

日本は世界有数の「夜ふかし赤ちゃんの国」?!

約半数の赤ちゃんが、22時以降に寝る習慣
 夜ふかしが、短眠化・生活リズムの崩れの原因に
 赤ちゃんの健やかな成長には、正しい睡眠を促す親の意識的な取り組みが必要

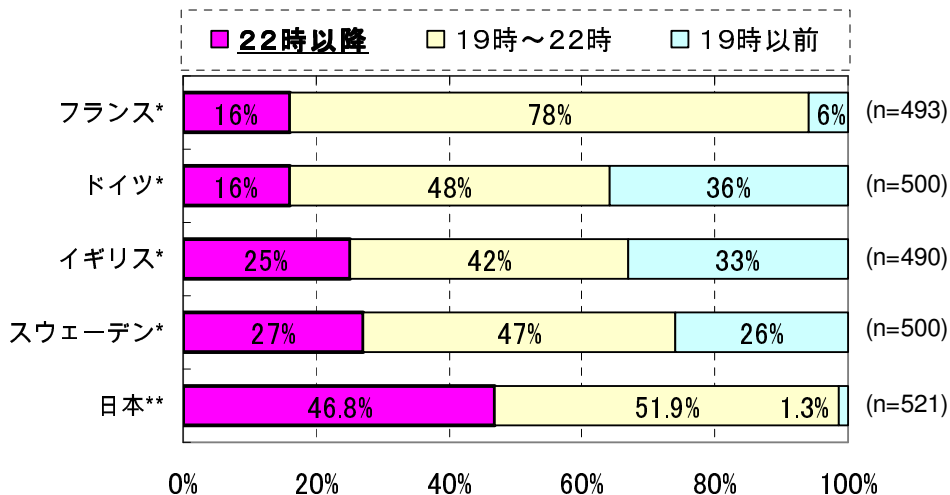
P&Gパンパース赤ちゃん研究所、赤ちゃんの睡眠に関する実態調査の結果を発表

P&Gパンパース赤ちゃん研究所(神戸市)は、日本の赤ちゃんの睡眠に関するインターネット調査を、全国の0歳から4歳までの子どもを持つ母親521名(首都圏260名、その他の地域261名)を対象に実施致しました。その結果、日本の子どもは、ヨーロッパ諸国に比べ、大幅に夜ふかしで、それが赤ちゃんの睡眠リズムの乱れをもたらしている結果が得られました。

■ 日本は世界有数の「夜ふかし赤ちゃんの国」。22時以降に寝ている赤ちゃんが約半数。

平日の夜、赤ちゃんが寝る時間は、「19時から22時の間」(51.9%、270名)に次いで、「22時以降」と答えた人が46.8%(244名)とほぼ半数に迫っており、日本の赤ちゃんが慢性的な夜更かし状態に陥っていることが推察されます。この結果を諸外国のデータと比較すると、日本は世界有数の「夜ふかし赤ちゃんの国」といえます。

<赤ちゃんが寝る時間の国際比較>



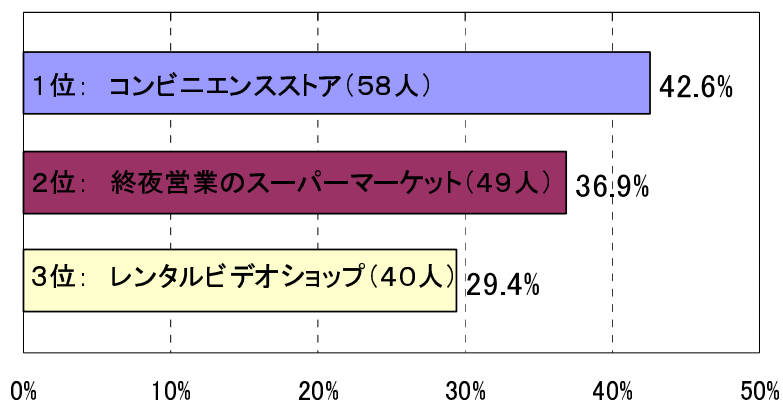
* P&G Pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0~36ヶ月の子供)

** パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0~48ヶ月の子供)

■ 夜9時以降に赤ちゃんを商業施設に連れ出したことのある親は、4人に1人。

「赤ちゃんを夜9時以降に商業施設に連れ出したことがある」と答えた人は、521人中136人で、約4人に1人でした。連れ出した場所として多かった施設は、以下のとおりです。(上位3位まで)

<深夜に赤ちゃんを連れ出した商業施設上位3ヶ所>



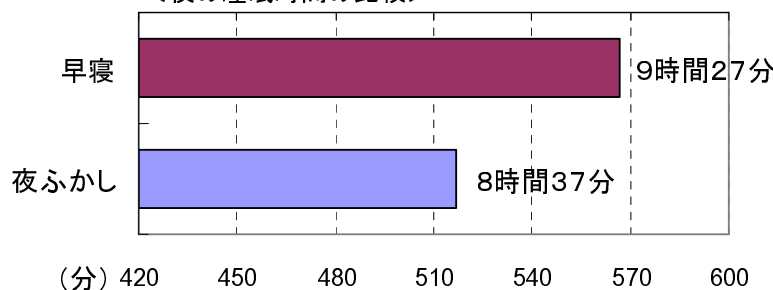
「大人が習慣的に立ち寄りところへ、赤ちゃんと一緒に連れて行く」という実態が、赤ちゃんの夜更かしの原因の一つになっていると考えられます。

