

(提言)「サマータイム導入の問題点：健康科学からの警鐘」

1 現状及び問題点

本年7月、日本オリンピック組織委員会は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの暑さ対策としてサマータイムの導入を安倍首相に提案した。9月27日、報道によれば、自民党内の研究会は、導入は時間的に無理との見解を示したものの、引き続き検討することとなったが、サマータイムがもつ健康面への問題点にはほとんど触れられていない。一方、21世紀に入り、サマータイムを廃止した国は20か国を超え、さらに、本年、欧州委員会は健康への悪影響を理由に域内の加盟各国に、サマータイムを廃止すべきという委員会方針を通達している。

サマータイムは生体機能の時間的統合をつかさどる「生物時計」の機能を損ねることが示されており、サマータイムの開始もしくは終了を境に睡眠時間の短縮や睡眠効率の低下など生体機能に変調を来すことが多く、その結果、自律神経系、運動系、認知機能、情動コントロールなどの中枢神経機能が1週間から数週間低下する。特に夜型の生活リズムの人で機能低下が遷延する。さらに交通事故や不登校の増加、うつ病等精神障害の悪化が多数報告され、急性心筋梗塞発生率も上昇する。諸外国と比較して睡眠時間が短く、夜型の人が多い我が国において、健康への影響はより深刻となると予測される。

今回提案の直接的動機となった「暑熱対策」としてのサマータイムについては、検討されている2時間のサマータイムを導入すると、日中最も気温の高い時刻が帰宅のラッシュアワーと重なり、家庭で過ごす時間が導入前よりも暑い時間帯にシフトする。就寝時刻の暑さのため、不眠症や家庭内熱中症のリスクが高まる。特に、乳幼児や高齢者にとって危険であり、本人も家族も気付かない睡眠中の「隠れ熱中症」の増大が危惧される。

2 提言の内容

サマータイムは生体リズムに長期にわたり影響を与え、特に健康弱者と言われる乳幼児や高齢者にとっては重圧となる制度である。明るいつ方に余暇を生み出す時間的余裕は、睡眠時間を犠牲にしなければ出てこない。暑さ対策としても、サマータイムには不利な点が多い。エネルギー消費も、費用の負担が企業から一般家庭にシフトするだけで、全体の電気使用量はむしろ増加が予想される。さらに、東アジアではサマータイムを導入している国はなく、欧米でも廃止の方向に向かっている現在、国際交流の観点からも好ましい制度とは思われない。これらの議論を踏まえ、生物リズム分科会は以下の提言

を行う。

(1) サマータイムは体のリズムを損ね、長期にわたり健康に影響する。

サマータイムは、生物時計の機能を損ね、その結果、睡眠不足を起し、睡眠障害のリスクを高め、急性心筋梗塞の発生率を高める。

諸外国に比べ睡眠時間が短く、夜型リズムの人が多く我が国では、健康を障害する可能性が高いため、サマータイムの導入は見合わせるべきである。

(2) サマータイムは社会や家庭での暑さ対策とならない。

サマータイムは、通勤通学時の暑さや、就寝時間帯の室内温度の上昇などをもたらし、家庭内熱中症のリスクを高める。

暑さによる健康被害の増大が予測されるサマータイムの導入により、多くの国民の健康を危険にさらすべきでない。