

## 社会全体で子どもの睡眠改善を！

看護学科 教授 櫻田淳

日本の子どもは、乳幼児期から生活の夜型化が進み就寝時刻が遅くなって睡眠不足が深刻になっています。近年急速に普及してきているスマートフォンやインターネットの利用は、学齢期の子どもたちの睡眠へ影響を与えています。子どもは、慢性的な睡眠不足による身体的不調の訴えの他に「寝るべき時間に眠れない」、「眠くても眠れない」と訴える子どもが増え、4～5人に1人の割合で睡眠習慣の乱れや睡眠障害を抱えているといわれています。子どもの睡眠不足の危機的状況は、医療が深く関わる問題と認識されるようになってきています。睡眠は医学の対象となっており、「子どもの睡眠と発達医療センター」を開設している病院もあります。

### 1. 子どもの睡眠と健康

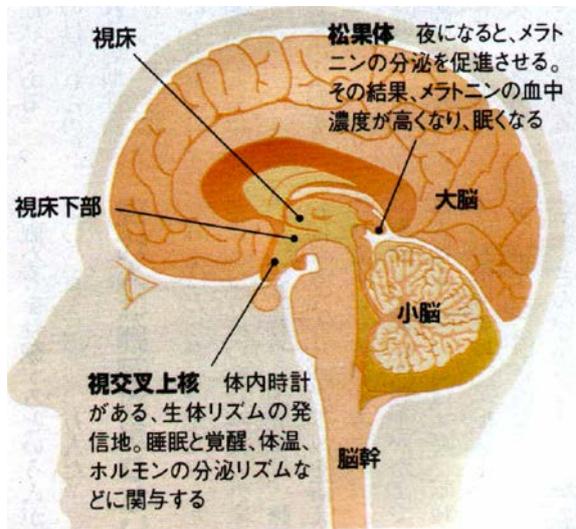
子どもの睡眠が健康との関わりから解明されてきています。子ども時代の生活習慣は、子どもの時代だけの問題ではなく、思春期、青年期と成長するにつれて様々な心身の不調や漠然とした症状として現れ、病気を引き起こすことがあります。子どもの睡眠不足は、肥満や生活習慣病（糖尿病、高血圧）うつなどの発症率を高めたり、症状を悪化させる危険性や免疫機能の低下へ関係しています。

### 2. 睡眠と光と脳の関係

人間の脳は、膨大な数の神経細胞が働き、様々な情報の処理や思考を行っています。発達途上にいる子どもは、大脳が活動して学習や運動を行っています。子どもの睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませる積極的な役割を行っています。

脳のホルモンや神経伝達物質の働きが子どもの成長に深く関係していることを説明します。

人間は、体内時計が1日24.5時間のサイクルになっています。しかし地球時計は、1日24時間で生活していますので、日常生活の中で少しずつ時間がずれてきます。この時間差を調整するのが、脳の「視交叉上核」というところです。「視交叉上核」は、朝の太陽の光を視覚で認識し生体リズムを1日24時間に調整しています。



「メラトニン」は、酸素の毒性から細胞を守り、眠気をもたらすホルモンです。朝の光で分泌が抑えられ、夜の暗い環境で分泌が高まります。そして全身の抹消臓器にも伝達され、身体にリズムを整えて眠くなるのです。メラトニンの分泌を高めるためには、ゲームや携帯、インターネットといった光、明るさを避けて暗い環境が適しています。

「セロトニン」は、こころを穏やかにする神経伝達物質です。朝食を摂ることで噛む動きや歯を磨く動き、散歩するなどのリズムカムの筋肉運動がセロトニ

ンの分泌を高め、昼間の屋外での運動遊びでも促進されます。「レム睡眠」は、夢をみながら身体の点検をしています。「ノンレム睡眠」は、グッスリ眠って頭の休息をします。「成長ホルモン」は身体の成長に影響します。成長ホルモン、ノンレム睡眠は10時前に就寝すると多く分泌されます。

