

子どもと睡眠



睡眠が不足するとどんな影響がありますか？

「睡眠不足は心身に悪影響を及ぼします。肥満や生活習慣病になりやすく、アルツハイマー病になるリスクが高くなります。集中力が持続しないので、学力が低下したり、仕事の効率も悪くなります。イライラして攻撃的になったり、気分が落ち込むこともあります。うつ病が増え、自殺も増えます。睡眠は、子どもの成長に不可欠なホルモンとも深い関係があります。メラトニンという抗酸化作用をもつホルモンは夜暗くなると分泌が始まり、成長ホルモンは睡眠中に分泌されます。夜になっても遅くまで起きていたり睡眠時間が少ないと、ホルモンが十分に分泌されず、子どもの健やかな心身の成長を妨げることになります。」

睡眠時間が足りているか？どのように判断すればよいのでしょうか？

「必要な睡眠時間や望ましい睡眠環境は人それぞれですが、概ね2歳以上では、午前中に眠気を感じずに元気に活動できているかが、判断のめやすになります。」



神山 潤先生

東京ベイ・浦安市川医療センター CEO

東京医科歯科大学大学院助教授、東京北社会保険病院院長を経て、2009年から現職。専門は、臨床睡眠医学、小児科一般、小児神経学。日本子ども健康科学会理事、日本小児神経学会評議員、日本臨床神経生理学評議員、日本睡眠学会理事、子どもの早起きをすすめる会発起人。日本の子どもたちの睡眠について、講演などを通して社会的啓発活動を行う。「ここだけは押さえておきたい 子どもの眠りの大事なツボ」(芽ばえ社)、「睡眠の生理と臨床」(診断と治療社)、「眠りを奪われた子どもたち」(岩波ブックレット)、「早起き脳が子どもを伸ばす」(けやき出版)など著書多数。オフィシャルWEBサイト <http://www.j-kohyama.jp/>

お子さんのベストな睡眠を見つけられるのはお父さんお母さんしかいません。ご自分の目や感性を信じて、お子さんの表情や様子をよく見て判断してください。」

朝は光を浴び、夜は強い光に当たらない方がよいのですか？

「人間の生体時計は、地球の1日の周期の24時間より長いことがわかっています。朝の光には、生体時計と地球時間を同調させる作用があります。つまり、人間は、朝の光を浴びることによって生体時計を24時間にリセットすることができるのです。」

反対に、夜になっても強い光を浴び続けると、身体が覚醒して生体時計と地球時間のズレが大きくなり、生活のリズムを崩す要因になります。夜には強い明かりやパソコン、スマートフォンなどに接する時間をなるべく少なくしましょう。」

子どもの睡眠時間が減っていると言われますか？

「年々、子どもの就寝時間は遅くなり、睡眠時間も減少しています。」

『どうしたら子どもが早く寝ますか？』という親御さんがいますが、親が早く寝ないから子どもも早く寝ないのです。いま、仕事や趣味のために睡眠時間を削る人が非常に多いと思います。睡眠不足がいろいろな弊害をもたらすこともよく知っているはずなのに、なぜ親である大人が睡眠を大切にしないのでしょうか？

ただでさえ、現代はテレビやスマートフォン、ゲームなど、眠りを妨げる要因になるものが多いのに、夜遅くまで

起きている親を見ている子どもが早く寝る訳がありません。」

親自身も睡眠を大切にすることが必要ということですか？

「子どものよい眠りのためには、まずは親自身の眠りを大切にできる姿勢が不可欠であることを自覚しましょう。親が、子どもの心身の健康を祈り、子どもの眠りを大切にしたいと思うのだったら、親自身も眠らなければいけません。本来、生物の生存に有利に働く“眠ること”、“食べること”、“出すこと”、“体を動かすこと”は、心地よいことのはずです。自分の身体の声に耳を傾ければ、眠ることの大切さに気づくはず。眠りに対する姿勢は、自分がどのような人生を送りたいのかということにもつながります。子どもの幸せのためには親が心身ともに健康であることが大切です。寝る間を惜しんで仕事をするメリットはありません。子どもの眠りをきっかけに、少し立ち止まり、人生をちょっと振り返ってみてはいかがでしょうか？」

