

## プログラム

### ◆基調講演

「子どもと睡眠—脳のはねむりで決まる!」

講師:白川修一郎先生(国立精神・神経センター精神保健研究所)

### ◆パネルディスカッション

パネラー:白川修一郎先生、竹内由美さん

コーディネーター:結城未来さん

## 講師・パネリスト



白川修一郎先生

医学博士  
国立精神・神経センター  
精神保健研究所  
老人精神保健室研究室長

(財)東京都神経科学総合研究所客員研究員、日本睡眠学会理事、日本臨床神経生理学会評議員、日本生理人類学会評議員、日本時間生物学会評議員、睡眠科学、脳生理学を専門とする。広範な医療・福祉研究分野へ睡眠科学を導入し、脳の機能の維持・改善や心の健康と睡眠との関係を専門とする。

…主な著書…

睡眠とメンタルヘルス(ゆまに書房)おもしろ看護睡眠科学(メディカ出版)、睡眠学ハンドブック(朝倉書店)、生体リズムと精神疾患(学会出版センター)、眠りのバイオロジー:われわれはなぜ眠るのか(メディカル・サイエンス・インターナショナル)、睡眠とその障害(メジカルビュー社)、精神科治療の理論と技法(星和書店)、睡眠環境学(朝倉書店)など



竹内由美さん

日本睡眠改善協議会認定  
睡眠改善インストラクター  
編集&ライター

立教女学院幼児教育科卒業。米国Mary Baldwin College心理学科卒業。フリーの編集&ライターとして美容、健康、環境に関する記事を中心に執筆。ウェブサイト「AllAbout」の睡眠快眠ガイドを2年勤め、現在は、「朝時間.jp」(http://www.asajikan.jp)、「快眠コンソーシアム」、雑誌「MY LOHAS」などに執筆中。

## コーディネーター



結城未来さん

タレント・灯りナビゲーター

タレント、キャスター、そして「灯りナビゲーター」として幅広く活躍中。桃屋、アミールSなどCMに多数出演。TBS「ニュースの森」「ジャスト」テレビ東京「土曜競馬中継」などを経て、現在はNHK「生活ほっとモーニング」に出演中。その一方で、インテリアコーディネーター、照明コンサルタント、カラーコーディネーターの資格を生かして、灯りナビゲーターとして住宅照明の大切さを提唱中。共同通信ほか多数の連載を持つ。

2007年11月15日に照明と光を上手に使うって脳力アップする「頭がよくなる照明術」(PHP新書)発売。



## 基調講演

### 子どもと睡眠—脳のはねむりで決まる!

#### ●アメリカの子どもより日本の子どもは睡眠時間が短い

アメリカではNational Sleep Foundationにより、睡眠習慣や状態の全国調査が2002年から毎年行なわれています。2006年に行われたティーンエイジの子ども(11~17歳)たちを対象にした調査では、平均就寝時刻は21時41分、中学2年生から高校2年生では22時02分となっていました。日本の子どもたちの就寝時刻はといえば、小学生で大体23時、中学生になると24時を過ぎる子どもたちが急増しています。日本に比べればアメリカの子どもたちはずっと早く寝ているといえるのですが、始業時間が日本よりやや早いため、アメリカでは子どもたちの睡眠不足がすでに大きな社会問題となっており、始業時間を遅くしたほうが良いという論議まで起こっています。というのも、日本やアメリカでの大規模調査の結果、成人の場合は7時間前後の睡眠時間が健康に良いことがわかってきましたが、子どもの場合、小学生では10~11時間、ティーンエイジでは8.5~9.25時間の睡眠時間が必要であると考えられているからです。そのアメリカより睡眠が不足している子どもが増えている日本ですが、睡眠に対する取り組みはまだ始まったばかりです。アメリカでは、アメリカ睡眠医学会が認定する睡眠障害専門病院がアラバマ州だけでも38施設あり、カリフォルニア州で41施設、ニューヨーク州で31施設もあり、米国全土では1,000近い施設があります。これらの施設が、地域の睡眠健康教育の中心になっており、さらに多くの大学に睡眠科学や睡眠医療を教育する講座が開設されています。日本でも睡眠障害を標榜するクリニックができていますが、その数はま

だわずかで、睡眠を専門に教える継年の教育講座は大学には存在せず、睡眠障害専門の医療講座もゼロといった状態です。

富山で行なわれた調査では、小学校高学年で7時間以下の睡眠の子どもが25%以上もあり、中学生になると半数以上にのぼります。実際に睡眠不足と感じている子どもたちは、日本の場合、中学1年生で71%にもなります。

#### ●睡眠不足に加え、夜型化していることが問題

同じく、富山県の調査をみると、小学生低学年で25%以上が居眠りをしたことがあると答え、高学年ではなんと50%になります。また、中学生では35%、高校生では再び50%を越え、大学生になると8割以上という結果が出ています。文部科学省が2006年に、中学生に休日の過ごし方を尋ねたところ、第一位はなんと、睡眠不足の解消という結果になっています。平日は寝ずに生活し、休日は昼まで寝るといこの生活、誰かに似ていると思いませんか? そう、24時間戦っている中間管理職の生活パターンと同じです。平日と休日の過ごし方があまりに違くと、体のリズムを崩す原因になります。つまり、日本の子どもたちは幼い頃から生体リズムが乱れがちになっているといえるのです。

さらに大きな問題が夜型化。文部科学省の調査結果では、24時以降に眠る小学4年生が5.1%、5年生で7.6%、6年生で11.8%。中学1年生で35.2%、2年生で52.5%、3年生で64.4%となっていて、睡眠不足だけでなく、子どもの生活が完全に夜型化している実態が浮き彫りになっています。