

# 第8回睡眠・認知症予防シンポジウム

## プログラム

日時：2021年2月21日 日曜日 9時20分～12時00分

場所：オンライン ズーム配信

主催：睡眠・認知症予防プロジェクト中部大学推進センター  
中部大学生命健康科学研究所

総合司会 山田 礼子 先生（中部大学）

I 9:20-9:25

学長挨拶 石原 修 先生（中部大学）

II 9:25-9:55

座長：北村 拓朗 先生（産業医科大学）

「認知症予防になる睡眠改善法」

宮崎 総一郎先生（中部大学生命健康科学研究所）

III 10:00-10:50

座長：佐宗 春美 先生（さそう内科呼吸器科）

教育講演 「民間伝承から考察する眠り－むかしの夜泣き対策法」

八木洋行 先生 静岡県社会人体育文化協会事務局長代行

元・日本民俗学会会員、静岡県文化財団/静岡の文化新書編集長

IV 11:00-12:00

座長：鶴留 雅人 先生（中部大学）

特別講演 「不眠の認知行動療法 - 赤ちゃんから高齢者まで」

足達 淑子 先生（あだち健康行動学研究所）

# 宮崎 総一郎 先生

みやざき そういちろう

中部大学特任教授、日本睡眠教育機構理事長、放送大学客員教授、  
日本睡眠学会理事、1954年生まれ、愛媛県宇和島市出身

## 【略歴】

1979年秋田大学医学部卒業  
1985年同・大学院博士課程修了  
1992年国立水戸病院耳鼻咽喉科医長  
1998年秋田大学医学部耳鼻咽喉科助教授  
2004年滋賀医科大学睡眠学講座特任教授(主任)  
2012年より放送大学客員教授兼務  
2016年中部大学生命健康科学研究所

専門は、睡眠学教育、不眠症、睡眠時無呼吸症候群。

2004年-2016年、わが国で初めて開設された、滋賀医科大学睡眠学講座担当。

2005年、経済産業省の支援を受けた「眠りの森」事業を産学共同で行い、睡眠指導士の育成を開始。

2009年、文部科学省の支援を得て、わが国で初めての睡眠学概論を開講。

2013年より、放送大学で「睡眠と健康」を担当。

現在、睡眠健康指導士の育成、睡眠障害の包括的医療、睡眠からアプローチする認知症予防プロジェクトに学内外で取り組んでいる。

## 【著書】

「ストレスチェック時代の睡眠・生活リズム改善実践マニュアル」、「睡眠からみた認知症診療ハンドブック」、「睡眠習慣セルフチェックノート」、「医療・看護・介護のための睡眠検定ハンドブック」、「小児睡眠呼吸障害マニュアル第2版」(全日本病院出版会)、「睡眠学Ⅰ、Ⅱ」(北大路書房)、「睡眠と健康」(放送大学出版会)、「睡眠のトリビアⅠ、Ⅱ」(中外医学社)、「ぐっすり眠りたければ朝の食事を変えなさい」(PHP出版)、「脳に効く睡眠学」(角川SSC)、「万病をふせぐ眠り方」(サンマーク出版)、「徹夜完全マニュアル」(中経出版)、「病気の原因は眠りにあった」(実業之日本社)、「雑学キング 耳・鼻・のど」、「睡眠教室一夜の病気たち」(新興出版)など

【趣味】茶道、歌舞伎鑑賞、B級グルメ探訪

【HP】睡眠健康大学:<http://sleep-col.com/> 中部大学 <http://sasjp.net/>

# 記憶力<sup>集中力</sup>判断力が大幅向上!

## 認知症を寄せつけ驚きの眠り方



認知症予防には良質な睡眠が欠かせない

三人に一人が睡眠の悩みを抱えている

1

「寝つきが悪い」「眠りが浅い」など睡眠に不満を抱える人は認知症のリスクが一・五倍

中部大学生命健康科学  
研究所特任教授

みやざきせういちろう  
宮崎総一郎

厚生労働省の調査によれば、日本人の五人に一人が睡眠に不安を抱えており、六十

五歳以上になると、その割合は三人に一人と増えてきます。実際、年を取ると、「布団に入ってもなかなか寝つけない」「眠りが浅くて何度も目がさめる」「早朝に目が覚めて、そのあとは眠れない」といった睡眠の悩みを抱える人が増えてきます。

私たちが元気な生活を送るに

は、良質な睡眠が欠かせません。

睡眠には、単に疲労を回復させるだけでなく、記憶を整理して思い出しやすくしたり、作業の正確性を高めたりする効果のあることがわかっています。

また、就寝中は、傷んだ組織の修復を促す成長ホルモンや、活性酸素（老化を促す攻撃性の強い酸素）を除くメラトニン、ストレスに対応するコルチゾールといったホルモンが分泌され、心身のメンテナンスが行われます。そのため、睡眠が不足すると、血糖値を調節するインスリンの働きに異常が生じて糖尿病や肥満を招いたり、免疫力が低下して発ガンの危険が高まったりするのです。

## 睡眠で認知症のリスクが減るしくみ

起きているとき

寝ているとき



脳は1000億個以上の神経細胞と、神経細胞に栄養を供給して働きをサポートするグリア細胞で構成されている。就寝中はグリア細胞が収縮して細胞間のすきまが60%も広がり、脳脊髄液によってアミロイドβなどの老廃物の排出が活発になる。その結果、脳神経が保護され、認知症リスクが低くなると考えられる。

### 就寝時は脳の老廃物の排出が活発になる

そうした中、近年、米国の研究で、認知症予防のために、良質な睡眠が重要であることが明らかになりました。私たちが脳を働かせると、脳の神経細胞にアミロイドβ

と呼ばれる老廃物が蓄積します。老廃物の蓄積が進むと、脳の働きが低下し、やがて認知症の代表格であるアルツハイマー病の発症につながると考えられています。

私たちの脳は、千億個以上の神経細胞と、その何倍もの「グリア細胞」と呼ばれる細



胞で構成されています。グリア細胞とは、神経細胞に栄養を供給して働きをサポートする細胞のこと。就寝すると、このグリア細胞が収縮して細胞間のすきまが六〇%も広がり、脳脊髄液によって老廃物の排出が活発になることが確認されています。つまり、十分な睡眠を取るほど老廃物を減らすことで脳神経の衰えが防げ、認知症のリスクが低下すると考えられるのです。

実際、四十五歳から七十五歳の一四五人を対象に睡眠とアルツハイマー病の関係について調べた研究では、睡眠の質の悪い人は、正常な人に比べて最大五・六倍もアミロイドβが沈着する危険の高かったことが報告されています。

### 日中の居眠りが多い人は特に心配

また、認知症は、糖尿病の持病があると発症リスクが高まります。前述のように睡眠が不足すると糖尿病のリスク

が高まるので、この観点から見ても認知症予防には良質な睡眠が重要です。

最近のメタ解析(複数の研究の結果を統合した分析方法)によれば、不眠があると認知症の発症リスクが一・五倍も増えることも確認されています。

特に心配なのは、睡眠の質が悪く、日中にたびたび居眠りをしてしまう人です。

六十五歳以上の認知症のない高齢者一〇四一人を対象に三年間にわたって認知症の発症について調べた研究では、認知症を発症した人は、発症しなかった人に比べて日中の居眠りの多かったことが報告されています。こうしたことから、日中の頻繁な居眠りは認知症の前兆だと考えている専門家も少なくありません。

