

睡眠を大事にすることは、 子育てを考えること

インタビュー

小児科医

東京ベイ・浦安市川医療センター C.E.O

神山潤先生

「うちの子は毎晩十時まで起きていてくれるけれど、平気かなあ」「うちは朝ギリギリまで寝ているから、朝食を食べる時間がなくて……」

子どもの家庭での様子が話題になると、よく聞くのが睡眠に関する疑問や不安。とくに昨今、「朝型の子は伸びる」といった情報があちこちで報じられることもあり、関心が高まっているようです。

わが子の睡眠は足りているのか、どうやったら生活リズムを整えることができるのか――。

新学期を前にこの疑問を解決すべく、子どもの睡眠に詳しい小児科医の神山潤先生を訪ねました。

(取材・文)松田慶子

「〇時間寝ればいい」という
発想から考え直そう

——神山先生、子どもの睡眠時間にめやすはあるのでしょうか。

肩すかしになってしまいかもしれませんが、「〇時間寝ていればいい」というものはありません。必要な睡眠時間は一人ひとり全く違います。それに、眠ることは義務ではないので、「〇時間眠らないといけない」というものではないんですよ。

——しかし早寝早起きをして十分な睡眠をとらないと、成績が落ちるとかキレるといったニュースが報じられています。

そうですね。ただその十分な睡眠というのが人によって違うし、統計をとれば大体の子どもには朝型のほうが向いています。朝型にすればだれでも成績が伸び、夜型の子はだれでもキレる、というものでもありません。



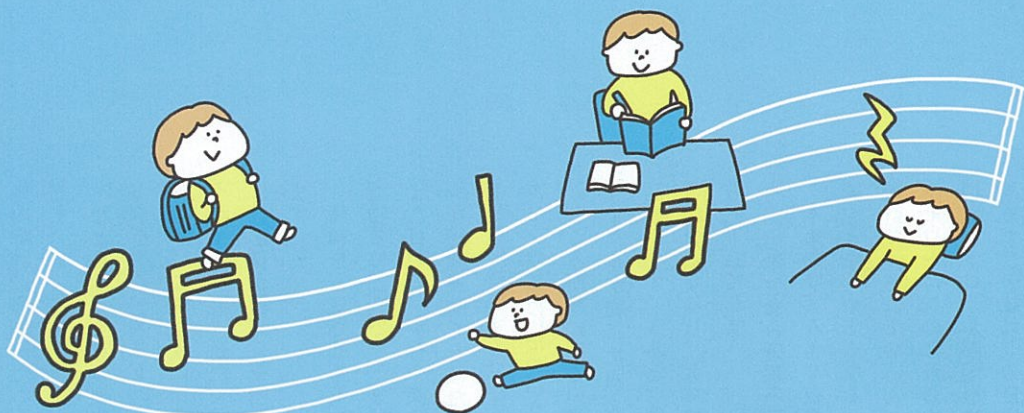
神山潤
(こうやま・じゅん)

小児科医、東京ベイ・浦安市川医療センター C.E.O。東京医科歯科大学医学部医学科卒業。同大学院助教授、東京北社会保険病院副院長、院長を経て現職。専門は臨床睡眠医学。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会評議員、日本睡眠学会理事など、重職も兼任。「子どもの早起きをすすめる会」の発起人として、睡眠をはじめとした現代の子どもをとりまく育成環境のあり方に警鐘を鳴らし講演執筆活動にも注力している。「四快のすすめ—子どもの「快眠・快食・快便・快動」を取り戻す」(新曜社)ほか、著書多数。

その「〇時間寝ないといけない」、裏返せば「〇時間寝ればいい」と単純化することに、わたしは危機感を覚えています。なぜなら、ひと言でいうと、睡眠は多くの人が考えている以上に大事なものだからです。

人間は夜寝て朝の光を浴び、生体時計を毎朝セットし直すことで、地球上で生きることが出来る生物です。睡眠だけでなく、三食しっかり食べ、排泄し、はじめてちゃんと活動できる。

この「眠る」「食べる」「出す」そして「動く」の四つは、本来、心地よいことのはず。なぜなら生きるうえで必要なことを心地よいと感じるのが、生物の基本原則だからです。自分に必要な睡眠時間や食べもの、排泄のタイミングは、自分がいちばんわかっているはず。ところが、現代社会は「寝なくてはいけない」と、「快」を義務にしまっている。とくに眠りに関しては、いまだに「眠らずに



