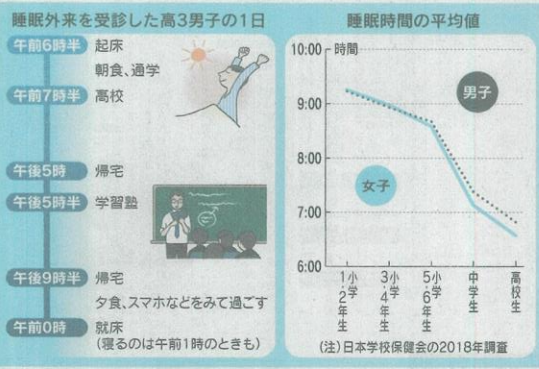


# 育む

朝、目覚めにへいー。こんな悩みを抱える中高生は少なからぬのではないだろうか。だが、深刻な場合は睡眠の病気と診断されるケースもある。部活動に学習塾、深夜のスマートフォンを忙な生活を送る人も多い。医師の神山潤氏が中高生の睡眠不足をテーマに寄稿してもらった。

## 中高生が「睡眠不足症候群」



**中高生が睡眠時間を増やすためのアドバイス**

- 1 何時に寝て何時に起きたか睡眠表を作成し、現状を認識する
- 2 周囲に動きかけて部活動の回数を減らしたり、学習塾の終了時間を早めたりする
- 3 夜間のスマホ使用は、眠りが妨げられる問題点がある。できるだけ利用を控える
- 4 朝食を取り、遅い時間の夕食を避ける。生活リズムを確立する

(注) 神山氏の寄稿に基づく

## 多忙「朝目覚めにくい」注意



神山潤氏  
こころやま・じゅん 小児神経科医。専門は臨床睡眠医学。米田で睡眠の基礎研究に従事し、帰国後は子どもの睡眠改善へ啓発活動を続ける。著書に「夜かかしの脳科学」など。

高3男子が長く見積もって6時半だ。実はこの2人休日には昼近くまで寝ている。私は2人を「睡眠不足症候群」と診断した。国際的な疾病分類にも掲げられている正式な病名だ。私の睡眠外来で調べたところ、20歳以下の患者さんの中には睡眠不足症候群が最も診断された。受診のきっかけは「朝、目覚めにくい」「授業中の眠気」が多い。現代の日本の中高生は多忙で、こころ的に睡眠時間を削っている。紹介した2人の睡眠時間を減らしたのには部活動と塾、それにスマホだ。睡眠不足症候群では攻撃性が高まる、注意や集中力が低下する。疲労や不安や抑うつが生じ、学業への悪影響も懸念される。必要な睡眠時間は個人差が大きい。例えば米田の国

立睡眠時間が許容している14、17歳の睡眠は7、11時間だ。7時間睡眠で過せる中高生もいれば、11時間寝る必要のある中高生がいる(1)こと。現実には毎日11時間寝るのはなかなか難しいが、平日の睡眠時間を増やし、それでも不足する分は休日にも補うしかない。2020年3月に発表された日本学校保健会の18の調査によると、睡眠時間の平均値は中学生が男子7時間23分、女子7時間8分、高校生は男子6時間49分、女子6時間34分だった。この睡眠時間は国際的に比べても少ない。例えばオーストラリアの平均値と比較すると、時間以上短くなっている。

2女子の場合は部活の朝練の回数を減らし、塾の終了時刻を早めた。睡眠時間は平日で1時間半程度増え、授業中の居眠りは減ったという。高3男子は寝る前のスマホをやめて20時就寝に。1ヵ月後の外来では授業中に寝なくなったとの報告があった。

高3男子には、夜間のスマホ使用の問題点を伝え、①視聴内容によっては夜間は活動が低下する②交感神経系を興奮させる眠りを促す作用のあるメラトリンの分泌が画面の光によって抑制される③夜間に画面の光を浴びることで体内時計の周期が延長して入眠・起床が遅れる④朝食摂と遅い時刻の食事避けることも生活リズムの確立に重要で、安定的な睡眠につながる。睡眠不足が蓄積して休日だけでは平日も遅く、早までの朝寝坊をせざるを得なくなると、あっといふ間に屋敷逆転に陥る。さびさる(2)と区別できない。屋敷が区別できない(3)で、自律神経系に乱れが生じ、頭痛、腹痛、めまいなどの症状も現れる。意欲などの心理面や進学などの社会的な圧力も眠りに影響する。

日本社では朝寝坊や授業中の居眠りは気合が足りないという指摘されがた。だが、気合は治せない。睡眠不足症候群は治さない。睡眠時間を削って学習や仕事をしても成果が上がりにくいことは裏で言われている。睡眠不足症候群を治したいと願う中高生の睡眠時間を増やすに問題の理解と協力が欠かせない。