

## 声明文

「地球環境」をテーマにした G8 サミット開催を契機に、サマータイム制度を日本に導入する動きが加速しています。豊かなライフスタイル、省エネ、経済波及効果などキャッチフレーズは魅力的ですが、サマータイム制度には健康障害など多くの問題点があり、期待される効果よりも弊害が多いと考えられます。国民生活に直接関わるだけに、この制度のメリットとデメリットを明確に認識し、日本の諸条件に適しているか否かを慎重に検討して、導入の可否を判断することが必要です。しかし、サマータイム導入に関する議論は深まっておらず、予想される睡眠問題なども国民はほとんど認識していないと思われます。日本睡眠学会は、以下の理由でサマータイム制度の導入に反対します。

- 1 . サマータイム制度は睡眠や生体リズムに対する影響を通じて、健康に悪影響を与える可能性があり、健康弱者には辛い制度です。
- 2 . サマータイム制度における時刻変更時に交通事故の増加が報告されており、安心安全の国民的希望と矛盾します。
- 3 . サマータイム制度は必ずしも省エネにはならない。むしろ、医療費の増加や経済的損失により増エネになる可能性があります。
- 4 . サマータイム制度は光熱費等のエネルギー消費（出費）を、結果として企業から個人（家庭）に一部移行させる制度であり、家計を圧迫します。
- 5 . 過去にサマータイム制度を導入した韓国や中国、香港は現在制度を廃止しており、また現在サマータイム制度を導入しているフランスやロシアなどでも、この制度に対する根強い反対運動があり、廃止を要求しています。

以上、サマータイム制度には様々な問題点があり、国民の間で活発な議論が起こることを期待するとともに、国会においては慎重な審議を要望します。

## 声明文解説

### 1. サマータイム制度は睡眠や生体リズムに対する影響を通じて、健康に悪影響を与える可能性があり、健康弱者には辛い制度です。

ヒトの体のリズムはサマータイム制度に適応しないだけでなく、季節リズムを乱すことが示されており、その結果、睡眠などの健康に障害を与えることが報告されています。健康障害の主たる内容は、夏時間への変更後数日から2週間程度持続する睡眠時間の短縮、睡眠の質の低下、日中行動の分断化、抑うつ気分、自殺などです。健康障害には個人差があり、日本人に多い夜型タイプで強いことが示されています。さらに、高温多湿の西日本では、夏時間により暑さが収まらない時間帯に就寝することになり、睡眠時間の短縮や不眠を誘発する可能性があります。

これまでの研究は、主として健康人を対象としたもので、睡眠リズム障害者や児童、老人を対象としたものはありません。しかし、リズム同調機能が低下している睡眠リズム障害者やその予備群では、夏時間に適応できず症状が悪化し、あるいは新たに発症する可能性が高いと思われます。睡眠リズム障害の1つである睡眠相後退症候群や非24時間睡眠覚醒症候群では、通常でも睡眠位相を前進させることが困難です。また、日本では児童の不登校が夏休み等の休暇直後から始まることが多く、生活リズム調整の困難なことが誘因となっている可能性があります。

また、現在の日本国民の睡眠衛生状態も問題です。日本国民の睡眠は欧米諸国と比較してこの50年間悪化の一途をたどっており、平均睡眠で約1時間短く、また午後10時以後の就眠する割合が80%以上もあり、夜型化が進んでいます。その結果、日本人の約20%は何らかの睡眠障害を訴えており、また、睡眠リズム障害者は人口の0.1~0.3%程度いると予想されています。たとえ夏時間変更時の一時的とはいえ、これ以上の睡眠時間が短縮することは健康にとって危険であり、ぎりぎりの睡眠時間で生活している人には夏時間が睡眠障害への「最後の一押し」になる可能性があります。睡眠障害は、メタボリック症候群や心筋症、うつ病のリスク因子となっており、健康障害への波及効果が大きく、また、睡眠障害による日本の経済損失は年間3兆円にもものぼるとの試算もあります。

さらに、以前から指摘されているように、一次産業や建設業などでは夏時間により労働時間が延長する懸念があり、また「明るい時間を余暇に使える」とのキャンペーンは、労働時間を短縮するか、睡眠時間を含めた他の生活時間を削減するしか実現できず、日本人のメンタリティーを考えると睡眠時間のさらなる短縮が懸念されます。

