

# 日本睡眠学会はサマータイムの導入に反対

私たちの研究では、「東側日本だけ」「1 時間以内の繰り上げ」は可能

## 2018 年 9 月

東京オリンピックに向けて政府からサマータイムの導入が持ち出されている。

かねてから日本睡眠学会はサマータイムの導入に反対の立場を表明しており、日本歯科大学新潟病院の睡眠歯科センターも同学会の専門医療機関として日本睡眠学会の方針に賛同する。といっても欧州などでは広く受け入れられているサマータイム、もし導入するなら如何にすべきかを検討してみる。その手法は患者会ホームページ「ぐっすりーぶ」を通じて渉猟した日本在住者の睡眠に関するデータから時期の差、地域の差を検討した。その結果は、クロノタイプで示される生体リズムは、日照時間が長くなる 6 月半ばに最も前進し、ローカルタイムが早い東側日本ほど前進していることがわかった（本年の日本睡眠学会で報告）。

サマータイムとは強制的に生体リズムを前進させる実証実験で、もし生体リズムが前進しなかったら時差ボケのような睡眠障害を生じる。つまり、生体リズムが前進しやすい人は影響を受けにくく（耐性が高い）、逆に前進しにくい人は耐性が低い。私たちの研究で夏至の頃、日本の東側ほど生体リズムが前進しやすくサマータイムに耐性が高いことがわかった。

日本の東端と西端のローカルタイムの時差はおよそ 2 時間であるから、もし東側日本に限って 1 時間のサマータイムを適用すると、時間療法で許容される 1 時間以内の早起きで済む。政府が言うよう 2 時間のサマータイムを全国に適用したら、西日本の端では毎日 3 時間の早起きを強いられることになる。同じ日本の国土といえども耐性の低い地域を巻き込んではいけない。