

堀 大輔 著  
Daisuke Hori

睡眠の常識はウソだらけ

Forest  
**2545**  
Shinryō



まえがき 睡眠の常識があなたを不安と不健康に陥れる

### ある高齢者が感じていた睡眠の恐怖

知人のセミナーにゲストとして登壇したときのことです。高齢のお客様からこんな質問を受けました。

「以前は朝までぐっすり眠れたのに、ここ数年は早く目が覚めるようになり、睡眠時間がかなり減ってしまいました。睡眠時間が少ないと病気になるやすく、早死にするらしいと聞いて、いつも不安です。今は大丈夫ですが、そのうちガタがきて大病を患うかもしれないという恐怖も感じています。どうすればぐっすり眠ることができるのでしょうか？」

私は次のように答えました。

「寝なくていいですよ。むしろ寝たほうが病気のリスクが高まります。ですので、無理に寝ようとしなくてください」

こんな返答、はじめて聞いた人は「何をバカなことを言ってるんだ」と思うでしょう。しかし、このセミナーでは私のバックボーンも紹介されていたので、質問をしたお客様は、すんなりと受け入れてくれました。それどころか、驚いたことに、涙まで流して喜んでくれたのです。

「現代社会では、日本人の8割がまともな睡眠をとれていない」

そのように主張する著名な睡眠学者がいます。しかし、この睡眠学者の主張や考察は、果たして真実を言えているのでしょうか……？

むしろ、「普通の睡眠生活」を送っている人に対して、いたずらに不安を煽り、恐怖心を植えつけているだけなのではないかと私は思います。

睡眠の常識によって健康な人が不健康にされている……。先の高齢の方の様子を見て、そんな本末転倒なことが起こっていると思わずにはいられませんでした。それが、

私が本書を書く大きなきっかけとなったのです。

### 1日45分以下のショートスリーパーも常識に苦しめられた

私はもともと1日8時間以上眠るロングスリーパーでしたが、今は1日平均45分以下のショートスリーパーになっています。かなり多趣味なこともあり、活動時間を確保するために睡眠時間を削ろうとしたのがきっかけでした。

しかし私とて、すぐにショートスリーパーになれたわけではありません。7年もの間、試行錯誤を繰り返しました。今となっては、私のセミナーに来て1日でショートスリーパーになられた人がいるにもかかわらず、私自身は寄り道を繰り返し、路頭に迷いつづけていたのです。

当時を振り返ってみると、睡眠学者の主張を鵜呑みにして仮説を立てていたときほど、睡眠に悩み、望む結果が得られませんでした。当時と比べて、今の私は心身ともに健康そのものです。

睡眠の常識というのは非常に強固です。誰もが睡眠の気持ちよさを知っているがゆ

えに、「寝ないと病気になるやすい」「日本人の睡眠時間は足りていない」という言説を何の疑いもなく受け入れてしまっています。そして睡眠に対するほとんどの研究も、「睡眠は身体にいいもの」「寝ないと不利益が生まれる」という既定路線に沿って調べられるわけですから、その常識はより強固なものになるのです。

私がショートスリーパーになることができた一番の要因は、そうした「世の中で言われている睡眠の効果・効能は本当に正しいのか？」と疑い、独自に調査したことです。その結果、世に流布する睡眠の常識やその理論、研究エビデンスがいかにも的外れであるかということに気づきました。

しかも、そのずさんな睡眠研究の中身をろくすつば検討もせず、結論だけが安易に引用されて情報が流されるのですから本当に辟易へきえきとしてしまいます。わかりやすく言えば、ウソだらけのデータをベースにして構築された新しいウソが常識として流布されるわけです。

世の中には、そのようにしてフェイクニュースがあふれるわけですが、睡眠業界においてはその傾向は同じなのです。しかし、フェイクニュースと呼ばれるものに対し

てはその裏取りをし、真実を探ろうとする人はたくさんいますが、前述したとおり睡眠の常識を疑う私のような奇特な人はほとんどいないのが現状です。

そして、世の中にあふれる睡眠の常識に囚われなくなるとき、私ははじめて安定したショートスリーパーになることができました。日中の眠気に悩むこともなくなり、睡眠時間が短いにもかかわらず起床時の爽快感そちかひはえも言われぬものになりました。