この特集では、良質な睡眠を取って認知症を防ぐための方法を具体的に紹介していきます。ぜひ、よく読んで参考にしてください。

# いい眠り方を少し学ぶだけで睡眠の質が不思議と改善し、ど忘れやミスが断然減る

中部大学生命健康科学  
研究所特任教授

みやざき そういちろう  
宮崎総一郎

## カーテンを10分ほど開けて就寝しよう

認知症の予防には、脳の老廃物の排出を促すために良質な睡眠を取ることが重要です。これ以降の記事では、そ

の方法を具体的に紹介していくので、ぜひ、いい眠り方を学んでほしいと思います。

良質な睡眠を取るには、

「体内時計」のリズムに合わせて生活することが基本になります。私たちの体には、太陽が昇ったら体温が上昇して活動を始め、夜になると体温が下がって体を休ませるといって体内時計が備わっています。このリズムに合わせてメリハリのある生活を送れば、ぐっすりと眠れて、日中も元気に過ごせるようになります。

まず、朝、起床したら、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにしてください。体内時計は、光を浴びることで一日をスタートさせ、血圧や

脈拍を上げて活動するための準備を整えます。遮光カーテンを使っている人は、就寝時に10分ほどのすきまをあけて、朝、室内に光が差し込むようにしましょう。曇りの日でも、屋外の光には屋内の5〜10倍の照度（光の明るさ）があります。

また、朝、光を浴びると、夜に入眠を促す睡眠ホルモンメラトニンが分泌されやすくなります。メラトニンは、光を浴びてから一四〜一六時間後に分泌される性質があります。朝七時に起床して光を浴びれば、夜の九〜十一時にメラトニンの分泌が始まり、入眠が促されます。

大切なのは、毎日、決まっ

た時間に起床すること。起床時間が不規則だと、メラトニンが分泌する時間も乱れ、体内時計のリズムがくずれてしまいます。夜更かしをした翌日であっても、起床時間はそろえるようにしましょう。

なお、午前中は脳の働きが活発な時間帯です。勉強や読書など、頭を使った作業をするなら、午前11〜13時がお勧めです。

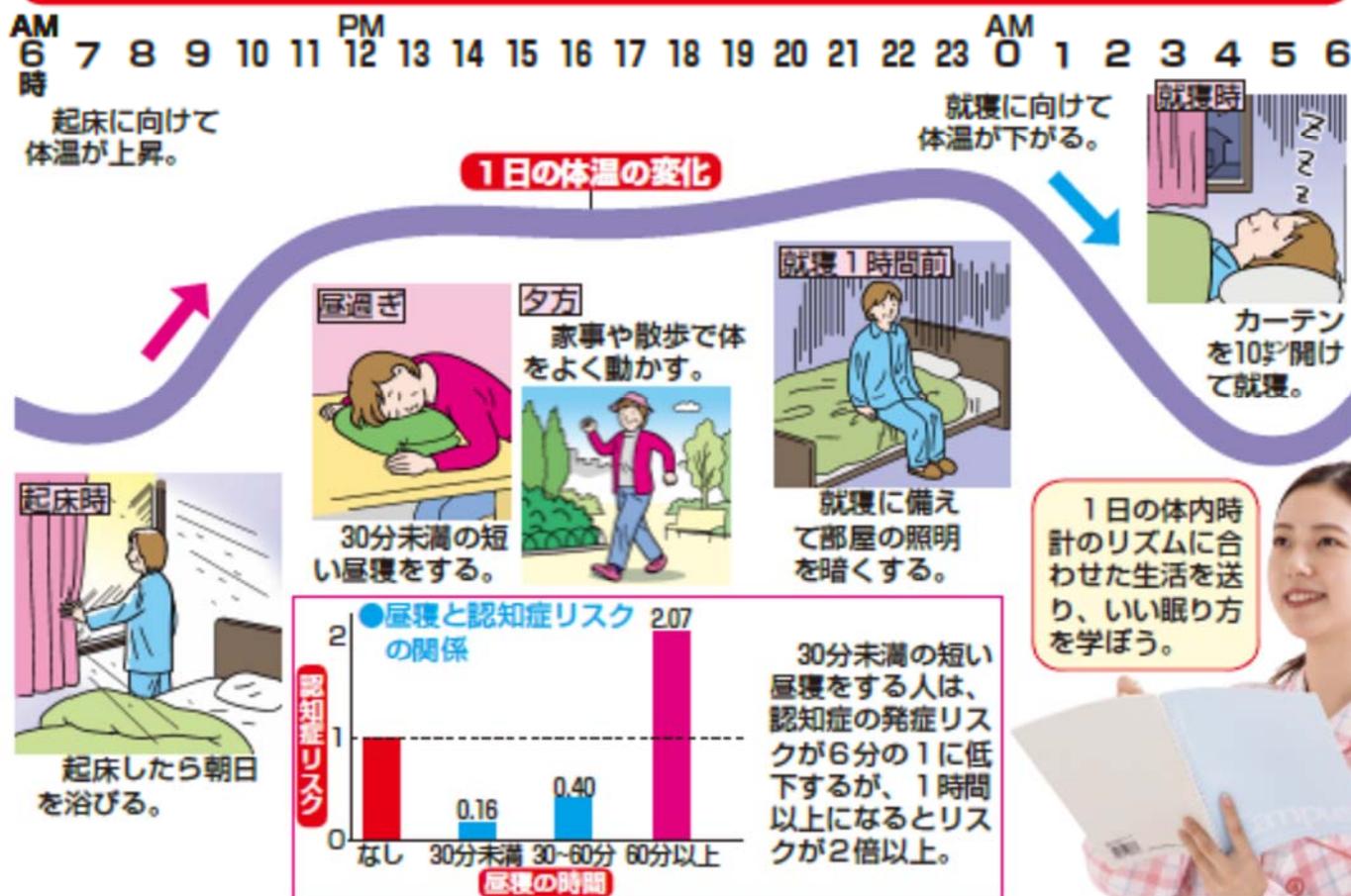
## 短い昼寝をすると認知症リスクが大幅減

昼過ぎの十四時ごろには、一時的に眠気が増大します。このタイミングで短い昼寝をすると、脳がスッキリして、午後、元気に活動できるよう



起床時は朝の光を浴びよう

## 体内時計のリズムに合わせた生活



になります。実際、短い昼寝の習慣がある人は、習慣のない人に比べて認知症の発症率が六分の一にまで減少することがわかっています。

ただし、昼寝の時間は30分未満してください。それ以上の長い昼寝をすると認知症のリスクは増大し、一時間以上は認知症のリスクが約二倍に増大することが報告されています。

夕方の一六時ごろからは再び体温が上がり、活動に適した時間となります。体を動かすなら、このタイミングがよいでしょう。運動を行って一時的に体温が上がると、夜に向かって速やかに体温が下がり、入眠しやすくなります。

