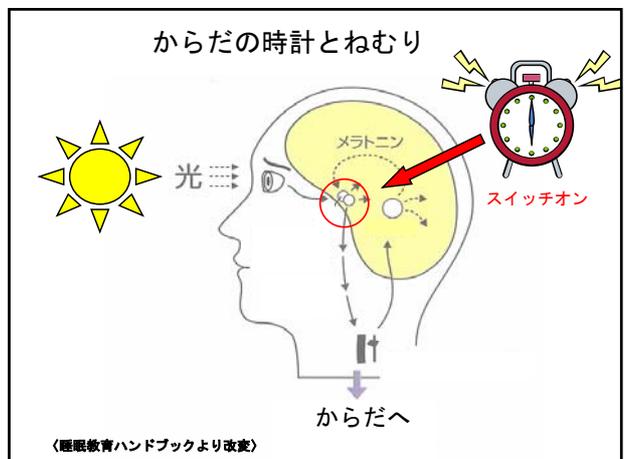
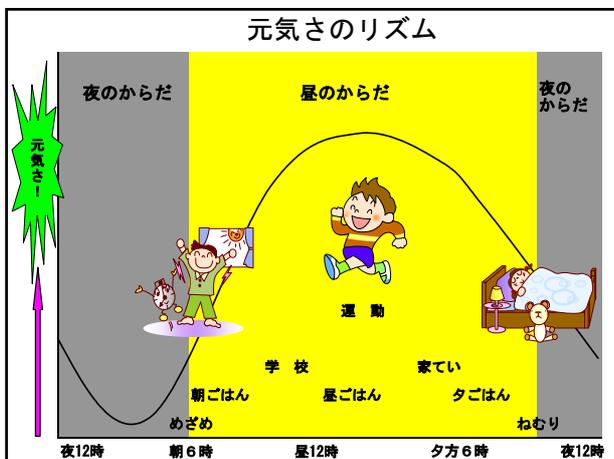
- 生活行動の交流: チェックシートの活用

展開

- 元気さのリズム(代謝リズム)
  - 昼のからだ: 食事、運動、勉強
  - 夜のからだ: 睡眠
- 生体時計
  - 部位: 視床下部(視交叉上核)
  - 周期: 24時間(25時間)
  - 修正: 朝の光

まとめ

- 規則正しい食事、日中の運動、夜の睡眠がからだのリズムをつくる。
- 毎朝同じ時刻に起床することが、1日の生活のリズムをつくる。



## 4年生「すくすく育てわたしの体」

目標：心身の健全な発育のためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活が大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・ 食事、運動、休養・睡眠と体の成長  
多くの種類の食品  
主食、主菜、副菜のバランス  
全身を使う運動  
運動の仕方、効果
- 十分な休養・睡眠  
寝る子は育つ



睡眠学習

## 4年生の睡眠学習

導入

- ・ ことわざ「寝る子は育つ」の意味の交流

展開

- ・ 睡眠の種類と周期  
ノンレム睡眠とレム睡眠  
90分を周期
- ・ 睡眠のはたらき  
ノンレム睡眠：体と脳の休息、体の成長と修復  
(成長ホルモン)  
レム睡眠：記憶の整理と固定、夢見睡眠

まとめ

- ・ 睡眠中は浅い眠りと深い眠りをくり返している。
- ・ 寝入りばなの深い眠りで成長ホルモンが多く分泌される。
- ・ 睡眠は体と脳を育てる。

## ネコのしせいとねむり

めざま

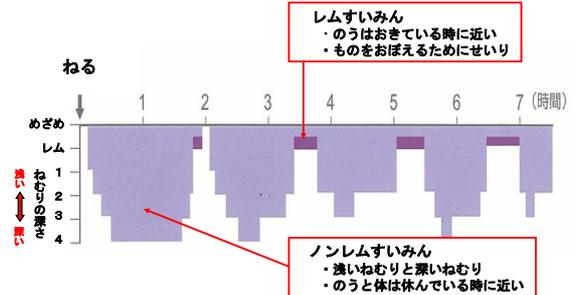
ノンレム  
すいみん

レム  
すいみん



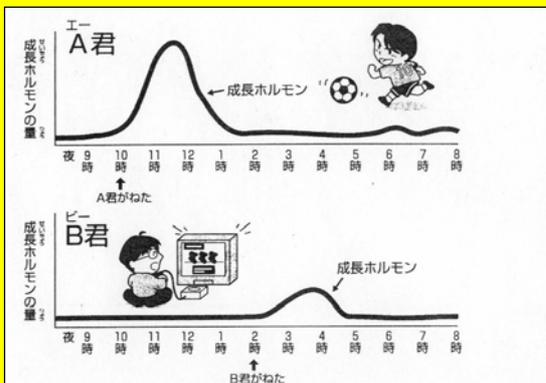
〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

## 2つのねむり



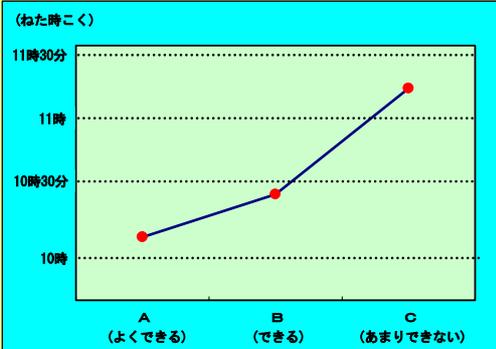
〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

## ねる子は育つ (からだ)



〈新・みんなのほけん3・4年、教師用指導書授業実践事例編、学習研究社より引用〉

## ねる子は育つ (のう)



〈睡眠教育ハンドブックより改変〉

## 5年生「心の健康」

目標：心と体は互いに影響し合っていることに気づき、不安や悩みを解消する方法をみいだす。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・心の状態と体の状態  
心と体のつながり  
心(脳)と体の器官とのつながり→神経、ホルモン  
不安や悩みの持続→頭痛、腹痛、不眠
- ・不安や悩みと心の成長  
不安や悩みの経験  
小学5年生の悩みの実態(友だち、成績、性格、体つき)  
不安や悩みの解消法  
原因の分析、相談(先生、家族、友だち)  
気分転換(運動、趣味)、十分な睡眠 → **睡眠学習**

## 5年生の睡眠学習

導入

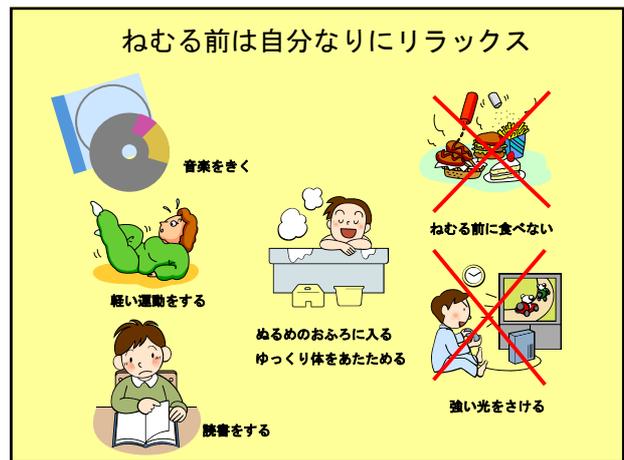
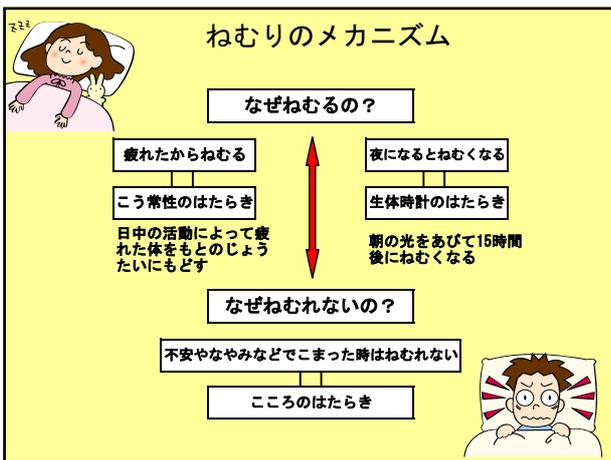
- ・眠れなかった体験の交流

