

# NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」

## 巻頭言 設立20周年を迎えて

NPO法人新潟睡眠障害を考える会 理事長  
国立病院機構西新潟中央病院 院長  
大平徹郎

### 目的・事業:

- ・目的  
県民に対して睡眠に関する啓発活動および睡眠医療の向上に関する事業を行う
- ・事業  
1. 睡眠障害に関する相談会や研究会の開催  
2. 睡眠障害に関する調査・研究の実施  
3. 睡眠医療に関する情報の発信  
4. 関連行政機関と連携した上記事業の発信

### 目次:

巻頭言	1
新潟市民大学講座	2
講演要旨1 「睡眠を科学する」	
講演要旨2 「子どもの睡眠が危ない」	3
2021年度活動計算書	4
編集後記	4

2003（平成15）年5月に産声をあげた当NPO法人は、今年で設立20周年を迎えます。主として睡眠医療に携わる仲間達が運営し、一步一步前に進んできました。関係の方々、これまでご支援くださったみなさまに深くお礼申し上げます。

「新潟県民の健やかな眠りのために」を旗印として、この20年間取り組んできた活動内容は以下の通りです。

#### 【主催企画とメンバーが深く関わった啓発活動の総回数】

- 主催講演会 12
- 上記以外の講演会（後援・講師登壇） 15
- 年次会報発行 13
- メディア取材対応・執筆 14

（新潟日報 朝日新聞 CARREL テレビ局）

多くの方々のお力があったからこそ、当NPO法人は20年の歴史を刻むことができました。メンバー一同、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、私達だからこそできる役割を果たしていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



左側 篠田 秀夫事務局長、 右側 筆者

ホームページもご覧下さい  
<http://www.npo-sas.jp/>

## にいがた市民大学講座 講演要旨1

### 「睡眠を科学する」 東京医科大学睡眠学講座教授 中山秀章



にいがた市民大学講座の「睡眠の科学～心安らぐ眠りを求めて～」の中の1つとして公開市民講座を2022年6月9日に行わせていただきました。睡眠に対する現在の知見を知っていただく機会になればと思い、その内容のエッセンスをお伝えします。

現代社会は、人間活動がグローバル化し、24時間昼夜にわたる活動するようになり、さらに、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の蔓延したことで、そのストレスや在宅生活で生活リズムの乱れで、睡眠の重要性・睡眠障害への対応の必要性が言われています。

睡眠は、心身の休息の他、記憶の定着、ホルモンバランス、免疫の保持、脳内の老廃物の除去に関与し、健康維持に重要な働きを担っています。脳波検査から睡眠には2つのタイプに分けられ、脳・身体活動ともに低下したノンレム睡眠と、脳は活発に活動していますが、それが、身体動作に結びつかないようになっているレム睡眠です。この睡眠と起きている状態（覚醒）をコントロールする部分が脳幹にあり、両者のバランスで睡眠と覚醒を生じさせます。そして覚醒を維持するためのオレキシンと、睡眠を誘発するメラトニンという睡眠関連物質があります。睡眠の調節には、睡眠圧の上昇と体内時計によると考えられています。睡眠圧とは、長く起きていれば起きているだけ、眠りやすくなる傾向が増すということで、徹夜した翌日などは眠くても眠れない状況に該当します。もうひとつは、いつも寝ている時刻で眠くなるというリズムの影響があります。たとえば、海外旅行などして飛行機の中で十分寝ても旅行先が昼であっても、日本が夜の時間帯であると眠くなるというものです。つまり、睡眠にとって時間とリズムを整わせて睡眠をうまく取ることが重要になります。