夜になったら、就寝する一時間ほど前から照明を暗めにする、メラトニンの分泌が促されます。

また、寝る直前までテレビを見ている人も多いと思いますが、脳が興奮したり、光で

メラトニンの分泌が抑制されたりして入眠しにくくなります。そのため、就寝前はラジオを聞くなどして過ごすのがおすすめです。

私はこれまで、睡眠の専門外来で睡眠に悩みがある人に体内時計のリズムを直すコツを話してきました。すると、それまでの生活習慣をもれなく改められなくても、そのコツを知り行動を変えようと意識することで、眠りの質が不思議と改善し、「寝つきがよくなった」「物忘れや仕事のミスが減った」という人がたくさんいます。

その一例を紹介しましょう。Aさん(当時六十五歳)は、寝つきが悪く、いつも眠るまで三〇分以上かかっていました。そこで、二一時以降は寝室を暗めにして、夜遅くまでテレビを見るのを控えるように指導したところ、寝つきがよくなって熟睡できるようになり、目覚めもよくなりましたと喜んでいました。

3

## 熟睡感を得る簡単な秘訣は、眠気を感じるまで布団に入らず、朝はいつもより早めに起きること

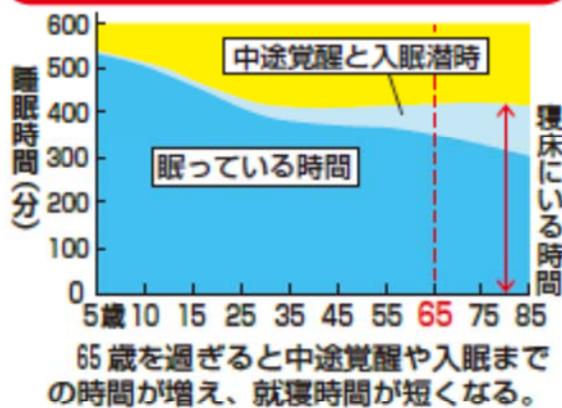
中部大学生命健康科学 みやざきせいのいちろう  
研究科特任教授 宮崎総一郎

### 睡眠時間に

### こだわる必要はない

私の患者さんの中には、若いころに比べて睡眠時間が短くなり、不安を感じる人がおおいいます。この理由は、まず、年を取ると入眠を促す睡眠ホルモンのメラトニンの

## 加齢による睡眠の変化



分泌が減り、自然と眠りが浅く短いものになることが考えられます。また、仕事を退職したり子育てが終わったりすると、日中の活動量が減り長い睡眠が不要になることも理由の一つです。そのため、五〜六時間の短い睡眠が目覚める人が増えてくるのです。

睡眠時間には個人差があり、短い睡眠でも元気に活動できる人もいれば、長い睡眠が必要な人もいます。米国で年代別に睡眠時間の目安を調べた調査では、睡眠時間は壮年・中年では六〜一〇時間、六十五歳以上では五〜九時間が許容範囲とされています。年を取ったら早起きや睡眠時間の長さにこだわる必要はありません。起床時に疲労感

がなくすつきりと目覚められ昼間に眠気がなく活動できていれば、十分な睡眠が取れていると考えていいでしょう。

実際、六十歳以上になると、睡眠時間が五〜六時間の人が最も高血圧の危険が低く、九時間以上の人の危険が高くなります。これは、睡眠時間が五〜六時間の人は、年相応の睡眠を取って十分な活動をしてきたのに対し、九時間以上の人は寝床で過ごす時間が過度に長く、あまり体を動かしていなかったためではないかと推測されています。

### 眠れなかつたら一度寝床を出よう

たまに、寝つけないまま布団やベッドで何時間も過ごす

人がいますが、これはいけません。布団が「眠れない場所」として記憶され、ますます眠れなくなってしまうます。寝床に入って一五分眠れなければ、一度、寝床から出て、眠たくなるまで読書をしたりラジオを聴いたりして過ごしましょう。

おすすめなのは、眠気が強くなる限界まで寝床の外で起きていて、朝いつもより少し早めに起きることです。総睡眠時間は短くなるものの睡眠の密度が増し、熟睡感が得られます。これは「睡眠時間制限法」と呼ばれ、不眠治療の専門医が指導する方法です。

ただし、不眠には、いびきや無呼吸の原因となる「睡眠時無呼吸症候群」や、睡眠中に足に違和感が生じる「むずむず脚症候群」など特定の病気に原因があることもあります。この場合、まずは病気の治療が必要なので、かかりつけ医師と相談してください。

## 60歳を過ぎると筋力が衰え睡眠の質が低下する人が多く、こまめな速歩で睡眠の質が向上

中部大学生命健康科学 みやざきさそういちろう  
研究所特任教授 宮崎総一郎

### 運動習慣のある人ほど睡眠の質が高い

睡眠の質が悪くなる原因の一つが、筋力の衰えです。六十歳を過ぎて筋力が衰えると、基礎代謝量（安静時にも内臓の働きや血流により消費

されるエネルギー量）が低下し、それに伴って睡眠時間も減ってきます。

そこで有効なのが、運動を行って筋肉を刺激することです。運動を行うと心拍数や血流がアップして基礎代謝が活発になり、良質な睡眠がとれ

るようになります。実際、運動習慣のある人は、そうでない人よりも深く良質な睡眠を取れているという報告もあります。

### 夕方は運動に最適な時間帯

ただし、運動といっても、年を取った人が無理に筋トレを行うと、肩や足腰を傷める

ことがあるのでおすすめできません。また、ジョギングのように息が上がるほどの運動は、体温が上がりすぎて、かえって夜の入眠に支障をきたす恐れがあります。

最もいい運動としておすすめしたいのが、週三〜四回、三〇分程度のウォーキングです。行う時間帯は、十六時〜十八時の夕方ころが最適。こ

の時間帯は、体内時計によって体温が上がって心身が活動的になるので、ケガをする危険も少なくなります。しかも、この時間帯に運動を行うと適度に体温を上げると、夜に向けて体温が下がって入眠しやすくなります。

歩く速さは自分のペースでかまいませんが、自動車がなく安全が確保できる道では、ときどき速歩をすることをおすすめします。そうすると、道の人や物にぶつかるのをさけるために、さまざまな所に注意が向いて、脳の広い領域が刺激されます。

外出するのが難しい人は、夕方の時間帯に積極的に掃除や片づけなどの家事を行うといいでしょう。こまめに体を動かすだけでも、筋肉を刺激して夜の入眠を促す効果が期待できます。

こうした運動習慣は、睡眠改善への近道なので、認知症予防のために、ぜひ実践してください。

## 脳と筋肉を刺激する速歩のコツ

自分のペースで歩く

速足で歩く



自分のペースで歩くのを基本として、安全が確保できる道では、速歩をする。速足で歩くと、さまざまな所に注意が向いて、脳の広い領域が刺激される。

5

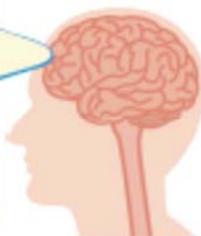
## いい眠りのためには睡眠リズムを整える朝食が重要で、たんぱく質が多い食品を積極的に補え