がんばることがいいこと」という世の中の風潮があるために、「〇時間寝ればいい。それ以上は惰眠」という発想が横行しています。

だから、その子にとっては何時間の睡眠が適切なのか、考えようともせず「七時間眠らせればだいじょうぶだろう」となる。すると、子どもは自分自身の「快」を感じられなくなってしまうのですよ。自分はもつと眠いのか、何を食べたいのか、だんだんわからなくなる。これはやがて自立していかなくてはいけない子どもにとってよくないことです。

——言われてみると、子どもの様子よりも数字を重視してしまうことが多いです。「昨夜は八時に寝たんだから、もう眠くないでしょ、起きなさい」など。

そうですね。だから先ほどの「何時間寝なくてはいけないのか」という疑問に、ワンポイントアドバイスのような答えはないし、そんな答え方をしてはいけません。お母さん一人ひとりが、子どもの様子を見て、聞いて、子どもにとって快適な睡眠を選び取り、それを子どもに教えていく。まずはその必要性を理解しないといけないと思いますよ。

人間は昼行性の動物 寝ない子はやっぱり危ない

——子どもの様子を見るうえで、どのような点に注目したらいいのかかがう前に、睡眠の大切さをもう少し教えてください。

睡眠中、体は休息していますが、内側ではさまざまなおこなされています。レム睡眠、つまり浅い眠りの間に、脳は体の各機能の点検と頭の中の情報処理などを行っているといわれます。そして深い眠りであるノンレム睡眠中に脳は休み、記憶が定着します。睡眠不足で頭がぼーっとするのは、脳の休息が不十分で、機能が低下している状態といえます。子どもの成長に欠かせない成長ホルモンが多く分泌されるのも、睡眠中です。

——遅く寝ても、十分に睡眠時間をとればいいのでは？

人間は、朝起きて昼に活動し夜は寝る、昼行性の生き物なんですよ。

ウサギとカメの寓話がありますね。ウサギとカメが競走したところ、ウサギは途中で居眠りしてしまい、コツコツ歩き続けたカメが結局は勝つたという話です。あれはね、カメの策略だとほくは読んでいます。両生類のカメは昼行性、「月見て跳ねる」ウサギは夜行性（薄明薄暮性）。ウサギが途中で寝てしまふのを計算ずくで、カメは勝負を挑んだのではないのでしょうか。

勝負中であっても、夜行性の動物は昼間寝てしまう。同様に人間は夜眠くなって、朝起きる生き物なんです。もともと人間の体は、一日を約二十四・五時間で生活する時計をもっています。そして朝の光を浴びると、網膜が光を感じし、その情報が視交叉上核に伝わり、信号を発して体内時計を一日二十四

時間にリセットする。そうすることで地球の自転と同じ二十四時間周期で体温が上下し、体内時計に関係したホルモンが分泌されるのです。

たとえば、全身の細胞を酸化から守るはたらきをする、メラトニンというホルモンがあります。これは夜になると分泌され眠気を誘うホルモンで、昼たっぷり日光を浴びると夜に分泌量が増え、夜明ると分泌が抑えられます。

精神を安定させるセロトニンという神経伝達物質は、朝明るくなることで活性が高まる。また日中の、歩行や深呼吸といったリズムミカ的な筋肉運動でもはたらきが高まります。ストレスに対抗するコルチコステロイドというホルモンは、朝にたっぷり分泌されるものです。ところが夜に明るい光を浴びると、一日のサイクルが約二十四・五時間より長くなってしまいます。すると、朝決まった時間に起きられなくなるし、ホルモンの分泌やはたらきも低下してしまふ。

——小学生なら睡眠不足になりやすいですね。本来のリズムより夜型の生活や睡眠不足が続くとキレやすくなるということは、実際に統計で示されているんですよ。脳の機能低下やセロトニンのはたらきの不足などから、感情コントロールが困難になるためと説明がつきます。十歳以上の日本人の、平日の睡眠時間の減少と、自殺者の増加が相関関係にあることも見逃せません。

