－セロトニンとメラトニンを高める８か条－

大切なのはセロトニンとメラトニンを高めることだ。８か条にまとめた（図３１）。これは子どもたちだけに当てはまるわけではなく、大人もすべからく当てはまる。ただ私は大人が自分の責任で自らの生活習慣を乱し、自分の潜在能力を貶めることについてまで云々するつもりはない。ただ子どもたちは自らの生活習慣を自分では形成できない。大人が自らの生活習慣に子どもたちを巻き込み、子どもたちの潜在能力を貶めることだけはして欲しくない。

１番目に毎朝しっかりと朝日を浴びる。生体時計への作用とセロトニンの活性を高めるという二重の意味で朝の光は重要だ。２番目は朝食の重要性だ。噛むということも直接のリズミカルな運動でセロトニンを高める。朝食は英語でブレークファーストだ。ファースト（飢餓）をブレークする、止めること、飢餓を止めるのが朝食であり、朝食を食べなければ飢餓状態が続く。そのような状態では体とか脳に十分な栄養が行き渡らず、十分な活動ができない。朝食の重要性はいくら申し上げても言い過ぎということはない。３番目だが、運動は直接にリズミカルな筋肉運動としてセロトニンを高めるし、昼間あかるいところで動くことによって夜、メラトニンを高める働きも十分期待できる。夜ふかしになるようなら昼寝を早めに切り上げることも小さい子どもの場合は必要だし、メディアについてのけじめも考えていただければと思う。

６番目は寝る前の入眠儀式だ。寝るとは極めて無防備で危険な行動なわけで、寝る前に自分の身の回りをしっかり安全を確認して寝ることは生物学的にも重要であろう。具体的には本を読むとか、音楽を聴くとか、寝巻きに着替える、翌日の準備をするなど何でも良いが、それぞれの方に適した寝るまでの段取りを確立しておくことが大事だ。７番目は夜の光のとんでもなさで、生体時計への影響とメラトニンへの影響を考えるとやはり暗い部屋で眠ることが望ましい。ついつい夜ふかし朝寝坊になりがちだが、この悪循環を断ち切るには、何と言っても早起きをして朝の光を浴びるのが重要だということを認識していただきたい。

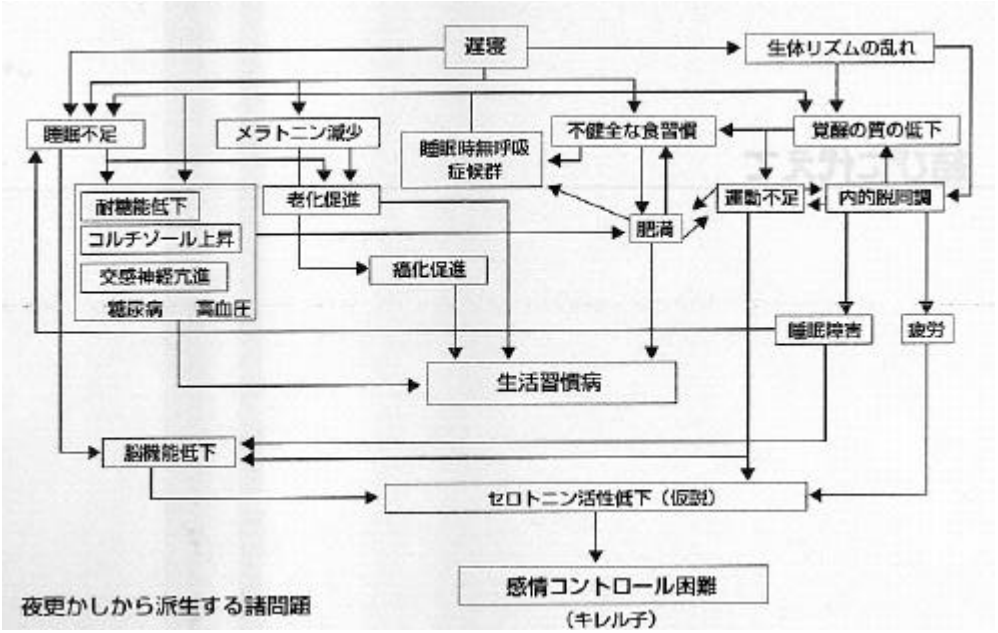
すべての生活習慣病、すべてのきれる子どもたちを夜ふかしだけで説明しようと思えば説明できる（図３２）が、私はすべての生活習慣病、すべてのキレる子を夜ふかしだけで説明しようとは思っていない。環境ホルモンとか電磁波とか紫外線とか色々なものが複雑に絡んでいよう。ただ最近の風潮で「生活習慣病だ。きれる子だ。すぐに医者に行け」ということはいかがなものかと思う。もっと基本的な生活習慣をきちんとすることで、まだまだ予防可能なことはたくさんあることを是非多くの方に知っていただきたい。

図３１

子どもたちの健やかな発育のために、
昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- 昼間はたっぷり運動を。
- 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- テレビビデオはけじめをつけて、時間を決めて。
- 寝るまでの入眠儀式を大切にして。
- 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- まずは早起きをして、
  悪循環 夜ふかし→朝寝坊→慢性の時差ぼけ→眠れない）
  を断ち切ろう。

