

第一部 「睡眠負債とは？」

「睡眠負債」は、NHK スペシャルで取り上げられ、2017年の流行語大賞トップ10に選ばれ、一般に知られるようになってきました。講師の駒田と白川は、NHKスペシャルのスタジオ出演メンバーです。睡眠時間の不足が連続しても、睡眠障害、夜間頻尿や疾病あるいは不適切な生活習慣が引き起こす睡眠の分断や質的低下が長く続いても、交代勤務などによる生体リズムの異常を放置しておいても、睡眠負債は蓄積します。学習障害、うつ病、認知症、肥満、高血圧、糖尿病等の発症リスクの一つです。また、事故の重大な原因です。睡眠負債の蓄積は、原因を把握し解決法を知っていれば避けることができます。睡眠負債は楽しい生活と健康の大敵なのです。



白川修一郎氏プロフィール

医学博士。睡眠評価研究機構の代表であり、日本睡眠改善協議会の理事長。国立精神・神経医療研究センター客員研究員。江戸川大学睡眠研究所客員教授。専門分野はメンタルヘルスと睡眠。主な著書は、「おもしろ看護・睡眠科学（メディカ出版、1999）」、「睡眠とメンタルヘルス（ゆまに書房、2006）」、「基礎講座 睡眠改善学（ゆまに書房、2008）」、「眠りで育つ子どもの力（東京書籍、2008）」、「睡眠力を上げる方法（永岡書店、2013）」、「応用講座 睡眠改善学（ゆまに書房、2013）」、「睡眠マネジメント（NTS出版、2014）」、「ビジネスパーソンのための快眠読本（ウェッジ、2016）」、「睡眠負債（朝日新聞出版、2018）」など。

第二部 「子どもにも睡眠負債ってあるの？」

中高生のみなさん、次のような悩みはありませんかー朝なかなか起きられない、目覚まし時計が鳴ってもベッドの中で葛藤して二度寝してしまう、朝こんなにつらいなら今夜こそは早く寝ようと思うのに夜になると朝の苦勞を忘れてしまってつい夜ふかししてしまう、学校では体も頭も重くてだるくて授業に集中できないー。このような悩みはよく聞かれますし、アメリカ睡眠財団による中高生を対象とした調査でも、起きたときにリフレッシュしたと感じられない（6割）、夜の寝つきがよくない（4割）と報告されています。中高生だけでなく小学生も、はたまた未就学児も遅くまで起きていることが当たり前になっていて、成長期に必要な睡眠時間を確保できていません。発達途上にある子どもたちの睡眠負債、いったいどんな影響を及ぼすのでしょうか？そして睡眠負債を防ぐにはどのようなことに気をつければよいのか、子どもたちの輝く未来のために一緒に考えてみませんか。



駒田陽子氏プロフィール

明治薬科大学リベラルアーツ准教授。早稲田大学第一文学部卒業、早稲田大学大学院人間科学研究科修了、博士号を取得。日本学術振興会特別研究員や東京医科大学睡眠学講座准教授を経て2017年4月より現職。日本睡眠学会の評議員。主な著書は、「学術会議叢書23 子どもを健康に育てるためにー医療と教育のギャップを克服する（日本学術協力財団、2017）」、「眠気の科学（朝倉書店、2011）」。

第三部 「生活リズムと睡眠負債」

睡眠負債について考えようとすると、ついつい睡眠時間の長さばかりに目がいきがちです。しかし、実生活における睡眠負債の蓄積は、生活の夜型化や規則性の低下などの「生活リズム」の問題を伴いがちです。このような睡眠の不足やリズムの乱れは、日中の眠気を増加させ、作業の正確性やスピードの低下、記憶力の低下、イライラの増加などを引き起こし、様々な事故や社会生活上の問題をも引き起こします。さらには、睡眠負債を抱えた際や、生活リズムが乱れた際には、自らの状態を把握する力も低下します。そのため、眠いのに「眠くない！」と感じる事もあり、この事が睡眠の乱れに由来する問題に対する予防や対策を難しくしている一因にもなっています。ここでは、量の不足とリズムの乱れという二つの問題を抱える典型的なケースとして交替制勤務従事者の睡眠も取り上げ、睡眠負債と乱れた睡眠パターンが引き起こす様々な問題について考えてみたいと思います。



浅岡章一氏プロフィール

江戸川大学社会学部人間心理学科准教授。早稲田大学人間科学研究科にて博士（人間科学）を取得した後、同大学スポーツ科学部での助手、福島大学理工学類および東京医科大学睡眠学講座での研究員等を経て、江戸川大学に着任。人間心理学科の准教授として、「神経・生理心理学」や「睡眠の心理学」等の講義を担当するとともに、睡眠研究所の研究員として、主に眠気が認知機能に与える影響に関する研究に従事。日本睡眠学会および日本生理心理学会評議員。主な著書は、「不眠の科学（朝倉書店、2012）」、「睡眠学（朝倉書店、2009）」。