歳をとると必要な睡眠は減り、若い時と同じように眠ることはできなくなります。年齢以外にも睡眠時間は、遺伝、性別、環境などが影響し、ひとりひとり違いがあります。自分に必要な睡眠時間が取れていないと、睡眠負債という慢性的な睡眠不足している状態となり、一時的に普段より多く寝ても睡眠負債が解消されないため、眠気が続くこととなります。何時間眠ったら良いかというのではなく、普段から自分にとって必要な睡眠時間を規則正しくとっておくことが大事です。さらに睡眠のリズムも遺伝や年齢に影響され、普段からの習慣も重要で、夜更かしや不規則であったりすると、良い睡眠とはなりません。したがって、日常生活の中で、不眠や眠気で困っている方は、まずは睡眠の習慣を見直したりしてみてください。厚生労働省より公表されている「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」(<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-suimin/kenkozukuri-suiminshishin.html>)が参考になります。それでも困るようであれば、睡眠の専門家に相談していただくのがよいでしょう。

#### NPO 事務局連絡先

〒955-0823  
新潟県三条市東本成寺21-38  
篠田耳鼻咽喉科医院内  
NPO法人  
「新潟睡眠障害を考える会」  
事務局長 篠田 秀夫  
電話 0256-34-2122

#### 会費

##### 正会員

入会金 ￥10,000  
年会費 ￥3,000

##### 団体会員・賛助会員

入会金 なし  
団体会員は10口以上、賛助会員は1口以上  
1口 ￥3,000

## 講演要旨2

### 「子どもの睡眠が危ない」

医療法人社団 篠田耳鼻咽喉科医院

篠田秀夫

24時間社会の広がりに伴う夜型化や、インターネットなどの情報通信機器が広く普及することによる睡眠時間の減少など、近年の小児をめぐる睡眠の状況は決して良好とはいえません。そのような時代に文部科学省は「早寝早起き朝ごはん」という国民運動を提唱しています。今回は内容をクイズ形式で記載しますのでご一読下さい。

#### Q1. 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない

毎日必要な睡眠時間を取る必要があります。寝だめという言葉がありますが、実際には睡眠負債を返済するため、時間に余裕のある週末に多く寝ているに過ぎません。このような睡眠習慣を続けるとリズム障害を引き起こし、うつや肥満になる傾向が高まります。学校がある日もない日も決まった時間に起きるようにしましょう。答えは×です。

#### Q2. 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる

確かに仮眠後は頭がすっきりしますが、その分夜眠る時間が遅くなりリズム障害をきたす原因となります。また夜間の睡眠の質が悪くなることも知られており、仮眠を取って構わない時間帯は午後3時前、仮眠時間は20分以内に留めましょう。答えは×です。

#### Q3. 寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる

波長464nmの光が、最もメラトニンの抑制率が高いことが知られています。液晶画面から発せられるブルーライトは464nmが含まれるため、メラトニンの分泌を抑制し体内時計を遅らせる効果があります。答えは○です。

#### Q4. 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる

入眠前になるとメラトニンが分泌し活動モードから休息モードに切り替わりますが、この時間に激しい運動をすると体温、心拍、血圧などが上昇し、再び活動モードになります。そのため入眠に時間がかかり、睡眠の質も低下してしまいます。答えは×です。

#### Q5. 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい

寝始めは深いノンレム睡眠がみられ、脳の休息をもたらします。その後レム睡眠が続き、記憶の整理や定着を行います。睡眠を十分取ることで、勉強した内容がしっかり記憶に残ります。答えは×です。

#### Q6. 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい

夜更かしによって睡眠不足になったり、体内時計が狂って夜型になると、午前中の授業に集中できず居眠りをする可能性もあります。さらに脳の前頭連合野の機能が低下することで、やる気が起きなかったり、気分が落ち込みやすくなったり、他人との協調性を欠く原因となる場合があります。答えは×です。

#### Q7. 朝型の人より夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い

個人の資質がありますので一概に言い切ることはできませんが、朝型の生活で朝食を食べている生徒とそうでない生徒では、朝食を食べている生徒の方が平均正答率や体力合計点が高いという結果が、文部科学省が実施した調査で出ています。答えは○です。