私がショートスリーパーになってから約10年が経過し、今では一般社団法人日本ショートスリーパー育成協会を立ち上げ、「ネイチャー・スリープ (Nature sleep)」という睡眠をコントロールするカリキュラムを伝えていきます。睡眠をコントロールするというのは、睡眠時間はもちろん、すっきりとした起床やスムーズな就寝、日中の眠気のコントロールも含まれます。

### ショートスリーパーになれない人が囚われているもの

これまで1000人以上の方が私のネイチャー・スリープのカリキュラムを受講しました。受講生には、自分自身の睡眠をコントロールするために、活動中や、寝入り

の状態、起床の状態の観察をしてもらいます。そしてうまくいかない場合は、自分の理想に近づけるよう、睡眠の習慣や癖の修正を行ってもらいます。

しかし、睡眠のコントロールがうまくできず、自身の理想の睡眠時間を手にできない人もごく少数存在します。それはどんな人かと言うと……残念ながら、現代社会の睡眠の常識に囚われ、固定観念が払拭はつしよくできない人です。

私がかつてショートスリーパーになろうと躍起になっていた頃のように、間違った睡眠の常識に囚われている限りは、自分が望むように睡眠をコントロールすることは難しいのです。

したがって私は受講生に対し、まずは世の中で正しいとされている睡眠の常識を引き剥はがし、睡眠の正しい考え方やその観察方法を伝授しています。結果として、多くの受講生が、睡眠というよくわからないものに悩んだり、焦ったりすることなく冷静に対処できるようになっています。

**本書はあなたの人生のほとんどを否定するかもしれませんが**



この本は、あなたが今までの人生で、真実と信じてきたものを「あ、それウソだよ」と言っただけで否定する本です。

1日6時間であれば人生の4分の1……、1日8時間であれば人生の3分の1を占める睡眠時間を否定するわけですから、もしかしたら自分自身や人生そのものを否定されるように感じる読者もいるかもしれません。

当然、筆者としてはそのように受け止められるのは本意ではありません。私は現代の睡眠の常識に一石を投じて、みなさんに冷静な目でもって睡眠について考えていただきたいだけです。

「もしかしたら睡眠の常識によって、私は悩むべきでないことに悩み、心身ともに不健康になっているかもしれない……」

そんな視点を少しでも持つてお読みいただければと思います。

もちろん、どの情報を信じるかは、あなたの自由です。この本を信用しないという選択をしていただいてもかまいません。

ただ、読者のみなさんが、睡眠や、その他の情報に対して、本当かどうかを見極め

る目を持てるようになってくだされば、私がこの本を執筆した意味もあるかと思いません。

なお、本書にはショートスリーパーになるためのノウハウは書いていません。ショートスリーパーになるための詳細について知りたい方は拙著『できる人は超短眠!』（フォレスト出版）をお読みください。ただし、睡眠の常識とそのウソを記した第2章、睡眠の害について記した第4章におけるいくつかの記述について、『できる人は超短眠!』の第1章の内容を流用して組み込ませていただきました。

不眠症で悩んでいる方や、自分の睡眠時間が日本人の平均や理想とされる睡眠時間よりも短くて不安のある方、ショートスリーパーを目指しているけれども、もつと自分の活動に確信を持ちたい方は、本書を読むことよって極めて大きな成果を得られることでしょう。