中部大学生命健康科学  
研究所特任教授 宮崎総一郎

### メラトニンは朝食で補える

最近の研究で、いい眠りを取るには体内時計に加えて腹時計の調節も重要であることがわかってきました。腹時計とは、脳の視床下部からの指

示を体内時計と交換するときに、メラトニンが分泌される。



令で食欲をコントロールする

体の働きのこと。時間がわか  
らなくても、昼食や夕食の時  
間が近づくとおなかが鳴って  
空腹を知らせる、誰もが体験  
したことのある現象です。

食事の時間が不規則だと、  
腹時計が乱れやすくなり、就  
寝や起床の睡眠リズムに

も悪影響が現れます。腹  
時計は毎朝決まった時間  
に朝食を食べることで調  
整されてしっかりと働き  
出すので、睡眠リズムの  
調整にもつながります。

朝食時に大切なのは、  
たんぱく質の豊富な食品  
をとって「トリプトファン  
」という必須アミノ酸  
(体内では作られないア  
ミノ酸)を補うことで

す。

トリプトファンは、体内に  
入ると、日中は精神を安定さ  
せるセロトニンという神経伝  
達物質に変化します。そし  
て、夜、暗くなると脳の松果  
体という部位でセロトニンが  
入眠を促すメラトニンに変換  
されます。

トリプトファンは、肉や  
魚、卵のほか、豆腐・納豆・  
みそなどの大豆製品、チーズ  
や牛乳などの乳製品に多く含  
まれています。そのほか、ゴ  
マやピーナッツ、バナナにも  
豊富です。

そこで、和食派の人なら、  
ご飯とみそ汁に干物や納豆  
を、洋食派ならパンと牛乳に  
ベーコンやハム、ゆで卵など  
を足すようにしてください。

なお、朝食ではトリプトフ  
アン以外にもバランスよく栄  
養を補うことが望ましいとい  
えます。和食なら漬物、洋  
食にはサラダなどの野菜や海  
藻類などを加えて、四品目以  
上を揃えるのが理想的です。

### 夜は暗いところで過ごすことが大切

高知大学教授の原田哲夫博  
士は、サッカー部の学生に朝  
食にトリプトファンの豊富な  
バナナと納豆をとってもら  
い、夜のメラトニンの分泌量  
を調べる試験を行いました。  
その結果、メラトニンの分泌  
が大幅に増え、睡眠が促され  
ることが確認されました。

ただし、この試験で、夜に  
明るい場所にいると、メラト  
ニンの分泌が滞ることもわか  
っています。メラトニンの分  
泌を促すため、夜になったら  
屋内の照明をやや落とし、暗  
い場所で過ごすことも大切で  
す。

### 朝食で夜のメラトニンの分泌が増加

トリプトファンの豊富な食品

大豆食品



卵



乳製品



バナナ



7

## 何をしても眠れないときは睡眠薬を使うのも効果大で、睡眠習慣がつくまで常用するとい

中野大学生命健康科学  
研究所特任教授  
宮崎総一郎

### 最近の睡眠薬は安全性が高い

重い不眠に悩んでいる人の中には、どんなに生活改善を心がけても眠れない人もいます。また、ほかの病気が原因

で睡眠に支障をきたしている場合、すぐに規則正しく就寝するのは難しいものです。

眠れない状態が長く続くと、そのこと自体が負担になってどんどん不安になり、不眠がより悪化します。そうし

た負の悪循環を断ち切るためには、睡眠薬の助けを借りるのも一つの方法です。

睡眠薬には

- 医師の指導のもとで服用する。
- 減薬をするときは、4分の1量ずつ段階的に減らしていく。
- 自己判断で服用量や飲む回数を減らさない。
- アルコールとの併用は禁止。
- 服用したら30分以内に寝床に入る。
- 起床後のふらつきや転倒にも注意。

「飲んだらボケる」「常用すると量を増やさないと眠れなくなる」など、よくないイメージが根強くありま

す。しかし、最近の睡眠薬は依存性が低く、脳の一部に作用するため、事故の危険も少なくなっています。確かに、以前は耐性や依存性の強いタイプ（バルピツール酸系睡眠薬）が処方されることがありましたが、現在は、医師の指導のもとで使用すれば、安心して服用できるものがほとんどです。

### 減薬は四分の一ずつ行うのが基本

睡眠薬には、大きく分けると短時間用、中時間用、長時間用の三種があります。寝つきの悪い人には短時間用や中時間用を、夜中に何度も目が覚める、早く目覚めてしまうという場合には、中時間用か

長時間用が処方されます。減薬をするときは、医師の指示のもとで四分の一量ずつを1〜2週間かけて段階的に減らしていきます。そして、規則的な睡眠の習慣が身に着いたら、最終的には服用の中止をめざします。

問題なのは、「睡眠薬は危険」という誤った認識で、自己判断で服用量を減らしたり、飲む回数を減らしたりすることです。そうすると、ますます睡眠の質が悪化する原因になります。

なお、睡眠薬を服用するさいには、アルコールとの併用は絶対にしないでください。また、服用したら30分以内に寝床に入るようにしましょう。

さらに、薬の代謝（体内で行われる化学反応）が遅れたり、効きすぎたりすると、起床後にふらつき、転倒することもあるので、この点にも注意が必要です。

## 睡眠薬を使うときのポイント



# 八木 洋行 先生

やぎ ようこう

静岡県社会人体育文化協会事務局長代行、元日本民俗学会会員、静岡県文化財団季刊誌「しずおかの文化」元編集長、SBS学苑講師、SBSラジオ「すっとんしずおか昔話」の台本・解説・パーソナリティー役 1948年生まれ、静岡県藤枝市出身

## 【略歴】

写真家としてのみならず民俗学者としての活動も行い、1980年代より静岡県内の民俗芸能や神社・寺院、さらには祭礼行事などをまとめた作品集を度々発表してきている。

1980年に刊行された『水脈の祭壇 大井川・安倍川・天竜川』（スガリ舎）では、静岡県内を流れる大井川・天竜川・安倍川の水脈の源流を追い求めるように、上流へ上流へと上りながら、その背後にある土地の歴史や民俗を写し出している。

1998年には日本を代表する舞踏家・田中泯が、諏訪湖から遠州灘の砂丘まで、天竜川を下る「舞踏行」を記録した写真集『田中泯 天龍を舞う』も上梓している。写真集は、土田ヒロミの『俗神』にも通じるような土着的なカルチャーを感じつつも、内藤正敏の『遠野物語』のような強い「民俗性」も想起させ、撮影のスタイルも相通ずる要素がある。（水脈の祭壇 大井川・安倍川・天竜川 の紹介文から抜粋）

**参考YouTube** 八木洋行の「旅情の壺」大井川鉄道（映像3分）

<https://www.youtube.com/watch?v=tFp4-P99eo0>

## 【著書・監修】

「東海道名物膝栗毛」「村ごとの舞 静岡県の民俗芸能」（静岡新聞社）、「天龍を舞う：田中泯」（八木洋行）、「水脈の祭壇 大井川・安倍川・天竜川」（スガリ舎）、「手仕事 味と腕 日本の職人を訪ねて」（体文教）、「人はなぜ富士山頂を目指すのか」「湧水：富士山に消える24億トンの水の行方」（静岡県文化財団）、「祭礼行事：都道府県別」（桜楓社）、「マンがたりShizuoka」（静岡県文化・観光部文化政策課）、「今川義元のすべて」（新人物往来社）、「ふるさと百科 藤枝事典」「ふるさとの思い出写真集 明治・大正・昭和 藤枝（静岡県）」（国書刊行会）、「ラジオドラマ 瀬戸川10話」（のら企画）、他

