

延長保育における生活リズムの夜型化をくいとめる 短時間仮眠システムの導入

(平成23年度科学研究費補助金・基盤研究(C)に採択)



人間心理学科
福田一彦 教授

眠りに対する関心の高さ

我々、睡眠研究者は、一般の方々への眠りに対する関心が近年特に高くなっている事を強く感じています。マスコミからの取材も多いし、公開講座等での熱心な質問からも関心の強さを肌で感じます。筆者も関わって京都大学と立教大学で、この3年間行われていた「睡眠文化論」という授業は、定員の200から300人を大幅に超えて、両大学ともその二倍の500から600人が受講を希望するような有様です。(来年からは本学でも「睡眠の心理学」という授業を始めます。)

眠りに対する「誤解」

このような強い関心の裏には、睡眠についての問題が深刻な状況になっていることが存在します。日本は世界でも睡眠をないがしろにして夜型化が進んだ国です。また、この夜更かし状態を放置したまま、「寝だめ」が出来ると信じ、本来は起きておくべき昼の時間帯に「長い」昼寝をとったり、週末に昼ごろまで眠っているという全く誤った非科学的「対処方法」によって

自らの心身の健康を更に悪化させている人たちが多くおられます。

生体リズムとしての眠り

このような誤った対処方法を行うのは、睡眠を長くとることが健康につながるのか、いわゆる「寝だめ」が出来ると一般の方々の多くが信じているからです。しかし、実際には、睡眠時間の長いことは必ずしも健康にはつながらないし、また、寝だめなどは絶対に出来ないのです。睡眠は脳の中にある生物時計によって制御されているリズム現象です。上記の習慣はすべてこのような生体リズムを障害して、却って健康を阻害しています。最近話題になる放射線被曝ですが、放射線技師の長年にわたる被曝よりも、実は交代制勤務の方が発癌に対するリスクが高いというデータもあります。

保育園の昼寝

保育園で行われている「昼寝」も幼児に休息を与えるという目的で行われてきましたが、昼寝をしなくなった幼児(だいたい4歳児以降)に昼寝を課

すことは、実は生体リズムを乱していることに他ならず明らかな夜更かしの一因となっています。私はこれまで研究代表者として8件の科学研究費に採択されていますが、幼児期の睡眠についての研究はこれまで2件採択され、今回のものが3件目の採択となりました。これまでの研究を基に幼児期の必要な昼寝を止めることを提案してきましたが、一つ問題があり、最近多くなっている夕方以降の延長保育では、お子さんが夕方以降に昼寝をとってしまい、さらに夜型化が進むという場合があります。あまり遅い延長保育などはないのが理想なのですが、しかし、7時くらいまでの延長保育を全くなくすわけにもいかないという現実が一方にあります。午後の無理な昼寝をやめ、かつ延長保育に対応して、子どもの夜更かしを止める方法として、最近大人で注目されている短時間仮眠という技術を応用することを考えました。しかし、大人と同じ方法を子どもにも適用するにはいくつかの問題点があります。その問題点を克服するのが今回の研究の目的です。

科学研究費補助金が交付された
研究を紹介します。