展開

- ・睡眠のメカニズム  
恒常性維持機構：睡眠中枢、睡眠物質  
生体時計機構：視交叉上核、光とメラトニン  
辺縁系調節機構：大脳辺縁系、情動
- ・十分な睡眠を得るために  
早起きと朝の光、日中の自然光  
眠る前は自分なりにリラックス(入浴、読書等)  
眠る前の強い光を回避(テレビ、パソコン)

まとめ

- ・睡眠は心の状態と関わっている。
- ・十分な睡眠は心と体を元気にする。



## 6年生「病気の予防」

目標：病気(生活習慣病)の予防には、望ましい生活習慣が大切であることに気づく。

教科書で扱われる内容は・・・

- ・病気の原因と抵抗力  
病気の原因  
病原体、環境、生活のしかた、抵抗力の低下  
抵抗力を高める方法  
栄養、運動、睡眠、心の状態 → **睡眠学習**
- ・生活の仕方と生活習慣病  
生活習慣が関係する病気  
高血圧症、心臓病、糖尿病、肝臓病等  
生活習慣の改善  
早寝早起き、外遊び、朝食、栄養 → **睡眠学習**

## 6年生の睡眠学習

導入

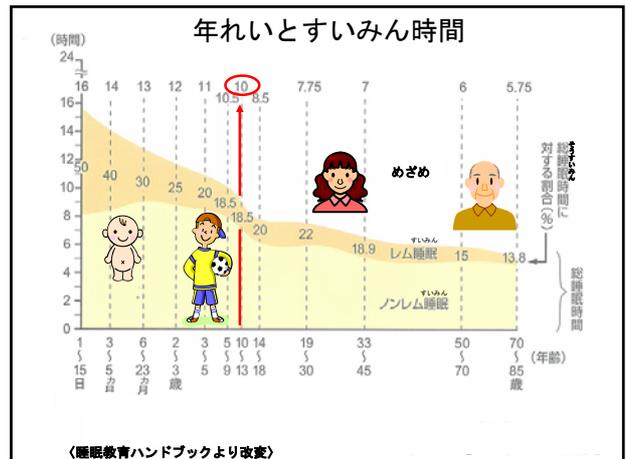
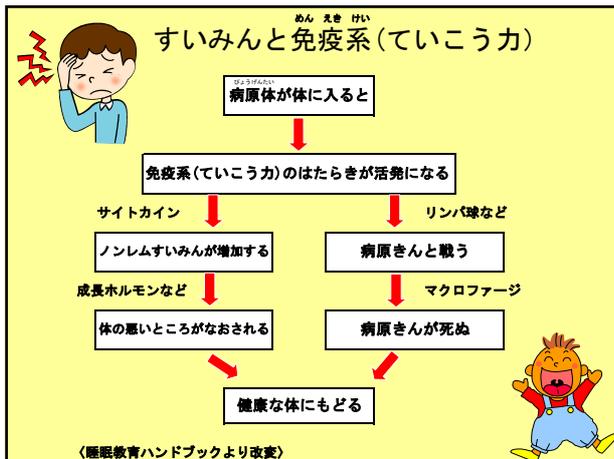
- ・病気にかかった時の体の変化への気づきの交流

展開

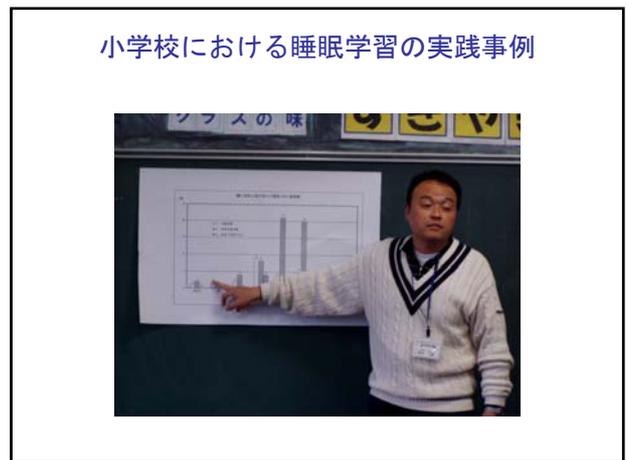
- ・病気と睡眠  
体の症状：発熱、痛み、下痢  
睡眠のはたらき：抵抗力の向上  
(免疫物質の増量、成長ホルモンの分泌)
- ・生活習慣の改善  
睡眠と覚醒のリズムの形成  
年齢に応じた睡眠時間の確保  
健やかなからだをつくる生活指針

まとめ

- ・睡眠は抵抗力を向上させる。
- ・睡眠時間は日中の眠気で困らなければよい。



- ① 同じ時刻に毎朝起床  
朝の早起きが早寝に通じる。休日に遅くまで起床にない。
  - ② 朝の光で体内時計をスイッチオン  
目覚めたら光を浴びてスイッチオン。その10時間後に昼の準備。
  - ③ よい睡眠に規則正しい食事と運動習慣  
朝食は心と体の目覚めに重要。運動習慣は眠りを深くする。
  - ④ 眠りは脳や体を休ませ、記憶をよくする  
深いノンレム睡眠で疲労回復。レム睡眠では記憶や感情を整理。
  - ⑤ 眠る前は自分なりにリラックス  
軽い読書や音楽をめあめに入浴。軽いストレッチングで心と体をリラックス。
  - ⑥ 睡眠時間は日中の眠気で困らなければそれで十分  
必要な睡眠時間は人によって異なる。短くても無睡眠が大切。
- 健やかなからだをつくる  
生活指針：睡眠6か条
- 〈睡眠教育ハンドブックより改変〉



### 6年1組 体育科(保健領域)「睡眠と健康」

目標：睡眠のメカニズムやはたらきについて理解し、自らの生活を睡眠を中心に直す。

導入

- ・就寝時刻の実態の意見交流

展開

- ・睡眠の種類とメカニズム  
ノンレム睡眠、レム睡眠、恒常性維持機構、生体時計機構
- ・睡眠のはたらき  
記憶の整理、成長ホルモン
- ・生活習慣の改善のポイント  
早寝早起き、朝食の摂取  
日中の運動

まとめ

- ・よい睡眠は健やかなからだをつくる。



# 三二講演

## 快眠家族のススメ

滋賀医科大学睡眠学講座

教授 宮崎 総一郎 氏



三年寝太郎の話のことをよく知っている方、いや、よく知らない方、手を挙げてください。実は、この三年寝太郎はいろいろなバージョンが全国にあるそうです。

私は、たまたま九州のホテルに行った時に、時間があつたので、下に子ども用の図書室があつて、そこで写真を撮ってきて、デジカメでいつも写真を撮るのですが、ちょっと画質がよくないのですが、三年寝太郎の山口バージョン、山口県のお話は、干ばつのひどい村に、お母さんと寝太郎は暮らしていたのだけれども、お母さんが過労で死んじゃって、それでその日から3年間、ずっと何もしないで寝てばかり。ただ、村人の人たちは、何かするのだらうと思って見ていたのですね。