【趣味】B級グルメ探訪

【HP】体文教：<https://taibunkyo.net/buratanuki-3/>

## 「民間伝承から考察する眠り・・・むかしの夜泣き封じの方法」

赤ちゃんの夜泣きは、母親にとって、とても辛いことで。ただでさえ、3時間おきとか4時間おきにお乳を与える授乳期はお母さんの睡眠時間は細切れになり、それに加えて夜泣きされたりすると極端に少なくなります。その夜泣きがもとでノイローゼになる母親も少なくないそうです。中には育児放棄する母親もいるそうです。

助産師の友人のお話では、夜泣きの原因は①母親の胎内にいる頃に、母親が眠りにつくと血流が胎児に沢山流れ、胎児は元気に活動する。その記憶が生まれてからもよみがえり、夜中に夜泣きする。。②生まれて一ヶ月は昼と夜の区別がつかない。その一ヶ月が過ぎてから体内時計が25時間周期の一日が刻まれ、24時間周期で暮らす私たちとずれが生じるのも原因だとか。近代医学でも・・・赤ちゃんの夜泣きを止める有効な方法はないそうです。

天竜川の山間部、静岡県浜松市水窪で取り上げ婆さんと呼ばれる、お産婆さんをされた小塩すずさんという方から聞いた話ですが、母親の乳の出が悪いと夜泣きは止まない。だから、嫁に出す親は、嫁入りに際して娘に鯉節を持たせ、その鯉節を嫁ぎ先の味噌樽の底に隠すよう伝えた。「赤が生まれたらな、乳の出がよくなるように、味噌樽の底から鯉節を取り出して、削って食べよ」と言ったそうです。

### 一、ヨナキガイ(夜泣貝)による夜泣き封じ

カタツムリの仲間に細長い巻貝で、キセルガイと呼ばれるものがありますが、このキセルガイを所によっては「ヨナキガイ」と呼んでいる。

- ①東京都府中市大国魂神社の大イチョウの根元に生息するキセルガイを煎じて飲めば母乳の出がよくなる。この母乳を飲めば夜泣きが止む。
- ②千葉県ではキセルガイをひきつけを起こした赤ん坊の枕元に置いた。

海にも「ヨナキガイ」と呼ばれる巻貝の一種がある。和名は「ナガニシ貝」の仲間です。。

- ①広島ではナガニシ貝を夜泣きの薬とした。
- ②岡山県川上町(現高梁市)では、夜泣きすると食べさせた。また着物の裾につけた。
- ③瀬戸内海では・・・「イトマキバイ」とも呼び「ポーポー」と吹いて鳴らすと夜泣きが止むと伝える。

なぜ？・・・巻貝の一種を夜泣き封じになると信じたのでしょうか？

銀杏の木には気根という、まるで乳房のようなものが幹や枝から垂れてきます。これを乳房とみたくて、乳の出がよくなるという信仰をよせられた大イチョウが各地にある。乳の出がよくなると夜泣きする子も眠る・・・ということが背景にあるのでは？そして、「ヨナキガイ」と呼ばれる巻貝は、まるで乳房のたれたような形をしており、乳房を見たてた・・・のかもしれない。

### 二、夜泣き石

#### 1、小夜の中山の夜泣き石(静岡県掛川市)

- ①小夜の中山の久延寺(きゅうえんじ)の観音様が母親に姿をかえて寺の水あめを赤子に舐めさせた。赤子は丸い石に泣いてもらい乳を欲しがった。観音堂にお参りすると夜泣きが止む。
- ②盗賊に斬られて死んだ母親のおなかから生れ出た赤子に代り、側にあった丸石が泣いて知らせた。久延寺の和尚さんがその泣き声に気づき、赤子を取り上げて、飴で育てた。この飴が名物の「子育て飴」です。。麦芽糖で作る飴です。

『桑名柏崎日記』には、夜泣きの呪いに、「アワビの貝殻を屋根にあげ、小夜の中山の夜泣き石のそばの土を貰い水でかき混ぜて飲ます。」と記す。

アワビの貝殻は、中側が光るので、伊豆では鶏小屋の外に吊るしてイタチ除けにしている。東北の竈神の目にアワビをはめています。これも光るアワビで邪悪なものを台所に寄せつけない呪術。

伊賀上野で、かやぶき屋根の上にアワビをいくつも乗せている家を見たことがあります。家の人に聞くと、鳥が巣をつくるのに、茅を屋根から抜くので、その鳥よけにアワビをのせていると聞きました。これはアワビの光る効能で鳥よけにしたようですが、呪術的な効能というか、家に魔が降りてこないよという呪術的な側面もあったかと思われます。ですから、桑名のアワビの貝殻を屋根にあげるといふのもそういうことだと考えます。夜泣き石のそばの土ですが、日本人は聖地の土をいただき分霊する風習があります。四国88ヶ所の土をいただき、寺にミニチュアの88ヶ所めぐりを行う寺院がありますが、これもそういう例だと思います。

2、会津の夜泣き石・・・子供を負ぶってお参りすれば止む。『日本伝承大鑑』

3、紀州箕島の夜泣き石・・・夜泣き封じの効能がある。

4、千葉県館山の里見公園の夜泣き石・・・里見城落城の際に姫が丸石にうつ伏して死ぬ。すると石が毎夜泣いた。それを旅の武士がねんごろに巾い経をあげたら鎮まった。そこから、夜泣きをする子供を負ぶってお参りすると夜泣きが止む。

5、藤枝市郡新田の夜泣き石・・・もとは青池のほとりにあった。丸石で凹が何か所かある。この凹んだのは、夜泣き封じ願いをするときに、小石で夜泣き石を叩くのだそうです。その為にへこみが出来、このへこみに溜まっている水を夜泣きする赤子の口に塗ると夜泣きが止む。

おはたしはお菓子。近所の子供に振舞う。

・・・夜泣き石の特徴は、丸い石が多い。

丸石は・・・①滝つぼで石が転がり丸くなる。波の打ち寄せる岩場の窪みに入った石が波で転がり丸くなる。②ノジュールと呼ぶ、泥の中で、磁気を帯びた物質を核に泥が丸く集まり結晶化したものが地表に転がり出る場合。

このノジュールには割るとカニや魚の化石が出る場合がよくある。ですから、丸い石の中には命があるという考えを持った？ また玉子から命が生まれるという現象を実感する人々には丸い石には魂が籠っていると考えた。

### 三、夜泣きの松

①小夜の中山の夜泣きの松の樹皮を剥いできて、夜泣きするとこの樹皮に火を灯すと夜泣きが止む。

②伊豆の沼津市内浦の重須から西浦の木負へ越す坂道に夜泣きの松があった。皮を囲炉裏で灯すと夜泣きが止む。

③修善寺の横瀬は狩野川のほとりの岩に二本の松が生い立つ。この松の皮や枝をイロリで灯すと夜泣きが止む。

なぜ？・・・松の樹皮を灯すと泣き止むのか？

松の名前の語源は・・・祀る木、祭りの木・・・から。松は神の依り代、神様が降りてくる聖樹。門松もその例。神様は夜訪れる・・・そこで灯明をあげる。ここには松の木を灯して神を呼び寄せている・・・図式がうかがえる。