夜型の生活や睡眠不足が続いている子どもたちが、そうでない子どもたちに比べて学力が劣るといふ調査結果も、さまざまな研究者が示しています。

ただ、繰り返しになりますが、「睡眠不足」「夜型」というのは、その人の必要な時間や生活リズムに対して、ということですよ。八時間寝ればいい子どももいれば九時間の子どももいるということを、忘れてはいけません。

「全部を完璧に」は無理、生活に優先順位を！

——週末に寝だめはできないのでしょうか。

残念ながらできません。実験でも、寝だめとか、「あとで睡眠を取り返す」ということは、できないとわかっています（七ページ参照）。もちろん、ときどき夜更かしをすれば、睡眠時間が短くなるということはいかたないのですが、できるだけ毎日、必要な時間眠ることが大事なのです。

——どうしても夜遅くなる家庭もあります。たとえば共働きで母親の帰宅が午後七時。そこから夕食と入浴を済ませると、子どもの就寝は十時近くになってしまふ。

それで睡眠が足りていけばいいのですが、子どもが寝不足ならば、やはり生活を改めろしかありません。

——そうすると、父親の帰宅が遅いため、平日は父親と会えないことになる家庭も……。

確かに、そうなるかもしれません。だから考えてほしいのが、何を優先させるかということ。ひいては、どのような子育てをしたいのか、ということですよ。

一日はどうあがいても二十四時間と限りがあります。お母さん方は一生懸命で、手作りの料理を作りたい、子どもの勉強も見たい、習い事もさせたいし、自分の仕事も成果を出したい、父親と子どもの時間も大切にしたいと、あれもこれもとがんばってしまいます。でも、それで子ども自身の生体リズムを無視していいのでしょうか。多少料理の手を抜いても子どもとゆっくり食事をするとか、習いごとを一つ減らして毎日だいたい決まった時間に寝かせるとか、何かを諦めるといふ方法はありますか。

その人にとって最適な「寝る」「食べる」「出す」「動く」を実践することが、ベストなパフォーマンスを可能にするのです。小学生は、四つの基礎を作っている時期。お子さんの将来を見すえ、今、何を優先すべきか考えたいものです。

子どもの午前中の様子を知ろう

——では、わが子の睡眠が足りているのか、今の就寝時間でいいのか、どうしたらわかるでしょうか。

お子さんの様子を見ることに尽きます。とくに午前中に眠そうだったら、生活を見直し

「まずは保護者の方が、自身の感覚を大事にしてほしい」

たほうがいいでしょう。

というのも、人間は一日二回、午前と午後
の二〜六時に眠くなるものです。したがって、
それ以降の午前中（とくに九時〜十二時）に
眠そうだったり元気がなかったりしているな
ら、生体リズムが乱れていると考えられます。
ただ、注意したいのが「元氣だ」という判
断の難しさです。寝不足で興奮状態になっ
ていることもあるんですよ。しっかり物事に集
中して取り組むことができているか、単に落
ち着きがないだけではないのか、きちんと見
きわめることが大切でしょう。

——様子から判断するというのは、自分の子
どもであっても意外に難しいもの。まして、
普段は学校にいる時間帯です。きちんと判断
できるか自信がありません……。

授業参観や保護者会の場合を活用するとか、
井戸端会議に参加するとか、ほかの人の意見
も参考にするといいですね。

「○○くんは、最近忘れ物が多いようだ」「○
○ちゃんをよく転ぶらしいけれど、だいじょ
うぶ？」など、学校での様子、ほかの子ども
の様子がうかがえる情報が入ってくるはずで
す。あわせて、「うちの子はこうしたらよかつ
たよ」といったすぐに参考にできる情報も得
られるでしょう。横のつながりを作るのは、
お母さんにとってめんどろなものです。お
子さんのために心がけてはどうでしょう。

ただ、矛盾したように聞こえるかもしれま

せんが、お母さんは自分のカンを信じていい
んですよ。「九時間の睡眠が望ましい」と本
で読んでも、「うちの子は八時間でいいみた
い」と思うなら、それが正解かもしれません。
自信がもてないなら、まずは自分自身の感
覚を大事にすることです。自分は何時に寝た
ら調子がいいのか、何を食べたいのか、排泄
しないときどんな調子なのか。注目していると、
しだいに感性が磨かれ、子どもの様子もわ
かってくるでしょう。

