

睡眠について

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原 真名



子どもの心身の成長発達にとって、睡眠はとても大切です。睡眠は単に休養という意味だけでなく、**体全体のリズムを整え、脳を活性化する役割を持っています。**



睡眠の準備は、朝から始まっています。

「早寝 早起き 朝ごはん」という標語は、皆さんご存じだと思います。人の体には「体内時計」があり、朝に太陽の光をあびることで一日のリズムがリセットされます。

光をあびて体内時計が「朝」になると、自律神経は活動モードに切り替わり、体が活発に動き始めます。朝ごはんを食べることで腸が活動を始め、血糖値が上がり、脳もしっかり動き始めます。逆に、夜になって暗くなってくると自律神経は安静モードへと切り替わり、体は自然と休む準備に入っていきます。眠気が出て、体がゆったりとし、布団の中で心身を十分に休ませることができます。

眠りとホルモン 眠りのサイクルが整わないと、大切なホルモンの働きが悪くなってしまいます！

眠りをうながすホルモン メラトニン

眠りには、「メラトニン」というホルモンが深く関わっています。

メラトニンは、夕方になって暗くなってくると分泌が増え、眠る頃に最も多くなります。メラトニンが増えると自然と眠気がやってきて、スムーズに眠りにつけます。

しかし、夜に明るい光(スマホ・パソコン・テレビなど)をあびてしまうと、メラトニンの分泌が強く抑えられてしまい、眠りにくくなります。



メラトニンの原料 セロトニン

日中には、メラトニンの原材料となる「セロトニン」というホルモンが分泌されています。セロトニンは、光をあびたり、体を動かしたりすることで増える「気分を安定させるホルモン」で、衝動性やイライラをおさえる働きがあります。

家の中で体を動かさずにゲームやスマホをやっているばかりだと、セロトニンの分泌は低下します。



その他の睡眠と関係の深いホルモン

成長ホルモン

眠っている間には「成長ホルモン」が分泌されます。眠りに入って最初の「ノンレム睡眠」という深い睡眠のときに分泌されます。成長ホルモンは、体を大きく成長させるだけでなく、新陳代謝をあげる働きもあります。

コルチゾール

「コルチゾール」は夜に分泌が低下し、朝方になると増加していくホルモンです。ただし、ストレスがあると夜の間の分泌が減らず、眠りを妨げると言われています。

～レム睡眠とノンレム睡眠～

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という睡眠があります。

レム睡眠は体を休める睡眠と言われてますが、脳は活発に動いており、日中に経験した情報や記憶を整理し定着させていると考えられています。

ノンレム睡眠は脳も休んでいる深い睡眠で、成長ホルモンが分泌され成長の促進や疲労の回復が行われています。レム睡眠とノンレム睡眠が90～120分ごとに交互に繰り返され、心と体がリフレッシュするのです。

子どもの睡眠時間の目安

子どもにとって、望ましい睡眠時間は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間とされています。(米国睡眠学会)



■ 推奨睡眠時間 □ 適切な睡眠時間の範囲(適切な睡眠時間には個人差があります) ※出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」の図を改変して作成

近年、生活習慣の変化により、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が減る傾向がみられています。日本の子どもたちの睡眠時間は諸外国と比べて少ないことが知られています。半数以上が上記の睡眠時間を満たしていないことがわかっています。

睡眠不足が続くと、子どもたちは、日中眠くて学習効率が落ち、記憶力が低下します。いろいろなことに意欲がわかず、イライラします。日中に元気に活動できないため、夜眠くならず、ぐっすり眠れなくて朝起きられない、という悪循環におちいってしまいます。

子ども達が成長して塾などに通い出すと、特に中学生にもなると帰宅時間が遅くなり、寝る時間も遅くなりがちです。朝早くから部活の朝練、夜は遅くまで塾、となると、本当に大変ですね。疲れて昼寝をしてしまい、学校の宿題が終わらずにますます寝るのが遅くなる、という状況におちいることもあります。日中に眠くて学校の授業に集中できないと、学習にも差し障ります。また、ゲームや動画などにはまって、なかなか寝られない子どももいます。ゲームや動画を長時間やっていると、眼から入るブルーライトが脳を刺激し、メラトニン分泌が低下して、眠ろうとしても眠れなくなってしまうこともあるのです。夜遅くなると、当然朝起きるのは辛くなります。学校を休みがちになってしまうかもしれません。

さらに、平日の睡眠不足を取り返そうと週末に寝だめをしがちですが、生活リズムが変わって体内時計が狂ってしまい、かえって体調不良の原因になります。

対策としては、子どもたちにしっかり眠って脳を休ませる大切さを認識してもらうことです。

たとえば、塾に行く前にご飯を食べる、お風呂は短めに済ませる、昼寝をしない、など、少しでも睡眠時間を多くとれる工夫をしましょう。また、規則正しい生活ができるように心がけましょう。

ゲームや動画にはまりがちなお子さんの場合は、「ゲームは20時まで」「ベッドに携帯やゲーム機を持ち込まない」といった約束をしておくことも大切だと思います。

長い時間寝ても眠くて朝起きられない、日中眠くてたまらない、という場合には、「睡眠時無呼吸症候群*1」「むずむず足症候群*2」など、ぐっすり眠れない病気が隠れている場合があるので、病院受診が必要です。

健康な生活をするために

- 生活リズムを整える
- 休日でも寝だめはしない
- 朝起きたらすぐに朝日をあびる
- 日中はしっかり日の光をあびながら、たくさん体を動かす
- 寝る2時間前にはゲームやスマホの利用を控える
- 寝る部屋は暗くする



以上の原則を頭において、生活を見直してみてください。少しでも多く眠って、元気でさわやかな1日を過ごしましょう！

*1 睡眠中に呼吸が妨げられて良質な睡眠がとれない病気
*2 脚などに不快感が生じて入眠を妨げる病気