ある日、3年経って起き上がって、村長さんのところに行って、干ばつの村でも稲藁はできますから、稲藁でぞうりをみんなで作って。そのぞうりを佐渡島まで、これ山口から佐渡島まで行ったのですね。

佐渡島まで積んで行って、人足の人たちに、「古いぞうりと新しいぞうりを無料で変えるよ」と言って、だから飛ぶように売れるではないけれども、みんな喜んで持ってきたわけですね。そうすると、村人が「なんで、こんな汚いぞうりを、お金ももらわないで持ってきたのだ」と言いましたけれども、ちゃんと寝太郎は、大きな桶の中にこの古いぞうりを入れて、水を入れたら、実はきつと、佐渡は金山ですから、人足の足に金の鉱石と言うか、金がついていたのでしょうかね。その金で灌漑用水を使って、いい村になったと。

だから、けっして眠りとか、あの人の才能は眠っていると、私もよく言われましたけれども、そうじゃないわけですね。眠っている間にいろいろ考える。例えば、滋賀県では伊井直弼がそうですね。彦根にお菓子がありますね、うずくまる。うずくまるって、あまりいい名前のお菓子ではない。名前としてはよくない。ただ、彼は30歳まで、伊井大老にいくまではずっと沈黙思考していたのだらうと。だから、眠るといのは、実は創造的だというふうにお考えください。

これ、皆さんの手元の資料、今日、全体会で配る袋の方に入っていますか。袋の方を見てください。今配った入口ではなくて、皆さんお持ちですね。全体会の袋に入っている資料、今日はこれをもとにお話します。あと、皆さんには特別サービスで、これ1枚50円かかるのですけれども、睡眠学講座からのプレゼントで『快眠12か条』のこれもありますか。ぜひ捨てないでマウスパッド代わりに使ってください。

皆さん、よく一般的には、私たちの眠りは90分サイクルだと言いますがけれども、今の資料の2ページ目、次のページ、「眠りは脳を育てる」と書いてありますね。脳を休める、身体をつくる。私、ちょっとスライドを変えましたので、皆さん、むしろ「育てる」よりは、「脳をつくる」という方がいいなと思

って、「つくる」と、スライドを今朝書き替えてきました。やはり、「脳をつくる」という方がいいのです。

実際に赤ちゃんの時、お腹の中にいる時、まだ赤ちゃんがあんまり動かないで目が覚めてない時は、実は脳を、レム睡眠で夢ばかり見てつくっているのですね。自然に赤ちゃんになって生まれてきて、大脳を使うようになると、脳を休めるという機能が要りますけれども、実は赤ちゃんでも最初の頃、あまり動かない時期は脳をつくっているのです。レム睡眠というものだけなのです。だから、睡眠というのは、ただ休めるとか、疲れたから眠る、夜になると眠くなるという、ちょっとおもしろくないですね。実は脳をつくっているのだと。特に子どもで、赤ちゃんでということをごひお考えください。

もう少し詳しく言うと、最初の90分ではないですね。これ400人のデータをとると、寝てから112分、だから、「昨日は2時と4時と6時に起きて眠れなかったので、先生、睡眠薬ください」と言いますが、人間というのは、間はちゃんと寝ているのです。第1周期は実はだいたい2時間、次の周期が1時間40分、次が100分、朝になると短くなってくる。だから、自分で必ず枕元に時計を置いて、何時に目が覚めたか、何時に寝たかを見ると、皆さん、自分のリズムがわかりますから。逆に言うと、徹夜の時に、30分寝ると一番悪いわけですね。30分寝ると一番深い睡眠だから、絶対起きない。この時は火事があっても起きません。しかし、ちょうど2時間ぐらい経った時に起こすと、夢を見て気持ちよく起きる。こういう工夫が、今日から皆さん、この図を使えば使えるわけですね。皆さん、ぜひこの図を見ながら、自分の時間もだいたい同じだと思いますから。

では、この間違いはわかりますか。これは入口のところで、漫画本『快眠家族のすすめ』という、漫画が半分の本の口絵にありまして、その入口に置いてありますけれども、この間違いがわかる方、おら

れますか。

これはアメリカの東海岸、世界で一番明るいですね。あとヨーロッパ、これは強いですね。強い国ほど明るいってわかりますね。では、アジアでどこが明るいかというと、日本だと言うのだけれども、全体の光の量はやはりインドがすごいですね。今、インドが伸び盛り。中国よりも明るいですよ。真暗い国もありますね、ピョンヤン以外は。あとはシルクロードがよくわかりますね。シルクロード、シベリア鉄道、これを見ていたら飽きないですね。この間違いがありますけれども、それはまた漫画を読んでのお楽しみにしてください。

この頃に、実はエジソンが127年前ですか、電球をつくったとか、ゲーテが「もっと光を」とか、夜も明るくローソクの灯りじゃなく明るい光で本を読みたいなんてつくった頃のブロードウェイ。ちょうど昨日のニュースでも、ブロードウェイでミュージカルが2週間止まっていたけれども、今日から始まると言っていましたけれども、その頃のブロードウェイでもこんなに暗かったのです。エジソンが電気をつくった頃は、

今日のキーワードはこれなのです。私たちの身体は体内時計、先ほど田中先生も言われましたけれども、実は私たちの体内時計が、狂っている時計なんか要らないと子どもが言っていましたけれども、それは、夜に暗くなると眠くなる、昼は活動するというふうにできているのです。そのことを忘れて夜に活動していると、いろいろなことがおきてくるというのが、今日の1つのキーワードなのです。私たちの身体は今の世界に合っていないということを、ぜひ憶えてください。

これは、私は6月に、松坂投手ががんばっているボストンに行ってきた、アメリカではこの公園が一番古くて有名なのですけれども、奈良公園に比べれば全然別ですね。アメリカではいたるところに、こうしてリスがいるのです。このリスが昼間に動いて、

なぜか夜ではなく昼間にどこでもリスが走っているのです。毛はふさふさしていますが、けっこう痩せています。かわいそうなのですけれども、ある人がいたずらをして、科学者が、体内時計、昼にこのリスは起きて動いて餌をとって活動して、夜になると眠くなるという体内時計を壊してしまって、この実験のためではないのですけれども、ある日、猫に襲われて、この体内時計を壊されて、夜に動くようになったり、昼に寝たりするようになったリスは6割殺されてしまった。そうでしょう、夜猫は徘徊しますから。それに対して、ちゃんと昼だけ動いていたのは半分。やはり、人間もそうですね。夜に動くようにはできていないのに動いていると、いろいろな事故を起こしたりする可能性が高くなる。倍あるということです。だから、私たちの身体は、本来は夜は寝ている、昼は起きる。

毎年、5年ごとに、私が生まれたのはこの頃なのですけれども、この頃は電気はもったいないというので、早く寝なさいというので、6割・7割でした。皆さんもそうだったと思いますけれども、毎年1分ずつ短くなって、今年の調査では7時間22分、まあ、まだ寝ている方もかもしれませんけれども、10時以前に寝ている人はたったの24%しかいない。しかし、こんなに短いのは、日本、台湾、韓国だけなのです。ほかのイギリスとか、私はドイツにも1年いましたけれども、結構早く寝るのです。なぜ、こんなに1時間以上も日本とか台湾、韓国は短いのかという理由が、今日、全部があたっているわけではありませんけれども、1つの理由だけお話しします。なぜ日本人は夜型になって、睡眠時間が足りないのか。

