

# 論点



高橋 清久氏

精神・神経科学振興財団理事長。元国立精神・神経センター総長。精神科医。73歳。

ところが3月11日、東日本大震災が発生。被災地だけではなく国民の生活が根底から変化せざるを得なくなった。睡眠健康推進機構の役割に新たな課題が二つ加えられたと思っっている。被災者の不眠

工夫は重要である。一方、復興の過程では、健康上好ましくない従来の生活習慣を改め、心身の健康を維持・増進する社会作りを目指すなくてはならない。これまでは24時間あかりを煌々とつけ、人工衛星から見ると夜間もつとも明るい地域が日本であったという。遅くまでゲームに熱

取り戻す好機にもなるのだ。子供たちの夜間のゲームやパソコンの禁止、コンビニの夜間営業時間の短縮や、深夜放送・放映の自粛、深夜に及ぶ残業の是正など、健康睡眠を阻害する従来の習慣を是正しながら、産業復興を目指す方策をとるのが重要だと思われる。人には生来体内時計が備わっており、自然の昼夜のリズムに合わせ生活することが最も健康的だ。このリズムに逆らわざるを得ない場合もあるが、人知を結果させ、体内リズムを大きく崩さず

日本睡眠学会と協力して「睡眠健康推進機構」を4月に設立した。この計画は昨年秋季頃から立て始めたもので、国民の心身の健康維持・増進のために睡眠に関する正しい知識の普及・啓発を行うというのを目的としていた。背景には、24時間休みのない社会が定着する中、日本人の睡眠時間が短縮され、世代を問わず睡眠不足状態が慢性化している深刻な状態があった。それが、いわゆる「きれる子供」の増加、うつ病の発症、それによる自殺者の増加、さらには糖尿病や高血圧といった生活習慣病の深刻化を引き起こしている。加えて交通事故、産業事故、医療事故の増加につながる実態もあった。

## 震災後の心身の健康

# 習慣見直し 十分な睡眠

・悪夢など睡眠の問題と今後の日本の復興の中で望ましい生活習慣をどのように確立するかという課題である。

困は総力を挙げて復旧、復興に取り組んでいるが、いまだに多くの被災者が避難所等で不自由な生活を送っている。災害発生直後の急性的状態が過ぎた今、最大の問

寒さや暑さなどの厳しい条件のもと、少しでも睡眠を確保するためにはどうすればよいか、それを被災者に直接伝えていかなければならない。被災者ではないが、不眠不休で原発事故の復旧に当たっている関係者にもいえることかもしれない。状況は違っても不自由な環境での効率的な睡眠のとり方の

中する子供も多く、24時間営業の店も数多くあり、多くの労働者が過度の残業を行っていた。

また、労働人口の約5分の1が交代勤務に従事している。このような24時間社会の弊害はすでに述べた通りである。災害によって余儀なくされた節電等の自粛・節約状態は実は適切な生活パターンを

い。 災いを転じて福とする方策を子どもへの構構から提案していきたい。