## **2 . サマータイム制度における時刻変更時に交通事故の増加が報告されており、安心安全の国民的希望と矛盾します。**

ドイツにおいて、サマータイム制度導入前と導入後の比較が行われ、時間別の事故件数(午後 7 時 30 分から午前 5 時 30 分の間)が制度導入後増加したとの報告があります。その他にも、夏時間への変更直後に交通事故が増加するという報告が複数あり、その原因として、夏時間への移行時は、1 時間の時刻前進による寝過ごしや睡眠不足により、標準時への復帰時は、1 時間の時刻後退による光レベルの急激な低下が想定されています。また、睡眠障害は作業能率を低下させ交通事故を誘発するだけでなく、運転技術の低下により運転コストを上昇させるとの指摘もあります。ただし、交通事故件数は変わらないとの報告もあり、調査結果は必ずしも一致していません。国による道路事情、法規制、交通手段、調査対象事例、国民性などが反映していると考えられます。この問題に関しては、日本の交通事情等に照らし合わせ、慎重に検討しなければならないと思われま

## **3 . サマータイム制度は必ずしも省エネにはならない。むしろ、医療費の増加や経済的損失により増エネになる可能性があります。**

サマータイム制度には省エネ効果と増エネ効果の両面があり、導入論は省エネ効果がより大きいと主張していますが、根拠が薄弱です。

最近の研究によると、サマータイム制度の省エネ効果は従来の推定ほどでなく、事実、米国等で行われたサマータイム期間の延長では省エネ効果は認められておらず、逆に増エネになったとの報告もあります。また、最近サマータイム制度を導入した米国インディアナ州では、制度導入により家庭の電気消費量は 1~4%増加しています。さらに、大阪市をモデルとした、サマータイム制度導入によるエネルギー消費量が計算されていますが、家庭の電気消費量は 0.13%増加するとの結論が出ています。平成 11 年に出された「地球環境と夏時間を考える国民会議」の報告書によると、想定される総省エネ量(原油換算 50.0 万キロリットル)のうち、家庭の電気消費量の節約が 43.4 万キロリットルと計算されており、省エネ効果の約 90%を占めることになっています。もしサマータイム制度導入で家庭の電気消費量が増加するとなると、サマータイム制度の省エネ効果はまったく無くなります。なお、サマータイム制度の導入前と導入後の比較が可能であるドイツやカザフスタンでは、省エネ効果は認められていません。さらに、サマータイム制度により増加することが予想される睡眠障害や交通事故などによる医療費の増加、経済的損失を考慮すると、サマータイム制度の導入は増エネになる可能性があります。

**4 . サマータイム制度は光熱費等のエネルギー消費（出費）を、結果として企業から個人（家庭）に一部移行させる制度であり、家計を圧迫します。**

サマータイム制度では、午前中の涼しい時間帯に勤務時間帯が移動し、夕方から夜にかけての蓄熱した時間帯に家庭に戻ることになり、家庭の冷房費の増加が予想されます。事実、米国のインディアナ州におけるサマータイム制度導入後の家庭電気消費量の増加は主として冷房費の増加となっています。また、北海道では4月、10月の朝は冷え込みが厳しく、暖房費が増加することが予想されます。

**5 . 過去にサマータイム制度を導入した韓国や中国、香港は現在制度を廃止しており、また現在サマータイム制度を導入しているフランスやロシアなどでも、この制度に対する根強い反対運動があり、廃止を要求しています。**

韓国、中国、香港など近隣のアジア主要諸国は一端導入したサマータイム制度を、現在廃止しています。廃止の理由は明確ではありませんが、アジアとの交流を考えると不便な夏時間は無い方が好ましいと思われれます。また最近、サマータイム制度を導入していたカザフスタンが、省エネ効果がなかったことと健康に悪影響が出たことを主な理由として、制度を廃止しています。同じ理由で、ロシアでは、サマータイム制度を廃止する法案が国会に提出されました。さらに、フランスでは、10年以上も前からサマータイム制度の廃止を政府レベルで検討していますが、EU 連合と足並みを揃えることを優先して、廃止には至っていません。

平成 20 年 6 月 5 日

有限責任中間法人 日本睡眠学会 理事長

秋田大学医学部 教授

清水徹男

同 副理事長

「サマータイムに関する特別委員会」委員長

北海道大学医学研究科 教授

本間 研一

有限責任中間法人 日本睡眠学会事務局

〒102-0075 東京都千代田区三番町 2 三番町 KS ビル

コンベンション リンケージ内

TEL : 03-3263-8697/FAX : 03-3263-8693