実は台湾の人たちは1時間余計に寝ているのです。学校でも昼寝をするのです。だから日本人より実は30分から40分長いのです。

湖南省の中学校で2ヵ月前に講演をした時、この子どもたち297人に調査してみたら、眠たいという人がこんなにいるのです。先ほどの八田先生の高島は60%でし

たけれども、湖南省でもこうですね。あと京都でもやりました。京都の真ん中の中学校、やはり85%、東京でもこうです。皆さんすごいです。肩こり、中学生ですよ。肩こり、イライラ、ちょっとしたことを思い出せないなんて、もう認知症ですよ。私たちと同じ歳になっている。これが一番の問題です。

子どもが既にこういう状態。でも私たちは元気ですよ、私も昨日は8時半には寝ましたから、今日は4時からなかなか眠れなくて、心の時代とか聞いたりして。

私が睡眠をやっていると言うと、この睡眠学というのは本当に新しい、2002年からできて、2004年に滋賀医科大学にできたのですけれども、珍しいのでコンパニオンのお嬢さんがすぐ、「私もすぐ眠れないのです」と、ナツキちゃんが言うのです。「じゃあ、どんな時？」って、これが大切なのです。どういう時に自分が眠れないのかということを考えれば、半分治るわけです。不眠の方も。そう言えば、私はインターネットをした時には眠れない。ほかはよく眠れると。実はインターネットはそうですよ、携帯メールかインターネット、あれをやると間違いなく1時間遅くなります。

では、ビデオでお見せします。これは原田先生といって高知大学のアメンボウの研究をやっている先生がつくったビデオです。

## ビデオ

元気いっぱい高知県本山中学校10人の子どもたち、規則正しい生活をしている彼らなら、メラトニンもたっぷりのはず。この日は全員7時に起きて集合。おもわぬ大雪にみんなでさっそく雪遊び。思いっきり遊んだあとは、合宿所へ向かいます。囲炉裏を囲んで、みんな一緒に晩ご飯、ここまでは10人全員が全く同じ行動です。

夕食後のここからが、いよいよ実験の本番。まずじゃんけんで2組に分かれてもらい、このあと2時間別々の部屋で過ごすのです。手前がA組の部屋、奥がB組。部屋は別でもやることは全く同じ。竹細

工つくりに取り組みます。実は2つの部屋、よく見ると、どこかに違いがあるのですが、それは秘密。

さて、お休み前、再び合流して、全員の唾液を取っておきます。大切な睡眠薬の1つ「メラトニン」の量は、唾液を分析するとわかるのです。眠るのも全員一緒です。夜11時、おやすみなさい。

翌朝7時、寝つきや目覚めはどうだったかな。「眠いです」「ずっと目が開いていたみたいなき」「眠いです」あれ、A組の5人、寝つきが悪かったのか、「眠い」の連発。一方、B組、「いつもはちょっと30分ぐらいしてから寝る感じだったけど、あつと言う間に寝てしまいました」「あつと言う間に寝ました」そう、B組の5人はみんなすぐに眠れていたのです。

これはすばらしい実験ですね。朝、早寝・早起きと言うけれども、早起きも皆さん7時に起きて、食事大切、同じもの食べましたね。おでんを食べて、同じように運動して、身体にいいことやっていますよね。しかし、夜7時から9時までの間、竹細工を二手に分かれただけで、一方のグループは、いつもだったら30分以上家では寝られないのに、昨日はあつと言う間に眠ったという、たった1日で効果があるのですね。もう1つのグループは全然寝た気がしないと全員言っていました。

## ビデオ

ここで寝る前に集めた唾液を調べてみると、寝つきのよかったB組の子どもには、メラトニンがちゃんとつくられていました。ところが、寝つきの悪かったA組の子たち、なんとほとんどメラトニンがなかったのです。

こちらがA組の部屋です。そしてB組の部屋はというと、こちら。

皆さん、おわかりですか。もう回答、今日は皆さん優秀ですね。何回も私があちらこちらで話しているからでしょうか。回答のわかった方、手を挙げてください。お聞きしますから。部屋の明るさ、はい。

## ビデオ

B組の方の部屋は天井の高い位置に、40ワットの白熱灯が1個だけ。

昔の私たちの家ですね。

## ビデオ

一方のA組はというと、見あげるとすぐそこにというところに蛍光灯を2つ。正解は部屋の明るさだったのです。

皆さんのリビング、今、ああいう感じでしょう。白いあかりを買おうと言って、電気屋さんに行くと8割、私たちは明るくてまぶしいのを買うのですね、眼にいいようにと言って。

瀬田のマンションを隠し撮りしたのです。誰か個人情報、怒らないでください。お願いしたのですけれども、すごく明るいでしょう。あのカーテンが赤く見えるのは、実は中が白いのです。カーテンは白いだけだろうと思うのですけれども、家の中に入ると、左側のヨーロッパとかアメリカ、日本人よりも1時間長く寝ている人たちは、私もドイツにいましたけれども、本当に暗い。向こうの人たちは目が青いからいいのだろうと、でもそういうことじゃないのですね。ヨーロッパに行かれた方あると思うのですけれども、ローソクでご飯食べるのです。だから、暗いのです。食べ物がよく見えないのですけれども、日本はこんなに明るくして、明るくしなきゃ、明るいのがごちそうみたいに、必ず、部屋の真ん中に明るいライトをつける。こういうことをしているのが1つの原因だろうというのは、今おわかりですね。

子どもがたったの2時間、明るい部屋にいて、それで、実は2時間睡眠が後ろにずれ込んだのです。だから、寝不足だったのですね。実はメラトニンというのは、明るいと出ない、暗くなると出るというホルモンなのです。これは睡眠ではなくて、暗くなると出る。明るいと出ない。

皆さん、青森のねぶたご存知ですか。ねぶたというのは実は向こうの方言で「ねぶてい」というので

すよ。弘前では「ねぶた」と言います。あれはねぶたい、ねぶたい。だから、夏に眠たくて、その眠気払うために、あのような激しい運動というか、お祭りをするわけです。夏は日が長いからメラトニンが少なくなって、睡眠時間が短くなる。

しかし、メラトニンが短くなるのは、夏が時間が長くなるのは、実は人間の繁殖にいいわけです。夏に一夏の経験とかそういうことをすると、ちょうど4月頃、子どもが生まれるから育てやすいわけですね。冬、長く寝ている時にそういうことしてしまうと、10月頃子どもが生まれると、特にエスキモーなんか育ちませんよね。エスキモーの人たちは、季節を感じて、妊娠する時期もわかっている。これはただ睡眠ホルモンではなくて、もっと重要なのです。

だから、今、若い中学生・小学生の初潮が早くきている、1年も2年も早くきているのは、だいたいおわかりですね。この光のせいで。メラトニンは実は性腺刺激抑制作用というのもあるのです。簡単にサプリメントとして飲んだりすると、いろいろな影響がありますから、天然のものをつくるのはいいのですけれども、ちょっと難しい今お話でしたけれども、おわかりですか。いろいろな影響がありますから、簡単に飛びつかないでください。

ただ、私たちの身体の中にあるホルモンは、暗くするとよく出る。夜に起きた時に眠れないからと言ってテレビを見たり、電気をつけたりすると、もう寝られなくなりますから。眠れない時でも、暗くしたままラジオを聞いたり、NHKのラジオはいいですね。

もう少し、先ほどの、なぜ電球がよかったかということですね。最近の研究で青い光、この青い光がよくない。裸電球だと、このメラトニンを抑制する成分のところ、青い成分が少ないです。赤い成分が多いです。それに対して、私たちの蛍光灯は青い成分が多いでしょう。だから、夜にはよくないのです。昼間にはいいのですよ。昼間は私たち活性化し

て、明るくすると労働者がよく働くのです。だから、暗いところでは、みんなやる気がなくなります。だから、今日、私、会場を明るくしているのですけれども、皆さんが寝ないように。