## もくじ ● 睡眠の常識はウソだらけ

まえがき 睡眠の常識があなたを不安と不健康に陥れる 3

筆者の「睡眠の定義」について 17

### 第1章 ショートスリーパー式最高の睡眠の見破り方

私の処女作に対する批判について考えてみる 24

ずさんな調査が睡眠の常識をつくり出す 26

現在の睡眠研究のデータはすべて古い？ 30

厚生労働省のずさんな睡眠指針を見てみよう 33

日本で一番信頼できる総務省統計局発表のデータ 36

実は日本人の睡眠時間は長くなっている 39

「寝不足は脳に悪い」を突き止めた当たり前すぎる研究 42

第2章

睡眠の常識にだまされてはいけない

睡眠研究のメツカ、スタンフォード大学のすごい実験とは？

44

シヨートスリーパーは遺伝で決まるという研究

46

シヨートスリーパーは短命なのか？

49

人間にとって必要とされている睡眠時間とは？

52

監獄以下の実験環境

54

睡眠不足で成長ホルモンが増える

58

睡眠の最先端研究機関でさえ睡眠の意味を知らない

64

万人に共通の最適な睡眠時間など存在しない

67

「7時間睡眠長寿説」は立証されていない

69

寝ないほうが長生きできる？

73

現代社会では7時間睡眠は眠りすぎ

76

睡眠時間と睡眠不足は関係がない

77

寝てないという気持ちで睡眠不足を生む

79

第3章 俗流睡眠論を流布するスリーパーセルの正体

そもそも睡眠に浅い・深いの違いなどない | 81

ノンレム睡眠はやる気のない状態と同じ | 83

疲労と睡眠時間に因果関係はない | 86

現代人は疲れを睡眠によって増幅させる | 87

「眠気≡疲労」ではない | 90

脳や身体の疲労が睡眠で回復するわけではない | 91

睡眠中に体調不良が回復したというのは気のせい | 93

眠気は外的要因によっていくらでもコントロールできる | 94

どんな業界が睡眠不足を煽っているのか？ | 98

巨大な製薬・医療業界の魔の手が人々に不安と混乱をもたらす | 100

睡眠薬地獄と睡眠不足ブーム 睡眠負債と睡眠肥満 | 103

睡眠環境適応説 | 106

睡眠学者や専門家が語る睡眠不足の残念な証拠 | 110

睡眠研究の現状と水準

寝具メーカーも人々の不安を煽りすぎないように

「睡眠の質」とはとても便利な言葉

人々にとって受け入れやすい甘い誘惑

#### 第4章 睡眠が生み出す身体への毒

まずは睡眠がどれだけ害悪か把握する

睡眠時は平均して体温が1℃低下し、免疫力が低下する

睡眠時は代謝が低下する

医者のおうとおりに寝るとアトピーが悪化

睡眠時は酸素が不足する

睡眠時は水分量が低下する

睡眠時は血流が低下する

寝るとうつになりやすい

確かに睡眠不足はストレスを生む

112

114

116

117

122

124

126

129

130

131

133

135

137

睡眠中毒から抜け出す

139

第5章 4つの眠気の取扱説明書

眠気にも種類がある

144

睡眠物質が原因の眠気

147

カフェインの使い方

150

本능が原因の眠気

154

脳波が原因の眠気

157

ノイズで脳波による眠気を寄せつけない

160

習慣性が原因の眠気

164

第6章 入眠と起床の改善が9割

「睡眠の質」とは何か？

170

共通するのは起床と入眠で苦勞している点

171

寝入りがうまくなるコツ 10分以内を目指す

174

心身を脱力させる	175
入浴	176
寝るときの姿勢を気にしない	177
寝始め90分がカギ	179
睡眠中の尿意はどうする？	182
起床がうまくなるコツ	183
ビタミンCを大量摂取して起床ホルモンを出す	185
起床が難しい人のお助けサプリ	187
多相性睡眠は非常に効果が高い	189
パワーナップのススメ	191
睡眠という欲求の暴走を止めよ	193
あとがき	199
ある心療内科医の憂鬱	



## 筆者の「睡眠の定義」について

第1章から、現代の睡眠の常識についてさまざまな面から考察し、理想の睡眠生活を手に入れる方法を説明していきます。

しかし、筆者である私が1日45分以下のショートスリーパーという、一般的には特殊な生活をしているがゆえに、はじめに睡眠に対するスタンスをお伝えしておかなければなりません。それを理解しないままお読みいただくと、さまざまな誤解を招きかねないからです。また、そもそも「睡眠の常識」といわれるものについても、識者によって定義が分かれますので整理が必要です。

したがって、本編に入る前に、まずは私の中での「睡眠の定義」をまとめさせていただきます。これを1つの指針として、筆者の主張は信頼に足るか、あるいは一般的な睡眠の常識のほうこそ真実であると見るか、読者のみなさんに判断いただきたいと思いません。

## 最適な睡眠時間

最適な睡眠時間は決められるものではありませんが、多忙な現代の日本人に最適化するのであれば、できるかぎり短時間睡眠にすべきだと考えています。もちろん、現状の睡眠に満足している人に、いたずらに短時間睡眠をすすめるつもりはありません。

## 睡眠不足

一般的な「睡眠不足の定義」については、定まっていないと考えるのが自然でしょう。

たとえば、眠気を感じていなくても、平均睡眠時間や推奨される睡眠時間に達していなければ「睡眠不足」、あるいは「睡眠負債」が溜まっていると指摘されることがあります。また、平均睡眠時間や推奨すいしょうされる睡眠時間より寝ても、日中に眠気が発生すれば睡眠不足といわれることがあります。