図３２



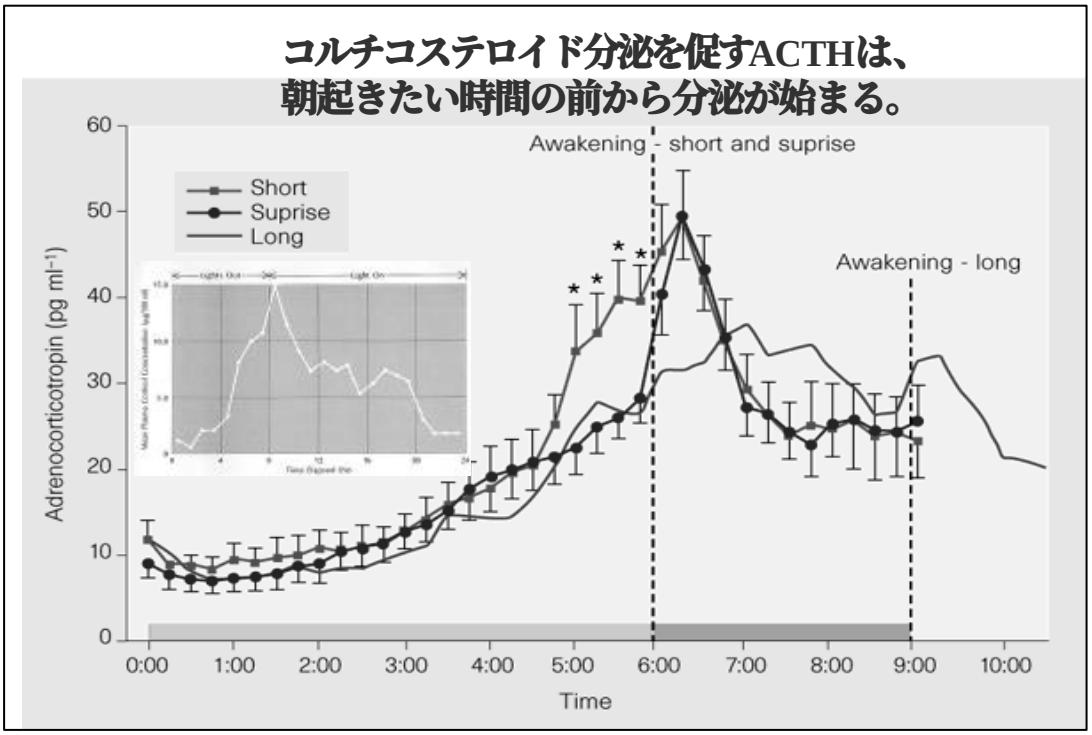
－子どもの早起きをすすめる会－

以上「子どもの夜ふかしはいけない」ということを述べた。なぜ「子どもの早寝をすすめる会」にしないのかという話もあるが、昨日まで 12 時になっても寝なかった子を今日から８時に寝かせようとしてもできるわけがない。まず、朝早く起こし朝日を浴びさせる。その上で昼間動き回らせて、夜二次的に寝てもらうことを期待することが生物学的な理屈にも合っている。ただ口で言うのは簡単だが一日や二日でできるわけが無い。２か月、３か月かかる。うまくいったなと思った瞬間、クリスマスと正月で元の木阿弥になることもあるが、それでもまたトライしていただくこと大切だ。

ではどうやって早起きさせるかだが、すでにコルチコステロイドというホルモンが朝にたっぷり出ることは述べた（図１ｐ３参照）。このコルチコステロイド分泌を促す ACTH というホルモンも朝たっぷりと分泌される。この ACTH を一晩計測したデータが図３３だ。「明日の朝９時に起こすぞ」と言っておくと、ACTH は９時に向かって分泌量が増える。ところが「明日の朝６時に起こすぞ」と言っておくと ACTH はもう４時半頃から増えだす。９時に起こすぞ、といっておいて６時に起こすと、起きてから急に増える。これが気持ちのよい目覚めではないことはお分かりいただけよう。つまり気持ちよく目覚めようと思ったら「明日の朝は何時に起きるぞ」と気合を入れて寝ることが大事だということだ。早起きのためには気合が大事だ。

ただくれぐれも間違えて欲しくないのだが、昼間の眠気を気合で乗り切ろうということは絶対しない欲しい。こんなに危険極まりないことはない。昼間眠くなったらまず寝ることだ。その上で何時に眠くなったのかを考える。午後の２時に眠くなったのなら、これは生理的なものだから全く問題ない。昼寝をすればよい。ただもし午前 10 時から 12 時に眠くなったのなら少し問題で、居眠りをしたあとで、ご自分の眠りの質、量、生活リズムについて見直す必要がある。