だから、ある家では、こうして電球をつけて、111ルクス。皆さん、おわかりではないですか。今日、この会場が、今何ルクスカ。目に入る光で見えますと、私の今のこの光は実は350ルクス、かなり暗いです。目に入る光でやるので、こう向ければ当然明るくなりますから、こう向ければ560ルクス。実は私たちが乗っている琵琶湖線は700ルクスあります。コンビニに行くと1,500ルクスです。ああいうところに30分いたり、琵琶湖線に30分乗っていると、きっと半分の方は1時間以上眠りが、先ほどの実験と同じ状況にされていますから、家に帰ってリビングでまた新聞読んだりしたら、皆さんがなかなか12時・1時まで寝ないのがわかるでしょう。1つの理由です。すべての理由ではありませんけれども。

こういう講演を聞いたら、この50歳の男性も、確かに「家をつくる時に間接照明をつくったので、よく寝られたのですね」とか言っていました。

では、ビデオ、お見せいたします。別の例です。若い女性でもとてもよく効きます。この話を知っているだけで、今晚からきっと半分の方、よく眠れますよ。これは睡眠検査をやっています。

## ビデオ

(女) はい、すごく勉強になりました。もう一番、すごくよかったなと思ったのは、今まですごく明るい部屋にいたのですけれども。

(宮崎) 夜。

(女) はい、夜。それから、講演を聞いてから、間接照明にした方がいいということをお聞きして、変えてからすごく眠りが、眠りやすくなりました。眠りに入りやすく。

(宮崎) 今までは？

(女)冷までは30分・1時間ぐらいいは眠れなかったり、考え事をしてしまうことが多かったのですけれども、そうしたことが少なくなりました。スタンドのライトなのですけれども、いくつか、2つぐらいオレンジ色の間接照明です。

(宮崎)前は。前の部屋は。

(女)前はお部屋にある丸い蛍光灯。

(宮崎)わあ、2本ついていたの。

(女)丸いわっかのやつです。

(宮崎)明るかったんだね。

(女)とても明るかったです。寝起きは、すごくよくなりました。目覚しの前に起きることが最近多いです。

(宮崎)前は。

(女)目覚しを鳴らしてもまた寝てしまって、5分後に起きたり。

(宮崎)よかったですね。睡眠指導士コースは役立ちましたか。

(女)はい、とても役に立ちました。

だから、夜の明かりをちょっと考えるだけで。裸電球がいいですね。ドイツは蛍光灯を1本も家には使っていません。こまめに消せばいいのです。セイブエナジー、エコライフには、やはりこまめに消した方が、結局、裸電球は1つ60円とか80円ですから、蛍光灯1本1,000円しますから、どちらが本当にエコかわかりませんね。こまめに消してやれば3,000回ぐらいつけかえできますから。ヨーロッパの人たちはそうしていい睡眠をとっているかもしれないです。日本人は、エコだか、むしろ電気つけっぱなしの方がもったいないですよ。少なくとも、睡眠に関しては。

皆さん、何回も、だいたい今日憶えましたか。これはとってもキーワードです。朝の光を浴びて、15時間前後、当然、冬と夏とは違いますから、あまり細かく言わないで、だいたいこれぐらいと憶えておいてください。朝起きた時間、今日6時に起きたとし

たら、9時頃から眠くなる。8時から眠くなる人も10時から眠くなる人もいるでしょうけれども、14時から16時時間後、そのくらいから眠くなる。当然季節によっても変わる。

光が入っている間は、首に交感神経節があって、そこから、メラトニンをつくってはいけないという指令が出て、ここでバツになっているのですね、松果体という。鳥では松果体は眉間のところで外に飛び出て光を感じているのですね。光を感じて彼たちは飛んでいるのですけれども。夜になって光が入らなくなると、この抑制がとれてメラトニンをつくりなさいというふうに、私たちの身体はこんなふうに1つのメカニズムができています。

では、目の見えない方たちはどうかと、目の見えない方たちは、別にラジオとか朝起きるということで規則正しくしていますけれども、やはり目の見える人に比べて2倍以上、睡眠障害が多いですね。

これは、私は昔、秋田に住んでいたものですから、2002年、平成の2・26事件と言って、新幹線で居眠り事故がありましたね。そのあと睡眠時無呼吸症候群だったとかと言われて、あの日ちょうど私たちはここで、みんなで無呼吸の講演会をしていたのですけれども、翌朝起きて秋田は地吹雪でして、2月だったから、すごい天気だなと思って撮った写真です。

寝つきの時間を決めるのは朝の光。だから、今日ここに来た人は問題ないのですけれども、今日10時まで寝ていた人はどうですか。朝10時まで日曜日寝ていると、その日寝つくのは、15時間という朝の1時ですね。1時にならないと眠くならない。当然、月曜日の朝になってから寝つくから睡眠不足で、月曜日がマンデーブルーというのは、実は1つそういうことなのです。

これは睡眠不足だけでなく、マンデーハイパーション(月曜日に高血圧)というのも有名なのです。月曜日の高血圧でも、実は睡眠不足があると高

血圧になるのです。結局、睡眠時間が足りないから、朝に血圧が高くなって、月・火・水と。

京都のある大手のタクシー会社も、実は月・火・水と事故が多いのです。木・金・土は少ないのです。いくら月曜日の朝に朝礼をして、「今日は事故があるから気をつけなさい」と言っても、事故がなかなか少なくならない。「それはなぜですか」と、私のところに来たのですけれども、実はこのことなのです。あのタクシー会社の人は皆さん、「おはようございます。タクシーの です」と、すごく礼儀正しいでしょう。だから、うっぶん晴らすように、土・日に遊び歩いているのでしょうか。それで、乱れた生活を送ると月曜日は疲れて、運転に影響が出ているのかも知れません。いずれにしましても、よく寝ましたかと聞かなきゃいけないですね。

この講演を聞いて、甲賀の方のある幼稚園で話した時に、お母さんが最後のアンケートで、最近、自分の子どもが夜遅くまで起きていて寝なくて困っていたと。講演を聞いて朝起きた時間から計算してみると、なんだびったりじゃないかと。だから、悪かったのは、自分が朝早く子どもを起こさなかったから寝なかったんだとわかったわけなのです。とても都合のいい例ばかり集めているのですけれども、この中で書かれた方がいるかもしれません、勘弁してください。

何か、皆さんお疲れだから、ちょっと5分ぐらいもう1つやってくれませんか。だいぶん眠いという人がいるのですけれども。



《河野さん：筋肉の弛緩と収縮という観点から運動》

皆さん、目が覚めたところで、今までは眠りのことばかり話しましたけれども、実は眠りというのはあくまでも付随ですね。疲れたから眠る、夜になるから眠る。昼にいい活動をするために眠るのです。眠りをむさぼるなんていうことではないわけですね。眠りは快樂とかではなくて、私たちが昼によく働いて、人のために働くために、家族のためにでもいいのですけれども、朝、光が目に入ると、縫線核という、ちょうど頭の真ん中のところ、左右合わさった神経核があるのですけれども、ここは、1万ぐらいの脳神経しかないのですけれども。神経細胞は100億あると言われますよね。毎日100万ぐらい無くなっていると。そのたったの1万ぐらいの神経細胞のところに、実はセロトニンという物質を使って、頭が目覚めなさいとか、あと身体の方にいくと心臓を動かしたり、体温を上げたり、消化管を動かしたりする。だから、朝の光が入らないと、実は身体も動き出さない。いきなりカーテンを開けて子どもを起こそうとしても、みんなねぼけ眼で抗重力筋でだめでしょう。皆、眠そうな顔をして背中が曲がっていますね。あれは河野さんが言ったように抗重力筋が十分働いてないということは、セロトニン神経が十分頭も身体も目覚めてない。