そこで私は、睡眠時間ではなく、「睡眠物質（アデノシン）の脳内蓄積が睡眠の最中に解決しきれていない状態」を「睡眠不足」と定義します（ただし、必ずしも睡眠不足

だからといって、眠気が発生するわけではありません。

自分の意思ではなく、労働などの外圧によって短時間睡眠が常態化している場合、心身にさまざまな悪影響を与えるという点については、私も同意します。

しかし、睡眠不足の定義すら曖昧<sup>あいまい</sup>なまま、睡眠の問題を語られることで不安感が煽られている現状も問題だと考えています。なぜなら、その不安感が心身に悪影響を与えているからです。特に不眠の人にとっては、切実な問題です。

### 睡眠の害

「国民総睡眠不足社会」といわれている今、睡眠を積極的にとることが正しいという論調が支配的です。

しかし、第4章で詳述しますが、睡眠そのものにも、心身に及ぼす害があることがほとんど知られていません。「寝ないほうが健康になる」「長時間眠る人ほど、睡眠の害の影響を受けてしまう」という考えが成り立つのです。

現時点で受け入れがたい人もたくさんいるでしょうが、こうした情報は「長時間寝

ないと健康を害する」という常識に囚われて不安になっている人、不眠の人、ブラツク企業勤めなど、環境的に睡眠時間が確保できない人にとっては、救いになる情報です。

ただし、私の主張における「睡眠の害」とは、長時間の睡眠の場合のことであり、短時間睡眠にはメリットがあると考えます（情動記憶の強化や、認知資源の回復など）。

私はあくまで、睡眠時間の短縮を提案しているのであって、断眠を推奨しているわけではありません。そもそも、視索前野（視覚前野、*シサクゼンヤ*）（睡眠に必要な脳の部位）が破壊されない限り、人間はどこかのタイミングで睡眠に至ります。睡眠をとらないと、アデノシンといった睡眠物質が脳に蓄積され、1日以上睡眠を取らないときには、およそ耐え難いほどの眠気が発生するためです。考え方はさまざまありますが、自然に考えても、睡眠はすべての生物が摂取している行動です。人間社会が24時間になったからといって、おそれと睡眠中枢がなくなるということはありません。

## 理想の睡眠

睡眠そのものの理想を追うのではなく、自身のライフスタイルに合わせてカスタマイズされた睡眠こそが理想と考えます。

つまり、睡眠だけにフォーカスを当てず、自身の活動を考慮し、適切に眠気の予防や対策を行えば、睡眠時間はさほど問題ではないと考えます。自分自身の置かれている環境や予定などによって、臨機応変に対応することが重要なのです。

しかし、いたずらに毎日、睡眠時間を変化させるのではなく、毎日規則正しく生活することが、健康に有益なことは間違いありません。睡眠時間、活動時間ともに、余裕を持った入眠や起床時間を設定し、確実にその時間を守ることが理想です。

### ショートスリーパー

睡眠不足でも無理やり起きていることではなく、睡眠をとらなくても眠気をコントロールできるのがショートスリーパーと考えています。

① 不眠症の原因と言われる入眠に悩まない。

② 睡眠時間をコントロールし、自分の理想としてある睡眠時間を眠ることが出来る。多忙であり、情報量も多く、また娯楽も多い現代において、睡眠のコントロールができるようになったほぼすべての人がショートスリーパーとなるため、実質睡眠時間のコントロールとは短時間睡眠を指すといっても過言ではない。

③ 60%以上の人が苦しんでいると言われる起床に苦しまず、爽快な目覚めができる。

④ 日中の眠気をコントロールし、集中すべきときには集中し、寝たいときには眠気を発生させることができる。

以上のように、睡眠についての4つの項目をコントロールし、睡眠について悩むことが一般的な人よりも少なくなっている人のことを、ショートスリーパーと定義しています。

第1章

ショートスリーパー式  
最高の睡眠の見破り方

## 私の処女作に対する批判について考えてみる

2016年に上梓<sup>じょうし</sup>した私の処女作『できる人は超短眠！』では、「日本人は眠りすぎ」「寝ないほうが健康になる」「睡眠はお肌の大敵」といった、世に流布する睡眠の常識とは真逆の論を展開し、3時間以下睡眠のショートスリーパーになる方法をお伝えしました。