睡眠日誌で全体を把握してみよう

——どうも睡眠が足りていないようだと思っ
たら、どうしたらいいでしょうか。

睡眠日誌（次ページ参照）をつけてみるの
も一つの方法です。

記載は非常に簡単。眠った時間を塗りつぶ
していくだけです。余裕があったら、そこに
起床時の様子や食事の時間、食べたもの、排
泄の時間、運動や遊びの時間や様子などを書
きこむといいでしょう。思い出せる範囲で十
分です。

一週間も書くと、大まかな子どもの生活の
様子が見えます。それに伴い、気づくこと
もあるはずです。どこをどう改善したらいい
のか、見えてくるかもしれません。

——「寝るのが遅れた日の翌朝は、やっぱり
ぐすぐすいうな」とか、「遅く起きると、排

便が帰宅後になるな」とか、具体的に覚えて
きそうですね。

ただ、ここで注意したいのは、書くことに
一生懸命になりすぎないこと。書くこと自体
が目的になると、子どもたちはうるさく思い、
寝ること、食べることが楽しくなくなってい
まいかねません。何となく気づいたことを、
気づいたときに書けばいいのです。

——親子でいる時間が長い春休みは、子ども
の様子を見るいい機会かもしれませんね。

起床を軸に、生活を整える

睡眠の大切さを伝えることも大事

——改善できるポイントが見つかったら、次
はどうしたらいいでしょうか。早く寝なさい
と言っても、言うことを聞かないものですが。

夜早く寝させることよりも、朝早く起こし
て朝日を浴びさせることから始めるといいで
すね。前の晩が遅かった日はつらいかもしれ
ませんが、できるだけ昼寝の時間を短くして、
日中活動的に過ごさせると、夜早く寝るよう
になり、早寝早起きの習慣がつかます。

春休みということで夜更かしをし、翌朝遅
くまで寝ていると、その夜もなかなか寝つけ
ない。こうして生活リズムがどんどんずれて
しまいます。家族の用事や学校・習いことの
行事などで夜更かししても、翌朝はだいたい
同じ時間に起こすように心がけましょう。

睡眠日誌のつけ方

月/日()	3時	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
3/10(月)	起床	朝食	登校			帰宅	お風呂	就寝
3/11(火)	起床					ベッドの世話	明日の仕度	就寝
3/12(水)	起床		学校+学童(学童で宿題)			夕食	お風呂	就寝
3/13(木)	起床					習いごと	お風呂	就寝
3/14(金)	起床					夕食	明日の仕度	就寝
3/15(土)	起床	朝食	ゲーム	昼食	遊びに行く	ペットの世話	夕食	就寝
3/16(日)	起床	朝食	Z会	昼食	習いごと	ペットの世話	夕食	就寝

1週間で気づいた改善ポイント

まずは1週間、睡眠日誌をつけてみましょう。低学年のお子さまには保護者の方が、高学年のお子さまはできればお子さま自身で記入されるとよいでしょう。横の1行を1日とし、いちばん左側の列に日付、その右側にお子さまの1日の生活の様子を記入していきましょう。記入方法は以下のとおり。

- ①お昼寝も含めて、お子さまが寝ていた時間のマスを色で塗りつぶしましょう。
- ②加えて、以下の項目も余裕があったら記入してみましょう。お子さまの生活リズムをより詳細に把握することにつながります。
 - 起床時の様子
 - 食事の時間と食べた物
 - 運動や遊びの時間
 - 排泄の時間
 - お子さまの機嫌 など
- ③1週間続ければ、お子さまの生活リズムが見えてきます。そこから浮かび上がった改善ポイントを、次週以降意識して生活していけるとよいでしょう。



睡眠日誌の上記フォーマット(A4サイズ)は、Z会Webサイト内、「保護者向け情報誌 [zigzag time] (<http://www/zkai.co.jp/el/zigzagtime.html>) 上記QRコード) より、ダウンロードできます。

自然光を浴びることで、体が目覚めます。その際にはエネルギーが必要。朝ごはんをしっかりと食べさせることが大事です。

——高学年になると、なかなか言うことを聞かれません……。

——そうかもしれませんね。だから低学年のうち、お母さんがリズムをつくってあげたいものです。朝早く起きて、しっかりと食べてきちんと排泄して出かけると、元氣よく一日を過ごせる。そう体で覚えられるよう実践し、言葉でも伝えましょう。

