

# 子どもの生活習慣と睡眠覚醒リズム

神山 潤

はじめに

「子どもの生活習慣」というと、食と運動が主で、眠りはごく最近まで議論に上らなかった。ここ10年ほど議論対象となる機会も増えたが、医師も含め国民全体が睡眠軽視社会に浸かっている本邦では、まだまだ関心は低い。

## 1. 基本事項

ヒトは寝て食べて排出して初めて脳と身体の活動がベストパフォーマンスになる昼行性の動物、という認識が何より重要である。さらに言えば、これらの生理現象は互いに密接に関連しているという認識も忘れてはならない。特に食や運動についてはそれらを大いに進めようとするあまり、他との関連がおおざなりにされている場面が多い。食にさえ気を付ければよし、しっかり運動さえしておけばよし、という認識が養育者に誤って伝わってしまうことを危惧している。ぜひ視野を広くもち、これら生理現象のバランスの重要性を知って、子どもたちの成長発達を見守る医療者でありたい。

## 2. 早起き早寝が重要なことの根拠<sup>1)</sup>

脳内の視交叉上核に存在する生体時計の周期は24時間よりもやや長く、その周期は朝(最低体温後)の受光で短縮され、地球の周期24時間に同調する。一方、夜の受光は生体時計の位相を後退させ、生体時計と地球時刻とのズレを拡大する。生体時計と地球時刻とのズレは時差ほけ同様の体調不良をもたらす。活動量も低下させる。活動量低下は肥満をもたらすが、心を穏やかにするセロトニンの活性上昇にも悪影響をもたらす。なお、セロトニンの活性は朝や昼の受光で高まる。

夜の受光はメラトニンの分泌抑制ももたらす。メラトニンには睡眠誘導作用、抗酸化作用や性的成熟の抑制作用があり、1~5歳のころは一生のうちで最もメラトニン分泌量が高い。

成長ホルモンは寝入って最初の深い眠りに一致して分泌され、〇時~〇時に最も多く分泌される(時刻依存性)ということはほとんどない<sup>2,3)</sup>。

就床時刻の遅れ、すなわち「夜更かし」は睡眠時間減少に直結する。そして、睡眠時間の減少は認知機能低下、学力低下のほか、肥満や高血圧など生活習慣病のリスクを高め、キレやすい状態など感情面にも悪影響をもたらす。なお、必要な睡眠時間には個人差が大きい。筆者は、2歳以上であれば、午前中に眠気がないことを眠りの量、質、生活リズムの良否の判断材料としている。なお、本邦の0~36か月児の睡眠時間と昼寝の長さは世界17か国の調査では最短で、本邦よりも昼寝が長く、就床時刻が早い国も9か国あった<sup>3)</sup>。

## 3. 早起き早寝よりも大切なこと

前章で述べたように早起き早寝が大切なことの根拠の理解は重要であるが、最近、筆者は「快」を勧めている<sup>4)</sup>。動物たるヒトの生存原理は快であり、これを人智(理屈)で抑えることには限界があると思う。頭でっかちの理屈から入る子育てではなく、快を子育ての基本に据えたい。早起き早寝は気持ちが良いのだということを、養育者の方に再認識していただけるようなサポートを医療者には求めたい。

おわりに

子どもは大人の背中を見て育つ。子どもの眠りを大切にするには、まず何よりも睡眠重視社会の確立が重要である。

..... 文 献 .....

- 1) 神山 潤：睡眠の生理と臨床。改訂第2版、診断と治療社、東京、2008。
- 2) 神山 潤：ねむり学入門。新曜社、東京、2010。
- 3) 神山 潤：子どもの睡眠外来。中山書店、東京、2011。
- 4) 神山 潤編：四快のすすめ。新曜社、東京、2011。

To secure good sleep for children. Jun Kohyama : Tokyo Bay Urayasu/Ichikawa Medical Center. CEO 東京ベイ・浦安市川医療センター管理者