



大学附属病院

助教 上土井貴子さん

Joudoi Takako

## ●プロフィール

- 1993年 福岡大学医学部卒業  
熊本大学大学院医学薬学研究部発達小児科入局  
2000年 熊本大学大学院医学研究科終了、医学部附属病院医員  
2003年 大学院医学薬学研究部小児発達社会学分野助手  
2006年 医学部附属病院発達小児科助教

## 見えない物事を明らかに

研究室は、シューベルトの曲が流れ、トルコキキョウの花が活けられ、とても心地よい空間でした。

上土井さんが不登校児に出会ったのは研修医時代でした。まだ、不登校という言葉自体が社会概念化していない時代で「その時、何もできなかったんですよ」といいます。見えてこないその原因を何とか明らかにできないものか。以後、現在にいたるまでの15年間、テーマを変えることなく研究を続けています。研究を始めてしばらくは、どこの学会にも所属しない、発表するジャンルすらないという状況でした。が、そこには自分たちの手によって見えない物事を明らかにしていく実感があり、やりがいを感じました。

上土井さんは発達小児科で友田明美准教授の発達社会学とともに睡眠・メンタル・発達支援外来グループの一員として、『小児における疲労および心身症の医学・生理学的・分子遺伝生物学的研究』という研究プロジェクトに携わっています。

## 「子どもの疲労」が問題行動の原因だった

発達小児科外来では小児発達学不登校グループに属し、不登校や小児慢性疲労症候群、自閉症、注意欠陥多動性障害、学習障害等について診療や研究にあたっています。不登校、引きこもり、暴力など、様々な問題を抱えた子どもたちと接しながら、上土井さんは「子どもの疲労」ということに行きつきます。不登校の直接の原因が「いじめ」だった場合でも、「いじめ問題」が解決したからといって、子どもたちが学校に戻れない場合があります。なぜかという、持続する不安や緊張が、脳機能の低下を招くからです。この脳機能の低下こそが子どもの疲労の中核です。自律神経機能障害、ホルモン分泌機能障害、睡眠障害などにより大脳皮質がうまく働かなくなり、思考力、集中力、意欲の低下、鬱状態という「小児慢性疲労症候群」に移行すると考えられています。その原因のひとつは「子どもたちの慢性的な睡眠欠乏状態」。子どもを慢性疲労から守るには、大人が子どもの睡眠覚醒リズムを把握し、午前中にたっぷり日光を浴びて夜には光にさらされないような生活環境（光環境）を整えることが必要です。

## 仕事と家庭のメリハリを

現在、上土井さんは治療のほか、予防のために、幼稚園や小学校の協力を得て長期的な睡眠に関するアンケート調査を行っています。頼まれれば講演にも出向き、ご自分の研究を病院内だけでなく社会に還元していくことにも力を注ぐ毎日です。しかし、「家庭には、一切仕事は持ち込みません」。朝は早く起きて、クラシック音楽を聴きながら朝日が昇るのを眺め、ハーブの世話をします。自ら、『早寝・早起き・朝ごはん』を実践しています。上土井さんの研究室と同じく、気持ちのいい家庭が想像できます。仕事も家庭も「自分のためにやっている」ことを忘れず、自分の好きなクラシック音楽や植物を育てるといった日常も大切に、心が安らぐようにしています。「そうしていないと、人に優しくなれませんから。これからも仕事は、楽しく永く続けていきたいです」。



「趣味は動物の生態特に睡眠様式について興味を持ち、いろいろな動物を見て回ることです」

(写真は睡眠中のカンガルー親子)

《早寝・早起き・朝ごはん》が子どもたちを育んでいく。