高学年になるころには自分で自分の快適な状態を把握できるようになり、中学生以降は、自分で寝る時間、食べる物などを調整できるようにするのが理想です。

これから高学年の子の生活リズムを整えるなら、先に述べたように朝起こすことから始め、同時に体のことを積極的に話題にするといいでしょう。「疲れているの？ やっぱりさちんと寝て食べて出さないと、元氣出ないね」とか、「何食べたい？ 何でもいいじゃない、ちょっと考えて」など、自分の感覚に意識を向けさせる。ただくれぐれも、詰問にならないように注意してください。

そして、親御さん自身が、生活リズムを大事にすること。テレビやパソコンが煌々といっていたら、子どもたちが夜更かししたくなるのは無理ないことですよ。

——ありがとうございます。



／ 神山先生に聞く ／

生活習慣に関するQ&A

頭では必要だと理解していても、実際に子どもに早寝早起きをさせるのは難しいもの。せっかく寝かせても「ただいま、パパだよ～。お土産あるよ」など、思わぬ伏兵が現れることも。引き続き神山潤先生に、生活リズムを整える必然性、コツなどを聞きました。何を優先すべきか、具体的にわかりそうです。(文：松田 慶子)

Q1 睡眠不足の子は太りやすいってホント？

睡眠不足が続くと太ると聞いたことがあります。本当でしょうか？

うちの子はぼっちゃりしているので心配です。このままほうっておいてもいいでしょうか。

A

太りやすく、生活習慣病のリスクも大！

睡眠不足や夜更かしが続くと太るとするのは、データでも示されています。

因果関係はまだはっきりとはしていませんが、脳の判断力をつかさどる部分の機能が低下しカロリー摂取の加減が困難になること、あるいは食欲に関するホルモンのバランスの乱れ、昼間の活動量の低下など、いくつか理由があげられています。

怖いことに、睡眠不足は生活習慣病を招くとも指摘されています。夜更かしをすると細胞の酸化を防ぐメラトニンというホルモンの分泌が減るなどして、全身の老化が進みます。これに肥満が加わることで、生活習慣病やがんといった病気のリスクが高まると考えられるのです。生活を見直して、早く改善すべきでしょう。

Q2 寝だめはできない？ あとで睡眠不足を取り戻すことは？

サッカーのクラブチームに入っている息子は、平日どうしても寝るのが遅くなります。

その分、週末にしっかり睡眠をとらせていますが、これで睡眠不足を補えませんか？

A

寝だめは無理。まとめて寝てもダメージは残る

1日8時間寝ていた人が、3時間や5時間という短い睡眠時間を続けることで、どの程度、作業の能力が落ちたかを「見落とした回数」に着眼して調べたデータがあります。その結果、短時間睡眠を1週間も続けると、見落とす回数は格段に増えます。注目すべきは、その後、短時間睡眠をしていた人が睡眠時間を8時間に戻しても、見落とす回数は元の調査期間中には元には戻りきらなかったのです。

つまり、寝不足が続いたことの悪影響は、十分に寝るようになって後を引くののです。「寝だめ」も、「後でまとめて寝る」こともできないとわかりますね。一見遠回りに見えても、毎日必要な睡眠をとることが、結局は作業を効率的に進めるコツなのです。

Q3 朝の光は自然光じゃないとダメ？

朝、光を浴びることが大事とのことですが、子どもの部屋は北向きで、ほとんど日光が入りません。曇りの日などは朝でも暗いまま。わざわざ外に出る必要はありますか？

A

ガラス越しでもOK。曇天でも人工光より数倍の照度

曇っていても窓際では1,800～2,000ルクス程度の照度があります。かたや屋内は蛍光灯をつけていても600ルクス程度。明るさを感じるには自然光のほうが効果的です。屋外に出なくてもいいので、カーテンを開け、朝の光を取りこみましょう。ただ、お子さんの部屋が暗いなら、窓を開けて照明をつけるだけでも効果はあります。