予想以上の反響があり、おかげさまで何度か版を重ねることができました。そしてその評価については、アマゾンで検索していただければ一目瞭然<sup>いちもくりようぜん</sup>、賛否が両極に分かれています。

一般的な常識に照らし合わせてみると過激な主張を繰り返す本でしたので、批判が出るのは覚悟していましたが、そうした声と同程度に賛同してくださる読者がいたという事実には、私はこの上ない励ましを得ました。

とはいえ、ご批判をいただいたのは事実。特に私の睡眠の新理論の根拠に「科学的エビデンスが少ない」「科学的エビデンスが古い」といったご意見を賜りました。



ショートスリーパーになる方法は、私がつくったメソッドということもあり、「ショートスリーパー」の商標も保有しています。つまり、他のエビデンスを複合した理論というよりも、実践的な行動ノウハウの部分が多くなっていました。

私の実績や受講生に起こった変化などはいくらでも紹介できますが、私以外で短時間睡眠の実績や理論を語れる人は存在しないでしょう。そもそも、ないものは引用できないということもありました。

おこがましい例えですが、野球のバッティングをイチロー選手から習おうと思ったときに、「それってエビデンスあるんですか？」と聞くことはないと思います。野球におけるイチロー選手のように、短時間睡眠に関して、私は誰にも劣ることのない絶対の実績と自信があります。1日45分の睡眠を10年続けてきただけではなく、多くの人々の指導で培った成功ノウハウや失敗例を保有しているからです。

しかし、本書はそのノウハウを紹介する本ではないので、可能な限りさまざまな文献を用いて論じていきたいと思えます。

では、そもそも世の中で常識とされている睡眠理論は、私の処女作とは違い、最新

の、正しい科学的エビデンスに基づくものなのか。そこから探ってみたいと思います。

### ずさんな調査が睡眠の常識をつくり出す

睡眠に関する世界中の研究において、今、最も多く引用されているものの1つに、「ピッツバーグ睡眠質問票」という睡眠の質を定量化（質的側面ではなく、量的側面に注目し、数値を用いて分析、記述すること）する方法、ツールを開発した論文<sup>1</sup>があります。

ピッツバーグ睡眠質問票は大問9問と小問10問で構成されており、独自の計算方法でスコアが5点以下なら睡眠が良好と判断でき、6点以上なら睡眠に問題がありと判断する、よくあるチェックリストみたいなものです。検索すればインターネット上にも見つけられますので、ぜひ試してみてください。これが作成されたのはなんと1989年で、約30年前のものです。

この論文はごく最近の睡眠研究の論文でも次々に引用されており、これまで引用した論文の数はなんと計1万4823件（2018年11月20日現在）。他の有名な睡眠の論文と比較しても圧倒的な引用数です。どれだけ最新の論文やエビデンスであろうと、

睡眠の質や睡眠障害の度合いを定量化する精度は1989年止まりなのです。

これだけ多くの論文で引用されているピッツバーグ睡眠質問票ですから、さぞ重厚な内容で精密な定量化の手段と思いきや、そのあっけなさには思わず開いた口がふさがりません。

このピッツバーグ睡眠質問票の一部を紹介しましょう。

問6 過去1カ月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのよう

に評価しますか？

0. 非常に良い
1. かなり良い
2. かなり悪い
3. 非常に悪い

まったく同じ内容を、ネイチャー・スリープの説明会（初参加の人が対象）の冒頭で、

50人に質問したところ、計45人、9割の人が「2. かなり悪い」と「3. 非常に悪い」と回答しました。サンプル数は50人のみですが、大雑把に日本人全体で考えた場合でも、9割近い人が自分の睡眠の質に不安を持っていると回答するだろうと想像できます。

読者のみなさんも感じているでしょうが、回答した参加者の1人から、「そんな質問の仕方はよくないですよ。ほとんどの人が悪いって答えるに決まっているじゃないですか」と言われました。私もそのとおりだと考えています。そもそも「かなり良い」と「かなり悪い」の間がないのですから、どうしたって結果に偏りが出るでしょう。

29ページと31ページにピッツバーグ睡眠質問票の全問題を入れましたが、先の間6以外でも疑問に思うところがあります。たとえば、問5では、「過去1カ月間において、どれくらい頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？ 最もあてはまるものを1つ選んでください」とあります。すでに回答者に「睡眠に困難がある」とが前提でつくられた質問のように感じる方もいるのではないのでしょうか。