友人の助産師さんの話では、赤ちゃんは0, 01の視力があるそうで、夜泣きの赤ちゃんは目を開かせると泣き止むそうです。すると、松の灯は、赤ちゃんを目覚めさせる方法だったかもしれません。それと嗅覚も赤ちゃんを目覚めさせる方法で、松の皮が焼ける匂いは結構個性的で、漢方医学では松の燃える匂いは鎮静させる効能がある。また、燃える音、パチパチも赤ちゃんを目覚めさせる効果があったはず。これもまた夜泣きを止む効能になっていたと考えられる・・・？

#### 四、日坂宿の「小児癩妙薬」

いしや(屋号)内田雅巳(昭和28年生まれ・18代目)家には、日坂宿の名物「わらび餅」をひさいだ当時の看板と家伝薬の「小児疳」「疳治丸」の看板がある。

内田由弥(よしみ)さん、(大正13年生まれ・17代目)・・に、平成10年頃に聞き取り調査によると「小児癩妙薬は、柏の繭(カシワマユ)ち、柏の葉を食べる蛾の繭で、山繭・・と、トンビの尾羽の黒焼きをご飯で練って小さい玉がコロコロしていた覚えがある・・丸薬だった」

シルクパウダーの効用があることが最近注目を受けているが、この丸薬にもシルクの効能があったのでしょうか・・?しかし、繭はさなぎが籠り眠る装置です・・。

トンビの羽・・トンビの鳴き声「ピーヒョロロロ」

日本の子守歌には・・「ねんねんねんころり」という同音反復型と「コロコロと・・魂を転がして安らかにする、魂転がし型がある。

①山形県置賜(おきたま)地方の子守歌

オロロンバイ オロロンバイ ねんねこすればねんねしな ねんねこしたらば 何くれべな  
小豆おまんま 魚(とと)かけて さりさりりと養うぞ オロロロンバイ

②九州、島原地方の子守歌

「早よ寝ろ泣かずにオロロンバイ オロロンバイ」

③鹿児島県では馬を呼ぶのに「オロオロ」

④静岡県浜松市懐山の正月の「行い」と呼ぶ、稲や蚕の豊作を願う・・芸能がありますが、その中で、「駒の舞」と呼ぶ、馬の売り買いを演ずる演目がある。ここでも・・「伯楽殿、馬はオロオロと呼んでしませるのですよ オロオロオロオロ」とうやり取りがある。伯楽は馬を買い付けに来た馬の医者でもあるわけですが、伯楽は「この馬はなかなかいい馬だ。ドウドウドウ」「馬がヒヒヒーン」そこで、村人が馬を鎮めるには「オロオロ」と声をかけるものですよ・・とやるわけですね。

だから、トンビの鳴き声からピーヒョロロローという魂を転がす声をだすトンビの羽には、夜泣きの赤子を鎮め寝かしつける力があると認めた・・そこからトンビの尾羽の黒焼きを混ぜた。

現代の医学からしたら、この小児疳などは・・まったくその効能の根拠は認められないということになるかと思えます。が、むかしは信じる・・という力が民間の家伝薬の効能を引き出したかとも思えます・・。

八木洋行 記

# 足達 淑子 先生

あだち よしこ

あだち健康行動学研究所 所長, あだち循環器科内科クリニック副院長  
医学博士, 精神保健指定医, 日本精神神経学会専門医, 日本医師会認定産業医  
社会医学系専門医・指導医, 保育士

1950年4月12日生まれ、新潟県新潟市出身

## 【略歴】

1975年 東京医科歯科大学医学部卒業, 東京都採用, 母校と都立病院で臨床研修。  
1979年 福岡市衛生局採用, 保健所で公衆衛生に従事。  
1981年 九州大学神経精神医学教室で、行動療法の保健活動への適応を研究。  
1999年 福岡市を退職し「あだち健康行動学研究所」を開設。  
2001-2004年 広島国際大学人間環境学部臨床心理学科教授。  
2004-2007年 久留米大学文学部客員教授。

専門は精神医学、行動医学、行動健康学。オムロン(株)の要請により個別助言を自動化した生活習慣改善プログラム「健康達人シリーズ」の監修と効果検証を実施。

2000年より厚生労働科研(主任研究者 大川 匡子)の分担研究として不眠の行動療法を担当し、総括研究、非対面プログラムの開発、効果検証を行った。

2002年に乳児の睡眠に着目し、総括研究に基づき作成した親教育用教材を用いた簡便な教育の効果の検証研究を開始した。

2009-2010年に社会福祉機構(WAM)の助成により、「妊娠中からの睡眠・食事・運動改善」や「乳児の夜泣き予防」の活動を行った。心療内科・精神科臨床と産科病院の分娩記録や助産師の声から養育能力の低下に危機感を抱いている。行動療法からの育児支援に注力したいと考え、2017年に保育士の資格を取得した。

【著書・編著】『シンプル&ミニマム保健指導・行動変容支援ガイド』『やる気を引き出す健康支援(中防災新書)』『行動変容のための面接レッスン』『行動変容をサポートする保健指導バイタルポイント』『ライフスタイル療法Ⅰ』『ライフスタイル療法Ⅱ 肥満の行動療法』『栄養指導のための行動療法入門』『応用栄養学』(以上医歯薬出版)『栄養教育論』(南江堂)『肥満の食事カウンセリング』『女性の禁煙プログラム』(以上 女子栄養大学)『ライフスタイルを見直す減量指導』『99%成功するダイエット』『体重コントロール指導プログラム 指導者用マニュアル』『体重コントロールセルフヘルプガイド』(以上 法研)『1歳半からの子育て』『行動医学の臨床(ピース&ワーデル)』『セルフ減量マニュアル』(以上 二瓶社)『変えたいことは何か』『ぐっすり眠る』『赤ちゃん夜しっかり眠って』(以上 健康行動出版)など

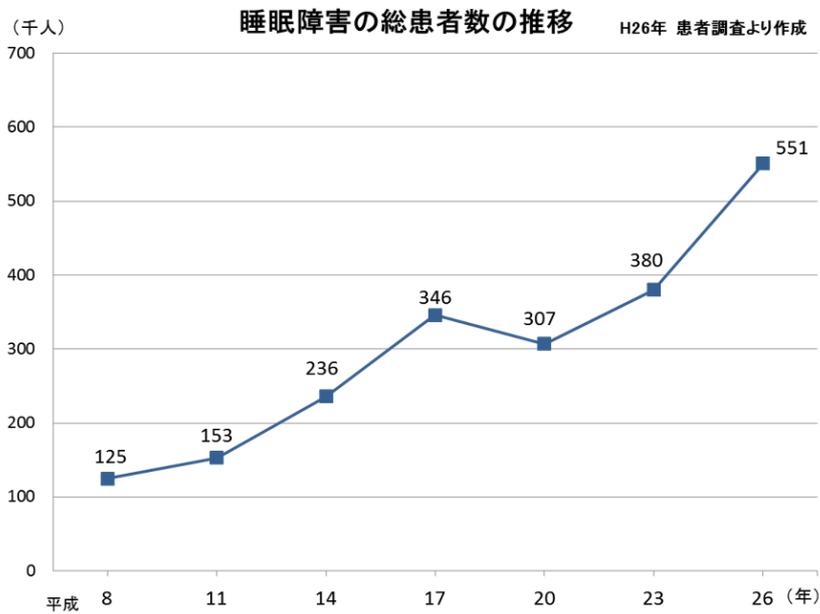
【趣味】 山歩き 書道、ピアノ、コーラス、美術館めぐり、

【HP】 あだち健康行動学研究所: <http://adachi-ibh.sakura.ne.jp>

## 「不眠の認知行動療法 - 赤ちゃんから高齢者まで」

睡眠は、食事に劣らず大切な生命活動ですが、睡眠に問題がある人はどの年代でも約 20%と多く、患者調査によると平成 26 年の睡眠障害は 55 万 1 千人と平成 14 年 (23 万 6 千人)の 2.3 倍に増えています。