ちなみに夜に明るい光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、体内時計の周期が長く伸びてしまうといわれています。寝る前にはテレビやパソコンを消すこと。夜、コンビニに子連れで行くのは禁物です。そして部屋を暗くして寝かせます。暗いと怖がって寝ないというときは、豆電球にするなどできるだけ暗くして寝かせ、熟睡したら完全に照明を消すようにするといいでしょう。



Q4 効率よく睡眠をとらせる方法ってある？

わたしの仕事の関係で、子どもに早寝をさせられません。7時間しか眠らないけれど9時間分に充当するような、効率のいい睡眠をとらせる方法はありませんか？

A

ありません。効率重視には注意が必要です。

残念ながら、効率よく眠る方法はありません。むしろ、必要な時間、しっかり寝ることこそが、効率よく生活する要件なのです。

厳しいことを言いますが、現代人は生活のすべてにおいて効率のよさを追求しています。短い睡眠を効率よくとって、時間を有効に使うべく深夜に会社近くのジムで走り、電車の中で携行食品を食べて効率的に栄養を補う。その結果、日中の作業効率が落ち、夜眠れないからと病院に通い、子どもは自分が何を食べたいのか、どうしたら快適な状態に持っていきけるのかわからない、未成熟な大人になる——。これでは本末転倒です。

自分の生体リズムを無視して効率を求めることが、結局は効率を悪くするのだと、ぜひ認識して欲しいものです。

Q5 起き抜けは食事をとりません。食事時間はずらしてもいい？

朝早く起こすようにしていますが、起き抜けは朝食がのどを通らないようです。それでも3食食べさせるべき？ 夏休みや冬休みは、おやつをしっかり食べさせていますが……。

A

食事でも生体リズムは作られます。少量でも3食を

少しややこしいかもしれませんが、朝の光などによって作られる生体リズムのほかに、食事によっても体のリズムが作られます。夜行性のネズミに昼間エサを与えていると、昼に起きるようになるんですよ。だから3食、決まった時間に食べるということも非常に大事なのです。春休み中であっても、できるだけそのリズムを守りましょう。夕食を早めに済ませると、朝起きたとき空腹を覚え、しっかり食べられるはず。

まだ朝食をちゃんと食べる習慣がついていないうちは、バナナなど子どもが食べやすいものから始めるといいでしょう。ただし「しっかり食べなさい!」と、押しつけにならないように注意を。

Q6 子どもにも睡眠時無呼吸症候群はある？

息子は以前から、ひどいいびきをかきます。そのせいか、いつも目覚めがよくありません。睡眠時無呼吸症候群を疑ったほうがいいのでしょうか。とくに太ってはいませんが……。

A

可能性はあります。一度受診の検討を

太っていない子どもに睡眠時無呼吸が見られることはあります。最大の原因は生まれつき扁桃腺が大きいこと。寝ている間に扁桃腺が空気の通り道をふさいでしまっているため、呼吸のたびに気道の粘膜が震えていびきとなるのです。

ほかにも、睡眠中、呼吸するたびに胸がベコベコと上下する、しばしば目を覚ます、汗をかいて苦しそうな様子を見せるという場合は、睡眠時無呼吸の可能性が濃厚です。これが続くと慢性的な睡眠不足になり、昼間眠いだけでなく、集中力がなくなる、落ち着きがなくなるといった様子もみられるようになってしまいます。夜間や昼間の活動の様子を見て、おかしいと思った場合は、医療機関を受診したほうがいいでしょう。

保護者の方へ

学習アドバイザーからひとこと 使える時間を捻出できないか、1日の生活を見直してみよう。

神山先生もおっしゃっていますが、保護者やお子さまのなかにはあれもこれもとすべてをがんばってしまうゆえ、生活リズムをうまく保てない、という方もいらっしゃると思います。そこでお伝えしたいのが、「新しく使える時間を捻出できないか、1日の生活を見直してみたい」ということです。自分の生活で何を優先させるか、ということにもつながってきますが、たとえば保護者の方自身のためなら「夕飯は毎日手作りでなく、ある程度週末に作り置きしておき、浮いた時間で平日は子どもの勉強を見る時間をしっかりとる」、お子さまのためなら「普段平日にリアルタイムで観ているテレビを録画にし、本当に観たいものを取捨選択させ、浮いた時間を別のやりたいことにあてさせる」など方法はいろいろあると思います。ぜひ一度、時間の使い方を見直して見ていただきたいと思います。