#### Q8. 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める

睡眠不足になると食欲を増進するホルモンであるグレリンが増え、その一方食欲抑制ホルモンであるレプチンが減ります。そのため肥満になりやすく、生活習慣病に罹りやすくなることがわかっています。また睡眠覚醒リズム障害になると、体内時計のズレから心の病いを患う危険性もあります。さらに成長ホルモンの分泌低下により、免疫力が下がり風邪をひきやすくなります。答えは○です。

#### Q9. 朝食を抜くとやせられる

朝食を食べないと脳の活動に必要なエネルギーを得られず、体温を上げることができません。体温が低いままだと基礎代謝量が減り脂肪を燃焼しにくくなるためダイエットには逆効果です。さらに体温が上がらないことで体調不良を起こしやすく、午前中の授業に集中できなくなります。答えは×です。

#### Q10. 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

夜遅い時間に摂ったカロリーは朝食で摂ったカロリーに比べ脂肪としてたまりやすく、肥満の原因になります。さらに満腹の状態ですぐ寝ると、眠っている間に食べたものを消化するため消化管が活発に働き、睡眠の質が低下する原因になります。答えは○です。

# 2021年度活動計算書

2021年4月1日～2022年3月31日

(単位：円)

科目	金額		
I 経常収益			
1. 受取会費			
正会員受取会費	153,000		
賛助会員受取会費	150,000		
2. 受取寄附金			
3. 受取助成金等			
4. 事業収益			
5. その他収益			
預かり金			
受取利息	6		
経常収益計		303,006	
II 経常費用			
1. 事業費			
(1) 人件費			
人件費計	0		
(2) その他経費			
会報発行費	77,000		
ホームページ管理費	55,000		
その他経費計	132,000		
事業費計		132,000	
2. 管理費			
(1) 人件費			
役員報酬	0		
(2) その他経費			
通信費	45,797		
支払い手数料	1,430		
郵送費	7,560		
事務用品	3,920		
預かり金返済	3,000		
その他経費計	61,707		
管理費計		61,707	
経常費用計		193,707	
当期経常増減額			
III 経常外収益			
1. 固定資産売却益			
.....			
経常外収益計			
IV 経常外費用			
1. 過年度損益修正損			
損金(年会費 未収金)	93,000		
経常外費用計		93,000	
税引前当期正味財産増減額			16,299
法人税、住民税及び事業税			0
当期正味財産増減額			16,299
前期繰越正味財産額			866,321
次期繰越正味財産額			882,620

## 一緒に活動 しませんか？

NPO法人「新潟睡眠障害を考える会」では、一緒に活動して下さる方を広く募集しています。医療関係の方、行政機関の方、睡眠障害でお困りの方など、睡眠に少しでも関心のある方なら大歓迎です。会員には正会員、団体会員、賛助会員の3つがあります。正会員は何らかの形で、事業にボランティアとして参加していただきます。団体会員、賛助会員は、会費を納入し寄付を行っていただきます。実際の事業に参加する必要はなく（もちろん希望があれば参加は可能です）、会報の郵送などNPO事業に関する情報を提供させていただきます。

## 編集後記

会報第13号をお届けします。COVID-19の感染症法に基づく分類が、2類相当から5類へと変更になります。3年続いた戦いが少しずつ終息に向けて動いている感がありますが、新規感染症の特徴である「経時的に重症度は下がるが感染力は上がる」という傾向が、COVID-19にもはっきり出ています。重症化する割合が減っても感染者数が増加することにより、死亡者数は過去最高を更新しましたので、睡眠時無呼吸症を含めた基礎疾患を持つ方や高齢者の方は、引き続き十分な注意と予防の徹底をお願いします。今年度で開催した新潟市民大学講座の要旨を、前後編として会報に掲載する予定です。今回は前半2題を、次回は後編としてさらに2題載せることにしています。

(篠田秀夫記)

発行日 2023年2月28日  
 発行所 NPO法人「新潟睡眠障害  
 を考える会」  
 発行人 大平 徹郎  
 編集人 篠田 秀夫  
 印刷所 株式会社太陽プリント  
 新潟市江南区曙町4-12-1  
 TEL 025-382-7651  
 FAX 025-383-1208