不眠の認知行動療法 (Cognitive Behavior Therapy; CBT) は睡眠障害の第一選択治療として高く評価されていますが、まだまだ周知されてはいません。そこでここでは睡眠改善のための CBT を紹介します。

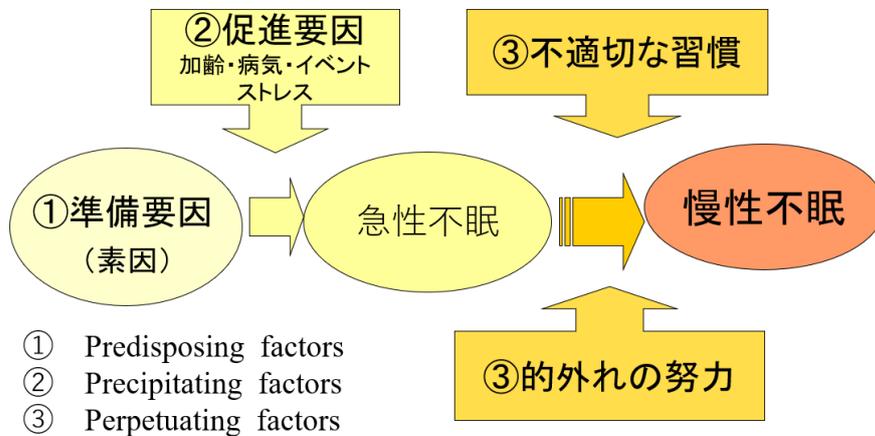


### 不眠の CBT は薬より安全で効果の維持が良い

最近の睡眠薬は、安全性も高く即効するので、急性不眠に短期間使うには良い薬です。しかし長期になると習慣性を始め種々の不都合が生じます。一方、CBT は不眠の維持要因である習慣修正で因るため、効果がでるまで少し時間がかかりますが (数日から数週間)、70~80%の患者に有効で、患者さんの約半数が治癒するという優れた方法です。特にその効果の長期維持が良いことは大きな利点でしょう。

私は 2000 年に欧米で CBT の評価が確立されたことを知り、介入研究を行いつつ臨床で応用してきました。うつ病、不安症、心身症では睡眠障害はほぼ必発の症状です。CBT は性別、年齢や種々の病気の有無にかかわらず有効で、どんな睡眠障害の治療にも、最初に CBT の技法を最低ひとつは含めるように、米国睡眠協会 (AASM) は勧めています。実際、比較的簡単な教育や指導で長年の睡眠障害が改善するなど手ごたえを感じています。

## 慢性不眠の発生機序



CBTでは①～③を慢性不眠を引き起こす要因と考える。①と②は修正が難しいが急性不眠の促進要因である③を修正可能な行動とみなして修正を図る。

Morin CM et al : Sleep,22;1134-1156,1999

Stepanski.EJ : Principles and Practice of Sleep Medicine 2000 より作成

## CBTの技法

『ライフスタイル療法-I』より改変

### 1 睡眠制限 (Sleep Restriction)

就床時刻を遅くして、就床時間を実質の睡眠時間に近づける。

### 2 刺激制限 (Stimulus Control)

寝室と睡眠との刺激結合を強める(寝室は眠るだけ。TVなどは×)

- ・ 眠くなってから寝室に行く ・ 眠れなければ別室で過ごす
- ・ 定刻に起床し、昼寝をしない

### 3 弛緩訓練(Relaxation Training)

リラクセス法;漸進的筋弛緩法, 腹式深呼吸, イメージ訓練, 瞑想, 入浴など

### 4 認知療法 (Cognitive Therapy)

間違った思い込み、非現実的な期待などの不適応的認知の修正

### 5 睡眠健康教育 (Sleep Hygiene Education)

睡眠(概日リズム)に影響する習慣(食事,運動, 飲酒,カフェイン)や環境(光, 騒音, 温度, 寝具)を改善させるための健康教育

## CBTの技法は仮説から考案され進歩してきた

CBTの具体的な方法(資料)は、「不眠者では緊張が強い」などの観察から考案された方法で、歴史的には3の弛緩法が最も古く、2の刺激制限は刺激(寝室)と反応(睡眠)の関係を重視した行動療法の特徴的な方法です。1の睡眠制限は刺激制限

の発想も取り入れた実践しやすい方法です。認知療法と睡眠健康教育の単独技法の効果は未知ですが、知識の教育として一般的に行われています。

睡眠医学のバイブルとされる『Sleep Medicine』6版(2015)では、上記にマインドfulnessが加わりました。これは瞑想から生まれた方法で「目を閉じて浮かぶ考えや感覚をありのまま批評せずに味わう」などで、ストレス低減法として欧米で注目されていますが、日本では座禅や森田療法などで、古くからおなじみでしょう。

### 睡眠健康教育に技法を組み入れた教育法が実用的

私はマニュアル化しやすい CBT の特徴を活かして、減量の自助プログラムの効果を介入研究で確認してきました。同じロジックで、睡眠改善でも非対面プログラムを作成し職域で集団的に介入しました。参加者が行ったことは、

- ① 自分の習慣をふり返り、
- ② 頑張れば実行できそうな具体的行動を選び(行動目標の選択)、
- ③ 実践の有無を4週間記録する(セルフモニタリング)というセルフケア法です。

加えて不眠の CBT のセルフ教材として作成した小冊子『ぐっすり眠る』(健康行動出版)で自己学習しました。

### 非対面法での行動目標と行動技法との関係

初出;モダンフィジシャン2017(8)

	刺激統制法	睡眠制限法	弛緩法	認知再構成	運動・身体活動	食事	その他
1 朝定刻に起きる	●						
2 目覚めたらすぐに起床	●	●					
3 朝食を食べる						○	
4 日中は光を浴びる、明るくする							○
5 仮眠は午後3時まで20分程度	●	●					
6 歩行などの有酸素運動					○		
7 カフェインの摂取制限							○
8 夕食は寝る○時間前までに						○	
9 夕方後のうたた寝をしない		●					
10 寝るための飲酒はしない							○
11 ぬるめのゆっくりした入浴			●				
12 就床前のメール・Web制限			●				
13 夜、ストレッチ/柔軟体操			●		○		
14 夜遅い食事のしかた						○	
15 就床前1時間はリラックス			●				
16 心配を棚上げ*				●			
17 眠くなってから就床する		●					
18 寝室は眠るためだけに使う	●						
19 6時間の睡眠を確保する							○
目標行動項目とCBT-Iの行動技法との関係を示した。○は睡眠健康教育に相当する内容							
例: 1, 2, 5, 18は刺激統制法に含まれる							
*:他に下記の項目を含む							
寝る前に「眠らなければ「眠ろう」と焦らない							
寝る前に「1日の睡眠不足ですぐに悪影響がでるわけではない」と考える							
気がかりや予定はメモにとって、明日にまわす							
寝る前に悩み事をしないようにする							

