

巻頭言

「早起き早寝のすすめ」



総合科学研究科
堀 忠雄先生

夜型社会と言う言葉が世に出て、かなりの時間がたった。この半世紀、年々就床時刻は遅くなるが、起床時刻はそれほど遅くならないので、その分睡眠時間が短くなってきた。十歳以上の国民の五〇%が就床する時刻を国民的就床時刻と呼ぶが、一九六〇年ではこれが夜の十時であった。夜の十時を超えると深夜と呼び、タクシーなどの料金も深夜料金にメーターが切り替えられ、テレビやラジオの番組も深夜番組と呼ばれた。ところ

が四十年後の二〇〇〇年の調査では国民的就床時刻は夜の十一時を超え、十時に就床している人の割合は国民の二三%まで激減した。

一九六〇年代に小学生であった人たちは、今五十歳代で皆さんのお父さんやお母さんの世代か少し上ではないかと思われる。「早寝、早起き、元気な子」という標語が素直に受け入れられた時代であった。

ところが一九七〇年代から急に夜型化が始まり、「宵つ張りに朝寝坊」「休日の寝だめ」が一般化して、「早寝、早起き」は影を潜めた。この夜型生活は大学生や高校生に広がり、やがて中学生から小学生にまで及んで社会の注目するところとなった。

一九九〇年に入って三歳児の三〇%が夜十時過ぎまで起きていることが厚生省の調査で分かり、さすがに多くの人々が驚いた。その後も五年ごとに一〇%ずつ増えて、とうとう二〇〇〇年の日本小児保健協会の調査で

は五二％に達し、過半数を占めるに至った。一九九〇年に三歳であった人は現在二十歳。皆さんの世代ということになり、三人に一人は夜更かしをしていたことになる。それでもまだ少数派であったが、二〇〇〇年では過半数をとり、起きていることのほうが普通で、十時前に寝る子のほうが珍しいという時代に入った。これに反発するかのようになり、睡眠不足とともに不規則生活も脳の発達に好ましくない影響を及ぼすことが警告されるようになった。例えば二〇〇二年に発表された保育学の研究では、睡眠覚醒リズムが不規則な幼児は三角形の模写がうまく出来ないという結果が報告されている。三角形の模写は五歳児の知能検査にでてくる課題で、認知運動能力の評価に用いられる。この研究では五歳児二六名のうち三八名（一七％）の子は模写がうまく出来なかった。そのうち睡眠覚醒リズムが不規則な子どもが三四名（九四％）を占めている。ごく普通の睡眠

覚醒リズムで生活している子を一・〇とすると、生活が不規則な子は模写が出来なくなる危険率が五・八倍になるといふ。睡眠不足と不規則生活は幼児の脳に深刻な影響を及ぼしているといえる。

二〇〇三年六月に広島県教育委員会が県内の小学五年生を対象に調査したところ、睡眠時間が長い生徒ほど成績が良いという結果になった。「小学五年生基礎基本調査」では、国語と算数の成績を一時間刻みで睡眠時間と対応させて検討している。その結果、平均睡眠時間が五時間の子は国語の平均点が六二点、算数は六六点であった。これに対して九時間の子は国語七十九点、算数七十四点で得点が高かった。小学五年生で睡眠時間が五時間や五時間以下という子どもがいること自体が驚くべきことであるが、年齢相応に十分な睡眠をとることが脳の発達に重要であることを示している。

少し前の一九九八年の調査になるが、アメリカの高校生でも

同じような調査報告がある。成績をAからDの四段階に分けて睡眠時間を調べると、上位のAとBの成績の生徒の睡眠時間は平均七・四時間であるが、成績の振るわないCでは七時間に下がり、さらに振るわないDでは六・八時間である。高校生でも睡眠時間が短くなるほど成績が下がるという結果になっている。

睡眠不足になると集中力が下がり、記憶も不確かになって覚えることも思い出すことも難しくなる。機嫌も悪く、イライラして訳なく切れてしまいがちになる。誰もが知っており、体験していることである。それにもかかわらず、人々はなかなか眠ろうとはしなかった。現代ほど睡眠を痛めつけ、粗末に扱った時代はない。しかも幼児から成人、高齢者に至る国民的規模で睡眠習慣の崩壊が雪崩のように起こった時代もない。これを立て直そうと文部科学省は二〇〇六年に「早寝早起朝ごはん」全国協議会を立ち上げ、国家事業

として睡眠保健の建て直しに乗り出した。

「早寝早起」運動といえは幼稚園か小学校の発達課題のようには思われるかもしれないが、子どもとその親だけではなく、大学生も、社会人も高齢者も今よりも一時間は早く寝て、失われた睡眠時間をとりもどしたい。十分に眠れた朝の目覚めは実に爽やかである。私はこの運動が国民的規模で受け入れられ、睡眠保健が健全な状態に回復することを念願している。蛇足ながら、睡眠研究に長年携わってきた経験からは、急に「早寝」を試みるとなぜか興奮して入眠に失敗しやすい。まずは「早起き」から始めるのが良いと思う。

「早起き早寝」健康な睡眠は貴方の人柄に良い影響を及ぼすことは確かなことである。