このように子どもの睡眠が、子どもの学習意欲や集中力の向上へつながり、学力や運動能力に大きな影響を与えます。3歳のときに不規則な睡眠が7歳になった時に学力低下を引き起こすという報告、また5歳から18歳で6時間と10時間睡眠をとっている者の比較では、脳の中の記憶の役割をする「海馬」の体積が1割違うといった結果の報告など、睡眠による記憶と学力の関係が解明されています。学齢期の子どもが勉強にスポーツに力を活躍できるためには睡眠の質・量・リズムを見直す必要があります。

### 3. 子どもの適切な睡眠時間

子どもの睡眠時間は、年々減少しています。小学生の睡眠時間は1970年に9時間23分でしたが2000年には8時間43分と30年間で40分短くなっています。調査で報告されている子どもの平均睡眠時間は、1才で9.6時間、3才は9.8時間、小学校3.4年生で9.2時間、中学生7.5時間、高校生は6.6時間となっています。世界16か国との比較でも日本の0～3才で睡眠時間が最も少ないのが日本の赤ちゃんという結果が報告されています。



適切な睡眠時間は、個人差がありますので一概に示すことはできませんが、乳幼児は子どもの身体や脳の成長を考えると午後8時～10時に寝るのが望ましいといわれています。適切な睡眠時間の目安は、研究者によって若干異なりますが次のような時間が目安と示されています。

表 子どもの睡眠時間のめやす

1～3歳	12～14時間
4～6歳	10～13時間
7～12歳	10～11時間
13～18歳	8～9時間

### 4. 睡眠を改善する方法 (日本小児保健協会ホームページより一部抜粋)

#### 1) 乳幼児がいる家庭

生後1年以内に生物時計の同調性がほぼ確立されます。この時期に昼夜リズムに合わせた生活リズムを固定・継続できる環境が重要です。この時期は親の生活習慣が影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにして、成長に必要なホルモンが睡眠中にたくさん分泌されるので、良質の睡眠をとれるようにします。

#### 2) 小学生がいる家庭

小中学生では、早起き、3度の食事、日中たっぷり体を動かす習慣が望ましいです。中高学年になると塾や習い事などが多くなる子どもがいます。1日24時間の中で、睡眠時間を確保することについて話し合ってみましょう。子どもが納得した上で、目標をもって自分自身の生活時間を設定することが望まれます。

子どもの睡眠改善に向けて、子どもたちに眠学(睡眠教育)を推進してい

る学校があります。子どもへの指導と合わせて、家庭への普及啓発に力をいれている保育所、幼稚園、学校などの実践報告も数多くなっています。学校と家庭、地域とが連携した、子どもの睡眠の質・量・リズムについて認識をもった睡眠改善に向けた取り組みが重要になっています。

### 3) 中学生・高校生がいる家庭

親の考え方にしばられず、自分なりの生活スタイルを築くことを望む年代です。それまでの生活習慣が影響しますが、塾や習い事へ通う生活、テレビゲームやインターネット、深夜放送等、夜遅くまで起きている傾向が増してきます。理由を説明して、助言し、子どもが考え適切な睡眠がとれるように言葉かけを続けましょう。夜遅くなる生活が続く場合でも、朝のリズムに合わせて、早起きすると、健康的な生活習慣が定着します。

\* 子どもの睡眠は、大人になった時の健康と深い関わりがあります。これからの社会を創る子どもたちの睡眠の大切さを社会全体で認識し、子どもが主体的に望ましい生活習慣を確立できるように応援していくことが重要です。

#### 「引用・参考」

- ・公益社団法人日本小児保健協会ホームページ～子どもの睡眠に関する提言～
- ・日本の乳幼児の睡眠状況～国際比較調査の結果から～
- ・子どもの早起きをすすめる会ホームページ