資料は行動目標として列挙した日常生活行動(習慣)が前述の行動技法のどれに該当するかを示したものです。一つの行動がいくつもの技法に共通することがお分かりでしょう。睡眠の CBT は専門性が高く時間がかかるとの理由で普及が進まないという課題がありますが、こんな簡単な方法で変わる人がいることを知り、積極的に睡眠教育を保健指導にとりいれていただきたいと思います。

(初出;地方公務員 安全と健康フォーラム 2018, 認知行動療法で減量実現(連載) 第7回より抜粋)

夜泣き予防プロジェクト

ママと赤ちゃんが

夜よく眠れるように

ベビー睡眠編



監修 久保田俊郎

東京医科歯科大学産婦人科教授

# 誕生後すぐに気をつけたいこと



寝不足だと赤ちゃんはむずかったりごきげんが悪かったりで、扱いにくくなります。そして、眠っている間に、脳の情報のネットワークができて賢く。「早寝、早起き、朝ごはん」は新生児のときから大切ってことですね！

## 1. 赤ちゃんが安心して眠れるように、こんなことをしてみませんか

- 起こす時刻、寝かせる時刻を決める  
これでリズムが規則的に。同じ時刻に起こして授乳、その後少し遊びましょう
- 昼は明るくにぎやかに、夜は暗く静かに、メリハリを  
昼は音楽・声かけ・抱っこ・お遊びを。3時間以上のまとめ寝は避け夕方からは暗く静かに、刺激しないで
- 真夜中の授乳やおムツ換えは、暗いところで静かにする  
懐中電灯などで手元だけ照らし、赤ちゃんの目に光がはいらないようにすばやく
- 寝かせる場所はいつも同じに。眠そうにしたら1人でそっと  
ベッドの場所はお産の前に準備して、退院したらすぐにそこで寝かせましょう
- 夜10時~11時など、遅い時刻にたっぷり授乳する  
最低2時間以上は起こしておいて、寝る前にたっぷりとおっぱいをあげます
- 寝るまでのスケジュールを習慣に  
規則正しい生活リズムは赤ちゃんを安心させます

## 2. 寝室の環境はこんなふうに Oはいくつありますか。

- 室温や湿度は適度になっている  
暑すぎず、寒すぎず。赤ちゃんは大人よりも暑がりです。エアコンの風が直接あたらないように
- 静かで騒音は聞こえない  
寝ていても音は脳に届きます。昼寝もテレビやラジオは消してできるだけ静かに
- 照明は消す。できるだけ暗くする  
生まれて1ヶ月までは赤ちゃんが眠るときは、昼でも遮光カーテンでお部屋を暗くしてあげましょう



### 3. 授乳と「眠り・目覚め」は深い関係。こんなことに気をつけて

ポイントは赤ちゃんが授乳と眠りを関連づけないようにすること。はっきり目覚めて、お乳を力強く飲むのが理想。早く始めるほどベター。

- 特に朝はしっかりと目覚めさせて、授乳する
- 生後数週したら、昼間の授乳後はすぐに眠らせずしばらく目覚めさせておく
- 授乳しながら眠らせるのは、生後数週後には避ける。眠る前にベッドへ

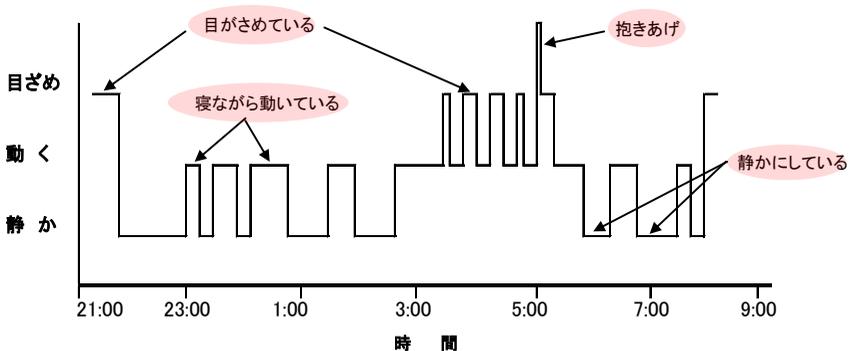
### 4. 夜泣きの予防とその対策を早めに

てこずる夜泣きや寝泣きは6ヶ月ごろにひどくなります。だから生まれてすぐから予防するのが一番。気をつけたいのは、夜むずかっているときに、「本当はどうして欲しいのか」少し様子をみて考えることです。寝ぼけているだけかも・・・。

## 赤ちゃんの睡眠の特徴

### 浅い眠り（動睡眠）が多く、少しの刺激で目を覚ましやすい

誕生したての赤ちゃんの眠りは動睡眠<sup>1</sup>とよばれる浅い眠りが半分以上占めます。動睡眠はまどろみに近く少しの刺激で目覚めます。動いたり声を出したり、顔をしかめたりするので、勘違いして刺激すると眠りを妨げてしまうことがあります。



(図) 赤ちゃんの睡眠リズム (Ferber and Kryger 1995 より改変作成)

<sup>1</sup> 動睡眠; 後にRapid Eye Movement(速い眼球運動)に発展。深い睡眠と区別される

# 睡眠と発達のめやす

月齢	睡眠の特徴	発達
新生児	3~4時間おきに目覚め、16時間眠る 半分はうつらうつらのレム睡眠 夜と昼の区別が付き始める	匂いや接触到に敏感 30cm程度は見える 音も聞こえる
2カ月児	約1/4が0時から5時まででは起きずに眠るように 原因不明の大泣きをすることがある	泣くとだっこしてもらえるなど 簡単な関連づけをはじめ 笑う
4カ月児	夜は8-10時間くらい眠るように リズムの規則性がでてくる 1日の睡眠時間約15時間	人の違いが分かりはじめる 意味のない赤ちゃんことば ものをつかむ 首がすわる

発達には個人差があります

発達、山上「赤ちゃん 夜しっかり眠って」より抜粋

アトピーも赤ちゃんを眠りにくく こんなことが予防になりそうです

- ☆ 妊娠30週を過ぎたら、卵は1個（加熱して）、牛乳は200ml程度に抑える  
胎児の免疫機能が働き始める時期です。アレルギー体質が心配なら、念のために
- ☆ 6ヶ月までは母乳で育てる。離乳食は時間をかけて1種類ずつ慎重に加える  
腸は2歳頃に完成します。大豆、ゴマ、小麦も要注意。果汁も6ヶ月までは控える

2010 年8月 10日

監修 久保田俊郎（夜泣き予防プロジェクト実行委員長 東京医科歯科大学教授）

著者 足達淑子（日本予防医学協会理事 あだち健康行動学研究所所長 精神科医）

発行 財団法人 日本予防医学協会「平成22年度 夜泣き防止による育児支援  
ネットワーク事業」として作成

製作 （有）健康行動出版

独立行政法人 福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