もう1つ、今一番問題なのは、日本では交通事故で8,000人亡くなっていますけれども、2万5,000人が何でなくなっているかという、うつ病です。皆さん、知っていますよね。うつ病の薬はセロトニンを再吸収、抑制作用というのが一番よいと言います。結局、うつ病の人たちはみんな、背中が曲がって前向きじゃなくてまぶたが下がって眠そうになっているのがわかりますね。いい睡眠がとれてないのです。セロトニン神経を鍛えると、うつ病が治るということもあるのですけれども、でも、その1つの大きな原因は、朝の光をちゃんと浴びる。光を浴びると、頭も覚めるし、身体も覚めるというところが、今日のキーワードですね。

では、ビデオを。子どもを起こすには、本当に光があるとうまく目が覚めるのかということです。

## ビデオ

(男性)うちの下の子なのですけれども、朝起こす時に、すごい寝起きが悪いです。下手に起こすと怒ったりするので、なかなか起きてこないのです。それまで、ずっとカーテンを閉めていたのですけれども、私が起きる時に、カーテンを少し開けて光が入るようにしてやって、そうすると、起きるのはやはり家族が一番遅いのは遅いのですが、わりと、2回目呼んだらすっと起きてくるというふうになりました。やはり、光は有効かなと。ただ、最近、冬になって日が短くなると、なかなか朝起きられないみたいで、それでも前よりはよくなっていると思います。

(宮崎)ぜひ今度は部屋の電気をつけてやってください。

(男)部屋の電気ですか。起きない時は、部屋の電気をつけますけれども。

(宮崎)私は、部屋の電気をつけていると、子どもはすぐ起きてきますよ。5分以内

(男)そうですね。今度試してみます。

(宮崎)ちょっと試してみてください。お願いします。

(男)試したら、ガッテンですね。

この漫画にもそういうことが書いていますけれども、じゃ、家は京都の町屋だから、大津もそうですね、町屋が多いですね。暗くて朝光が入らないのだと。そういう時のために、お目覚めライトというようなこともあるのですね。朝の時間、セットしておく、起きたい時間の30分前から、10ルクス・500ルクス・1500ルクスになって、そうすると、アラームが鳴る前に起きられるというようなことまで考えて、そういう機種まで出ています。本当は、冬は長く寝たらいいのしょうけれども、起きなければいけない人は、そういう工夫を。

逆に夜はだめですよ。夜は明るいライトを使ったりすると眠れなくなる。朝は電気で明るく。ただ、

人間の身体はそんなふうにはできているのですから、そのメカニズムをぜひお忘れにならないように。あと、背中曲がった人たちは、先ほどの目覚めの体操をするといいわけですね。

でも、もう少し具体的に、このキーワードを憶えましたか。トリプトファンというのは今初めて出る言葉ですけれども、これは必須アミノ酸、私たちの身体でつくれない、外から食物で食べなければいけないアミノ酸の1つですね。チロシンとかいろいろありますけれども。陽の光を浴びて運動をすると、これはセロトニンという物質になるのです。夜になると、それがメラトニンになるのです。しかし、ここで光がブロックしているのです。朝は光を浴びるとセロトニンができるけれども、メラトニンがつかれないようになっている。光がなくなるとメラトニンがつかれるというふうにはできているわけです。

だから、元気のホルモン。昼間よく動いたら、よく眠れます。それだけのことなのですね。昼間にだらだらしていると、だからあんまり仕事がなくなってリタイアしたあとに眠れなくなるというのは、そういうわけですね。はりのある生活を失くなるから。ある方がおられました。北海道の方で、78歳の女性の方が不眠なのですけれどもと言って、うちのお母さん見てくれませんかと言われたのですけれども、それまでは、旦那さんが亡くなるまでは土建屋さんだったからバリバリ仕事して、もう寝る間もないというか、バタンキューだったのですけれども、長男の家に行くようになってからは、仕事がないでしょう。ちょっと遠慮したりして、あまりボランティアも行かなかつたりすると、当然、昼間の活動がよくないから、体温の上がり下がりが少なくなる。陽の光もあたらぬ。こんなところでずっといると、実はだめなのですね。

人間の光が大切なのは、こういう明るさではだめなのです。2500ルクス。なぜかと言うと、これも聞いた話ですけれども、大阪でやった花博の時に、

大きなドームをつくって、松下電器が花をいっぱい入れたので蝶々を飛ばそうと思ったら、蝶々が飛ばないのですよ。どんどん蛍光灯を20本ぐらいつけて2500ルクスになってはじめて蝶々が飛んだ。私たち生物は、2500ルクスの明るさが大切です。今日のそこの窓際辺りが2500ルクスあります。だから、窓際族の人は元気なのです。と、よく言うのですけれども、窓際族は地下に追いやられますよね。なおさら元気がなくなる。でも、皆さん、窓際族になった時には、なるべく机は窓際にしてもらおうと気持ちはいいわけですね。これがキーワードの1つです。

皆さん、今朝こういうのを食べましたか。ちゃんと、ハムエッグなり、鮭なり。

どういうものを食べたらいいかというのがお話なのですけれども、これは、皆さんたいぶんお腹が空いてきたでしょうから、これが「快眠に役立つ食事です」と勧めています。お金はもらっていないのですけれども、これはとっても作り方がきれいですよ。納豆と大根おろしとそば。特に卵と納豆とそばの中にトリプトファンがいっぱい入っているのです。昼にしっかりこういう物を食べておくと、セロトニンがつくられて、元気になるし、メラトニンで夜もよく眠れる。

具体的に、原田先生が高知で2歳児を600人集めたのです。2歳児600人で、寝つきがとってもいい子たちと、いつも寝つきが悪い子たちの食事を全部チェックしたのです。そうすると、どうですか。寝つきがいつも悪い子たちは、寝つきのいい子たちに比べ、寝起きもそうだったのですけれども、食事の中のトリプトファンが明らかに少ないですね。当然、原料が少なければ元気も出ないし、悪循環になるわけですね。

もう少し具体的に言うと、だから、ハムエッグがおいしいというのはよくわかりますね。洋食にハムエッグが出る。または納豆、卵、海苔、干物が出るとい

うのは、とってもいいわけですね。今朝はジュースと野菜サラダとコーヒー飲みましたと言うと、全然だめなわけですね。これはトリプトファンという観点ですよ。これだけ食べていけばいいというものではないですよ。普通に食べればいいのですけれども、少なくとも朝納豆を食べたり、魚の干物を少しでも食べておくと、いいわけですね。こういうことが1つの知識なのでしょうね。ただ食育で、朝ごはんがいいといってもだめなのです。

こんな記事を見て、皆さん、早寝・早起き・朝ごはんと言うけれども、もう1つ裏づけがおわかりになりませんでしたね。こういう裏づけがあるわけですね。だから、朝ちゃんと4品揃ったご飯を食べている子どもは、学校が楽しい。夜10時前には45%寝る。それに対して朝2品、コーヒーとかパンとかサラダをちょっとぐらい食べている子は、学校がたったの17%しか楽しくなくて、夜10時前までには寝ないことが多いという記事が、科学的に読めるわけですね。

あと、先進国の女性には乳がんが多い、働く女性には乳がんが、開発途上国の暗いところに比べて多いというのも、実は先ほどのメラトニンが抗がん作用があるわけですね。メラトニンというのはアンチエイジングに役立つとか、すごいことを言っているのですから。やはり、よく寝ると、眠りの森の美女というふうに、ただ眠るからいいだけではなくて、身体も抗がん作用もあって治している。あまり働きすぎると乳がんが4倍以上高くなっているということもあるわけですね。いろいろなことが睡眠に関して、ただ、寝ればいいのではないのです。適切な睡眠です。