## ピッツバーグ睡眠質問票

---

過去1カ月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。過去1ヶ月間について大部分の日の昼と夜を考えて、以下の質問項目にできる限り正確にお答えください。

**【問1】** 過去1カ月間において、通常何時ごろ寢床につきましたか？

就床時刻 時 分

**【問2】** 過去1カ月間において、寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか？

約 分

**【問3】** 過去1カ月間において、通常何時ごろ起床しましたか？

起床時刻 時 分

**【問4】** 過去1カ月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか？ これは、あなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

睡眠時間1日平均約 時間 分

**【問5】** 過去1カ月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか？ 最もあてはまるものを1つ選んでください。

(a) 寢床についてから30分以内に眠ることができなかったから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(b) 夜間または早朝に目が覚めたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(c) トイレに起きたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(d) 息苦しかったから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(e) 咳が出たり、大きないびきを聞いたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(f) ひどく寒く感じたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

➡ 31ページへ

この問うの小問を見ても、「咳が出たり、大きいびきをかいたから」とありますが、いびきによって困難になるのはむしろ一緒に寝ている人です（咳といびきを一緒にするといふのも、少し不可解に感じました）。「ひどく寒く感じたから」「ひどく熱く感じたから」で「なし」以外の選択肢を選んだ人は、睡眠云々の問題ではなく、単に風邪をひいていたかもしれませぬし、そもそも熱帯夜の続く夏だったかもしれませぬ。質問自体にズレを感じてしまうのは私だけではないでしょう。

こうした可能性を度外視して、特別な計算方式で数値化された睡眠の不満を、そのまま使用、参考にした研究結果が、みなさんの睡眠の常識を形成しているのです。

### 現在の睡眠研究のデータはすべて古い？

もちろん、睡眠の質や睡眠障害の度合いを数値ではかることが難しいことはわかります。「では、どういう手法が新しいのか？」と問われても、正直、私も答えようがありません。矛盾しているようですが、困難だからこそ無理やりにも数値化、定量化し、統計的手法を用いて分析するのですが、少なくとも、この誘導尋問みたいなア

(g) ひどく暑く感じたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(h) 悪い夢をみたから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(i) 痛みがあったから。

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

(j) 上記以外の理由があれば次の空欄に記載してください。

[ ]

【理由】 そういったことのために、過去1カ月間において、どれくらいの頻度で、睡眠が困難でしたか？

[ ]

【問6】 過去1カ月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか？

- 0. 非常によい
- 1. かなりよい
- 2. かなり悪い
- 3. 非常に悪い

【問7】 過去1カ月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか（医師から処方された薬あるいは薬屋で買った薬）？

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

【問8】 過去1カ月間において、どれくらいの頻度で、車の運転や食事中、その他の社会活動中に、眠くて起きていられなくなりましたか？

- 0. なし
- 1. 1週間に1回未満
- 2. 1週間に1-2回
- 3. 1週間に3回以上

【問9】 過去1カ月間において、物事をやり遂げるために必要な意欲を持続するのに、どのくらい問題がありましたか？

- 0. 全く問題なし
- 1. ほんのわずかだけ問題があった
- 2. いくらか問題があった
- 3. 非常に大きな問題があった

ンケートが30年も前のものなわけですから、どれだけ最新の論文であろうと「科学的エビデンスが古い」と言えてしまいません。

つまり、私が『できる人は超短眠!』で引用した1980～1990年代の論文を古いというのであれば、睡眠に関するほとんどの論文も古いと言ってしまうのです。私は睡眠のエビデンスとして、このようにあまりに拙つたないものを、これみよがしに引用文献として貼り付けて、そして「自分自身の論こそ真実である」と理論展開することとは、どうしてもできませんでした。

ほとんどの人が、参考文献が貼り付けられていたとしても、その参考文献が真実であるか、どういった実験や統計なのかを調べることはしません。結果として、「参考文献がある＝科学的エビデンスがある」という思い込みだけで、本に書かれていることが真実だと信じることになります。

ピッツバーグ睡眠質問票も含め、多くの睡眠に関する論文や本が、恣し意的いにそれらエビデンスとして引用し、「睡眠とは○○である」と断言していますが、実際にそのしよほい内容まで調べた人は、ほとんどいないでしょう。