このように、いまの日本の赤ちゃんは、大人の習慣に巻き込まれ、とても「眠りにくい」状態になっているのです。

■ 夜ふかしの習慣が、夜の睡眠時間を短くさせ、睡眠のリズムを崩します。

夜間の平均睡眠時間は、「22時以前に寝かせている赤ちゃん」は9時間27分、「22時以降に寝かせている赤ちゃん」では8時間37分で、50分の差がありました。このことから、夜ふかしをする赤ちゃんは、夜間の睡眠時間が短くなっていることがわかりました。

<夜の睡眠時間の比較>



同様に、「22時以前に寝かせている赤ちゃん」は、「22時以降に寝かせている赤ちゃん」に比べ、約1時間も早く起きており、夜ふかししている赤ちゃんは、朝寝坊の傾向にあり、結果として、朝早く起き、夜早く眠る、という、睡眠の理想的なリズムを崩していることがわかりました。

■ 正しい睡眠は、身体だけでなく心も成長させます。

赤ちゃんの正しい睡眠の重要性について、東京北社会保険病院 副院長で「子どもの早起きをすすめる会」発起人の神山潤先生は、下記のようにコメントしています。



「遅寝を続け、朝日をしっかりと浴びていない子どもは、身体のさまざまなリズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)が崩れ、時差ぼけのような状態になり、日中の運動量が減少してしまいます。また、日中の運動量が少ないと、神経伝達物質であるセロトニンの分泌量が減少し、精神的不安定状態を引き起こしてしまうのです。実際、セロトニンを高める薬はうつ病の治療薬として使われているほどで、この低セロトニン状態が、急増していると言われる、キレる子どもの大きな原因のひとつと私は考えています。」

「また、夜ふかしをして夜間に明るいといると、メラトニンの分泌が抑えられてしまいます。メラトニンは、抗酸化の働きがあり、1歳から5歳の間に、特に多く分泌することが分かっています。したがって、この時期に夜ふかしをすることによって赤ちゃんのメラトニンが減少すると、性的早熟が促進される可能性があり、更に将来、老化促進、ガン化促進の危険性が高まると私は考えています。」

さらに最近の研究では、睡眠をとることで、前日に学んだことを脳に定着させ、記憶として確かなものにできることが分かってきており、十分に睡眠をとった子どもの方が、学校の成績がよいことも報告されています。

このように、正しい睡眠をとることは、身体の成長だけでなく、情緒や知的な面の発達にも大きく影響するのです。

■ 赤ちゃんの睡眠が大事であるという意識は高いのに、夜ふかしには無頓着な親も。

「赤ちゃんにとって睡眠は大切だと思うか」の問いには、99.6%の親が、睡眠は大切だと答えました。日本では、ほとんどの親に、睡眠の重要性が浸透していると言えます。

しかし、実際には、22時以降に赤ちゃんを寝かせている親のうち、24.1%は、「赤ちゃんが眠りにつく時間についてどう思うか」という質問に、「ちょうど良い」と回答しています。このことから、約4人に1人は、「22時以降に赤ちゃんを寝かせることは夜ふかしではない」と思っていることがわかります。

昼寝や朝寝坊を含めて睡眠時間を確保するのではなく、「早起き早寝という生活リズムの中で十分な睡眠時間を確保することが、実は赤ちゃんの成長にとっても大切なのです。」(神山先生)

日本のお母さんは、赤ちゃんの睡眠の重要性を認識しているものの、夜ふかしが正しい生活リズムの妨げになることを今ひとつ理解してないようです。



■ 赤ちゃんがすやすや眠れる環境作りを

赤ちゃんは、自分で睡眠のリズムと質をコントロールすることができません。赤ちゃんにとって快適な環境を作ってあげることが、両親の大切な役割のひとつです。例えば、赤ちゃんを寝かせている部屋を暗くすることや、TVをつけないこと、その他、寝具やオムツなどに気を配ることなどが、赤ちゃんの眠りを妨げず、より深くするコツです。

また、赤ちゃんを決まった時間に寝かせることは、親がつくってあげるべき大切な生活習慣です。朝は早めに起こして日の光を浴びさせ、夜は大人の事情に赤ちゃんを巻き込まないよう、遅くとも夜の9時までには、赤ちゃんをベッドに連れて行き、眠りの正しいリズムをつけることを心がけたいものです。

■ 日本の赤ちゃんの‘Good Sleep’のために。

P&G パンパース赤ちゃん研究所は、これまでたくさんの赤ちゃんを見つめてきた経験と蓄積を活かし、日本の赤ちゃんの良い眠り(Good Sleep)を応援するため、睡眠に関する調査の実施や、より良い眠りのためのヒント集を作成していきます。今後の活動にご期待ください。

<この件に関してご協力いただける先生>

本調査、及びリリースは、神山潤(こうやま・じゅん)先生にご監修いただいております。

神山 潤先生 プロフィール

東京北社会保険病院 副院長。「子どもの早起きをすすめる会」<http://www.hayaoki.jp/> 発起人。子どもの睡眠分野における日本での第一人者。著書に「早起き脳が子供を伸ばす」(共著)けやき出版、「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」芽ばえ社、「睡眠の生理と臨床」(診断と治療社)などがある。