これはぜひ、今日は『快眠家族のすすめ』ですから、子どもばかりではなくて、私たちもすぐ、私も10年ぐらいするとこういうところで、施設に入って夜12時頃になると徘徊するわけですね。脱がないでチャックを背中につけられていますけれども、こ

うした人たちが今、現代の社会でとって問題です。

これは、睡眠表と言って、皆さんも今日からこれをつけてみてください。病院に来る前に、必ず。病院に来ればこういう紙もあげますけれども、何て事ないカレンダーで、夜の0時から24時間にして、寝た時間、昼寝をした時間を線で書いてくれるだけでいいです。夜中に、例えば、おじいちゃんだったら騒ぎ出したという、印です。そうすると、この人は2ヵ月・3ヵ月、10月・9月、1ヵ月つけていますけれども、昼間にずっと寝て、夜になると「お腹がすいた、うちの嫁は何も食べさせてくれない」と言って騒ぎ出して、結局また昼寝するわけですね。だから、家族も疲れる。

それで、理学療法士の方が、外へこういう認知症の方たちを2時間連れていく。外へ2時間連れて行くだけ。今日も外へ行くと、曇りでも1万ルクスあります。夏だと10万ルクスありますから、すごい光の量ですから、30分ぐらいでいいじゃないですか。2時間もいると脱水症になってしまいますから。雨の日は仕方がないので、蛍光灯を、先ほど言った2500ルクス、10本ぐらいつけないとダメなですよ。身体にとっては、こういう明るさでは、夜と同じですから全然効きませんから。歩けない人は、こうして車イスで軒下に連れて行けばいいわけです。おばあちゃんはなるべく窓際に連れていく。年寄りに南向きのいい部屋を与えるというのはそういうことなわけですね。北向きに置いたら、なおさら夜中に騒ぎ出して大変なわけですから。ただ、この問題点は、帽子をかぶせなかったので日焼けをしてしまったということみたいです。必ず、置きっぱなしにしないで、帽子をかぶせて、水をちゃんとやってくださいね。

どうですか。これはみんなこんなに治るわけではないのですけれど、実は朝起こすだけで1割の認知症の方が治りました。さらにもう1割は、日光浴をさせたらよくなりました。だから、朝ちゃんと定時

に起こして日光浴させるだけで、2割です。もう1割はビタミンB12という、皆さん、メチコパールという、よくどこの鍼灸院でも出せる薬ですが、B12というのは光増感作用というのがあって、それを飲むとそれで3割も認知症の方たちがコントロールできたという科学論文があります。

82歳の人でも、早寝・早起きになって徘徊がなくなるわけです。これをやめた途端に元どおりです。だから、この人たちの頭の中というのは光に反応するだけですから、毎日やらないとダメなのです。効果は、これで治ることはありません。

それでメラトニンを調べるとどうですか。光療法をやる前は、こんなに低かったのに、若い人と同じくらいこんなに出るようになったわけですね。これは驚きだったです。年齢がいくとホルモンは若い時みたいに出ないのだということではなくて、ちゃんと規則正しい生活、昼にちゃんと光を浴びることで出る。

逆に、若年者が夜に動いたり昼間に寝ていると、もう不眠になって眠れない。コンビニでアルバイトをしていると、実は夜に寝られなくなるのです。今日はお見せしませんけれども、そういう事例もあります。

だから、皆さんも老人ホームに入るなら、こういう病院に視察に行つて、これはこんなに明るいのです。電気代が要するというのはちょっと問題ですけれども、朝食の時、午前中のリハビリの時、昼ごはんの時、あと午後、これ以上遅い時間には光はやりませんけれども、こういうところにいると、この人たちがとても明るくなって、介護が楽になった。

ここの何がよかったかと言うと、患者さんの83%がよくなったのですけれども、実はスタッフも楽になったのです。スタッフの43%は仕事が楽になったと言っていました。だから、これは、ただお年寄りのためだけでなく、働く側もいい管理ができるし、薬も要らなくなる。いろいろな効果がありますので、

ぜひ子どもにもこういう知識を役立てる。科学的な証拠に基づいて勉強をしておくということが大事ですね。

もう1つお話ししましょうか。先ほど、セロトニンが行くと、光が眼から入ると、血圧も上がるし、消化管も動かすと言いましたね。それで、ネズミの大きいもので動物実験でよく使うラット(ドブネズミ)に、ネズミは夜に食べますけれども、わざと昼に餌をやるようにした。そうすると、昼間の時間、8時から3時までで餌をやると、実は消化ホルモンも、3日目には昼に増えてくるのですね。身体というのはついてくるのですね。習慣についてくる。パブロフの反射がありますね。イヌに餌をやっていて、よだれが出るようになって、餌をやらなくても、その時間になるとよだれが出るというのがありましたね。同じように、絶食にして3日ぐらいそういう規則正しい時間をしないと、たったの3日でまた消化酵素が増えてこなくなる。

だから、朝ごはんを毎日ちゃんと食べておく。ちゃんと朝起きるといって、身体が準備して消化を助けるわけです。すぐ消化できるようになっているわけです。だから、朝ちゃんと起きると、身体もいいので、朝ごはんがおいしく食べられる。朝気ままに起きていて、身体がいつ起きていいのかわからないので、朝から食べたくない。結局悪くなってしまう。おわかりですか。こういう実験に基づいているわけです。

では、今日のまとめです。もう私も疲れたので。睡眠がよくないので疲れやすいのですよ。皆さんのお手元にありますか。これは唐橋小学校の先生にお願いして書いてもらった、とってもかわいい絵ですね。これを今日、家に帰る時に持って帰っていただいて、もしよかったら、こういう漫画もブースとかその辺にありますので、ぜひ見ていただければ、これを見ながら。

あと、下敷きもありますね。下敷きとは少し別の

ことを書いてありますけれども、子どもにはこういうことを。この絵をコピーしていただいて。

これかわいいですね。ネコが手招きしていますけれども。ネコは本当は夜行なので、ちょっと嘘ですけども。ただ、人間と暮らしていると、同じように夜寝るようになるかもしれませんね。

これは最後のスライドなのですが、私の話を聞いて、札幌の神経内科の先生がこのスライドを送ってくれたのですが、すごい家族ですね。夫婦でトライアスロンを年2回は出るので、この日も夫婦で日本海おろろんライントライアスロンに出て、水泳2キロ、自転車200キロ、ランを42キロやったあとに撮った写真ですけども、子どもがみんなすばらしいですね。賢そうな顔をしていますね。ちょっとうちの子どもはまずいのですが、誰も口を開けてない。

彼たちの住んでいる家がこれですね。彼たちは家を建てたのです。札幌の円山という高級住宅地に。カーテンは自分の気に入った物を付けようというので、最初には買わなかったです。でも、今はトイレにもカーテン付けてないそうです。テレビのアンテナがない。これがポイントですね。先ほどの八田先生の話にも、テレビを見ているとか、田中先生の、何となくテレビを2時間見ているとか、テレビのアンテナがなくてカーテンがないと、こんな家族になるというのが、今日のお話からご理解いただけたでしょうか。

私は温泉が好きで、よく温泉でリラックスしているので、台北の温泉ですね。今日はほとんどお話しできませんでしたが、風邪をひきにくくなる、事故に遭わない、免疫力が向上する、記憶力がよくなる、キレイになる。いろいろな効用がありますから、『人生寝たもの勝ち』という、こういう本もぜひお買いになって読んでいただければいいです。