図３３



－夜ふかしをもたらすもの－

夜ふかしから様々な問題が生じることを述べてきた。これまで述べた中で夜ふかしをもたらす要因（図３４）は運動不足とメディアだが、もちろんもっと大きな要因として社会の 24 時間化があり、親の生活習慣がある。ただこれまで夜ふかしの問題点を学校の健康教育の中ではまったく伝えてこなかったわけで、知らないことについて、何で知らないんだ、と怒ってもしかたが無い。健康教育の欠如を真摯に反省したうえで、今やるべきことは、きちんと夜ふかしの問題点を多くの方にお伝えすることだ。

一方抵抗勢力としては、商業主義によるテレビとかゲームの売り込み、視聴率の問題もある。しかし何としても大きい問題は、残業が美徳となっている日本の社会通念だ。これがある限りは「夜ふかし国家日本」を打破することは難しいと思う。ただ今回の文部科学省の動きなどをきっかけに何とか打破したいと考えている。

今、日本では正社員の平均の月間労働時間が 196 時間だ。これは所定の時間を 33 時間オーバーしている。月間の超過勤務が 80 時間を超えると過労死の危険性が高いのだが、このレベルを超える月間の超過勤務を中央官庁の５%の人たちが今こなしている。このような中、子どもと過ごす時間の男女差が世界中で一番多いのが日本だ。このため躾も甘く、子どもたちの自立も低い状況になっている。やはりこの残業、子どもと過ごす時間の減少といった問題が、夜ふかし国家日本を代表する問題点となって今の日本の社会を蝕んでるのではないだろうか。アメリカでは「睡眠不足は企業のリスクである」と言われはじめている（図３５）。あれだけ小中高校生が寝ているアメリカでさえ、まだ睡眠不足だと言っているのだ。

図３４

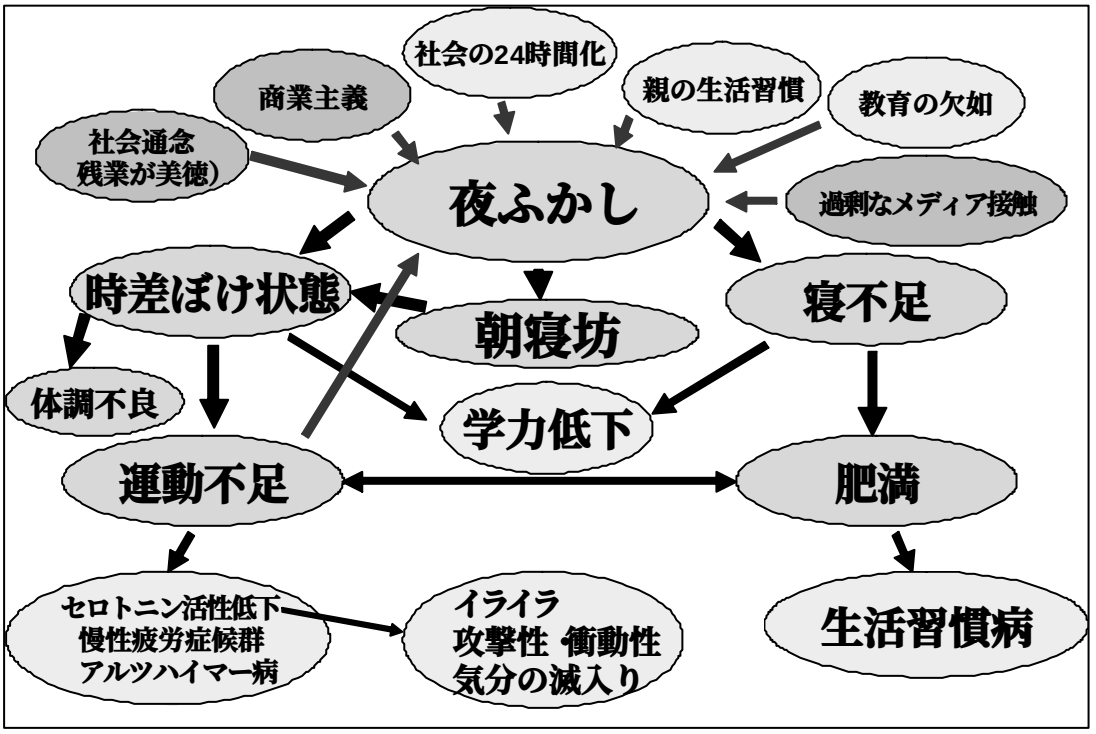


図３５

睡眠時間を削ると
　パフォーマンスは低下する

睡眠不足は企業リスクである

ハーバード・メディカルスクール教授
チャールズ・A・ツァイスラー

モーレツ主義を謳う企業風土のなかで、マネジャーの多くは、睡眠時間を犠牲にして仕事に打ち込んでいる。短い睡眠時間はバイタリティやパフォーマンスの高さと混同され、一日八杯のコーヒーを飲みながら、毎晩五、六時間しか寝ず、週に一〇〇時間働くなんてことを何とか続けている。しかし、ハーバード・メディカルスクールの睡眠の権威は睡眠不足の危険性を警告する。睡眠不足が人間の認知能力に及ぼす悪影響を認識し、社員も経営陣も等しく従う睡眠指針を会社として規定すべきだ、と主張する。