どうも、ご清聴ありがとうございました。

## 「快眠家族のススめ」

早寝・早起き・朝ごはん 全国フォーラム in しが

「彼の才能は眠っている」働いていないの意味  
睡眠は無駄な時間なのでしょうか？

睡眠とは、重要な生理機能が脳によって営まれる時間  
大きく発達した大脳をうまく休ませる機能が睡眠です  
睡眠不足の時に感じる不愉快な気分や意欲のなさは、  
大脳の機能が低下して休息を要求している状態です



滋賀医科大学睡眠学講座  
宮崎 龍一郎

三年おたろう

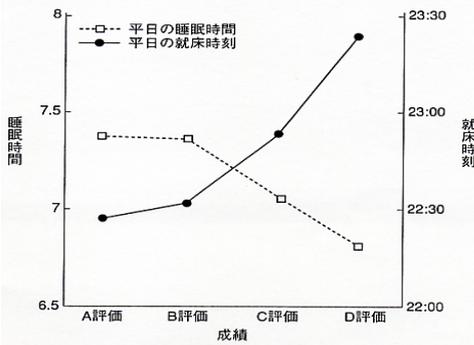
私達の体内時計は 産業革命以前の  
自然の明暗環境に適応すべくできています

### 概日リズムが、生物に大きな利益をもたらす

地リスは昼に活動し、夜に眠るのが普通ですが  
体内時計を取り除く手術を受けたリスはたびたび夜に活動しました  
ある晩、野生のネコにおそわれ

手術を受けたリスでは60%が殺されましたが  
受けてなかったリスで死んだのは29%にすぎませんでした

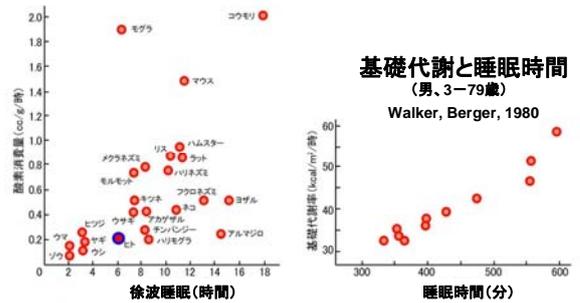
### 成績の良い子は、早寝である！



(アメリカの高校生のデーター Wilson & Carskadon, 1998)

### エネルギー消費が大きい動物ほどよく眠る

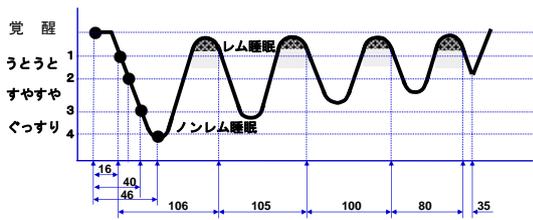
Zepelin, Rechtschaffen, 1974



### 眠りは『脳を創る』

『脳を休ませる』

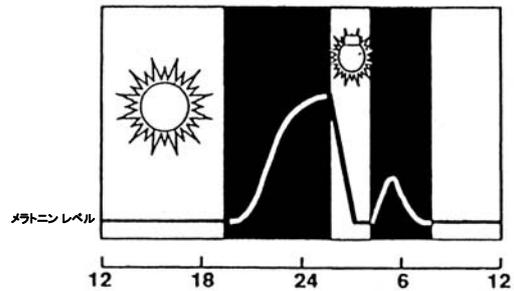
『身体をつくる』



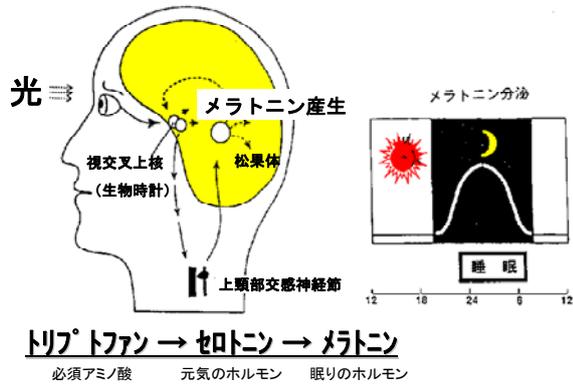
N=147・実験回数=399夜・被験者平均年齢=29.6歳

Source: Sleep disorders Center, Stanford University

### 夜に光を浴びると眠れなくなる



## 朝の光を浴びて、15時間前後で眠くなる



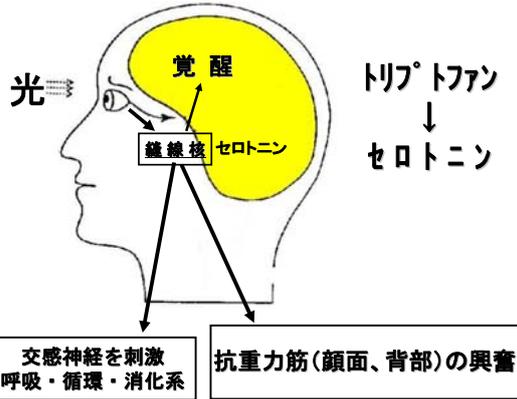
## アンケート

参加されていかがでしたか？ (1つに○をつけてください)

- ① たいへん良かった   
  ② どちらかという良かった   
  ③ どちらともいえない  
 ④ どちらかという良くなかった   
  ⑤ 全く良くなかった

よろしかったら本日参加させていただき、ご感想をお聞かせください。  
 目醒し 夜めまい(子供) 早く寝ないで困っている。  
 朝起きる時間から計算して、子供の寝ている時間により  
 びびりしている。朝、カーテンをあげてサエうと  
 目醒している。

## 朝の光で身体が目覚める



## 元気な子ども、睡眠8か条

- ・毎朝、日光をしっかりと浴びる
- ・1日3度の食事をきちんと 特に朝食は大切
- ・寝る部屋は暗くする
- ・休日も、眠りのリズムは崩さずに
- ・テレビは2時間、メールは1時間以内
- ・夜8時以降のコンビニ利用は控えめに
- ・夜は午後10時までに床につく
- ・睡眠時間は短すぎず、長すぎず

1. 早起きて朝日を浴びよう！  
カーテンを細目に開けておく  
起きやすくなります



2. 1日3食、規則正しく食べよう！  
特に朝食が大事  
夕食は21時まで！

3. 部屋の電気はきちんと消して、  
静かな環境にして眠ろう！



4. 休日でも生活リズムを崩さずに！  
休日の寝だめは逆効果。  
朝9時までに起きて

5. テレビは2時間、  
メールは1時間以内に！  
夜のメールで寝付けなくなる



6. 夜8時以降のコンビニなどは控えめに  
強い照明にあたると眠くなる時間が  
遅くなる

7. 夜は10時までに寝よう！  
成長ホルモン分泌でお肌の修復  
寝不足は肥満の原因！



8. 睡眠時間は短すぎず、長すぎず！  
日中に眠気のない  
自分の睡眠時間を見つけよう

目標や夢を持って楽しい学校生活を送ることが大切！  
明るい気持ちや前向きな姿勢で毎日を楽しもう



夜眠れない・・・昼間に眠くて・・・etc. すいみんでお困りの方  
専門の医療機関にご相談ください。



■サテライト睡眠センター（京都四条たなか睡眠クリニック）

住所 京都市下京区四条通柳馬場西入立売中之町99 四条SETビル5F

TEL 075-257-1287

HP <http://www.kyotosleep.net/>

■サテライト睡眠外来（近江草津徳州会病院内）

住所 草津市東矢倉3丁目34-52

TEL 077-516-2757

HP <http://www.oumi-kusatsu-hp.jp/>



滋賀医科大学睡眠学講座

HP <http://www.sasjp.net/>