

夜ふかしがおびやかす子どもの健康

睡眠を大事にする社会に

神山潤

塾や習い事、家族との出かけなどで、夜の街に子どもがいるのは今や当たり前になっています。しかし、それだけ子どもの睡眠時間が削られているといえます。健康や発育に問題はないのでしょうか。「子どもの早起きをすすめる会」の発起人であり、睡眠問題に詳しい医師の神山潤さんにうかがいました。

日本は世界有数の睡眠不足の国

みなさんは、しっかりと睡眠をとっていますか？睡眠が大切であることはわかっていますが、仕事や家事に追われて、あるいはゲームやインターネットなどに熱中して、寝る時間が遅くなっているのではないでしょうか。また学生であれば、勉強やアルバイトを優先して、睡眠をおろそかにしていませんか。

繁華街には深夜まで営業している飲食店が多くあり、スーパーやコンビニでは眠気覚ましのドリンク剤

やガムなどが数多く売られています。忙しいビジネスパーソンや芸能人がもてはやされ、眠らずに頑張ることが、この国では美德とされています。

実際、世界各国の睡眠時間の調査では、日本の睡眠時間はピリから数えて2番目の短さです(図1)。50年前と比べると日本人の睡眠時間は約1時間も減少しています。さらに夜22時以降に起きている夜ふかしの人の割合が増加しています。

心配なのは、大人と同様に、子どもの就寝時間も遅くなっていることです。2014年の調査では小学校3、4年の男子の平均就寝時間は21時36分、女子21時



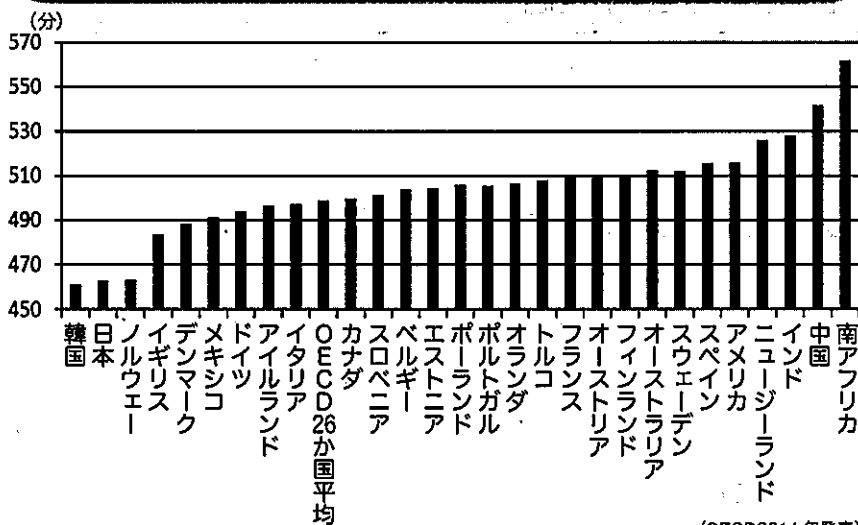
こうやま・じゅん ●1956年東京都生まれ。公益社団法人地域医療振興協会東京ベイ・浦安市川医療センターCEO。日本子ども健康科学会理事、日本睡眠学会理事などを務める。子どもたちの睡眠事情の実態に衝撃を受け、社会的啓発活動を行っている。著書は「寝ないとドジるよ、アプナイよ!」「子どもの眠りの大事なツボ」「睡眠の生理と臨床」など多数。

夜型であるほど睡眠時間は減る

1999年に、私どもが保育園などに通っていない1歳半の子どもの夜寝る時間と生活リズムを調査したところ、寝る時間が遅い子どもほど朝寝坊で昼寝の時間も遅くなることがわかりました。生活時間がずれる

39分。1981年と比べると、男子で15分、女子で23分、床に就く時間が遅くなっています(図2)。海外の子どもを見ると、小学校4年がアメリカでは20時36分で中国では21時(ともに2005年調査)、オーストラリアでは小学校3、4年が20時42分(2010年調査)という報告があります。こうしてみると、日本の小中学生は特に「夜ふかし」だといえます。

図1 世界の主な国の成人の睡眠時間



(OECD2014年発表)

だけでなく、1日の睡眠時間も短くなるという結果も得られました。朝決まった時間に起きる制約のない子どもでも、昼は眠りにくく、睡眠時間が減ってしまうのです。このことから、人間は元来、暗い夜の間は寝て、明るい昼間に活動するという生活リズムを持った、昼行性の動物であることがわかります。

夜遅く寝ても朝寝坊すれば睡眠時間が取れると思うのは大間違いです。しかも、幼稚園や小学校に通うようになると、朝は決まった時間に起きて登園、登校しなければならぬため、なおさら睡眠時間が短くなってしまいます。

幼少期の睡眠は生涯の健康を左右する

では、睡眠不足になると、心や体にどんな影響があるのでしょうか。気分がスッキリしない、眠気が抜けない、ものごとに集中できないなどは、誰もが経験していることでしょう。寝不足だと、起きていても脳の一部が眠っているため、見落としが増えるなど、作業効率が悪くなるという研究結果も報告されています。睡眠の大切さを示すこんな事例もあります。日本のあ

★ ★ 図2 小中学生の就寝時刻の変化と睡眠不足の原因 ★ ★

【小中学生の就寝時間の変化】

	1、2年生		3、4年生		5、6年生		中学生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
2014年	21:21	21:20	21:36	21:39	21:55	22:03	23:12	23:21
1991年			21:21	21:16	21:46	21:43	22:43	23:53

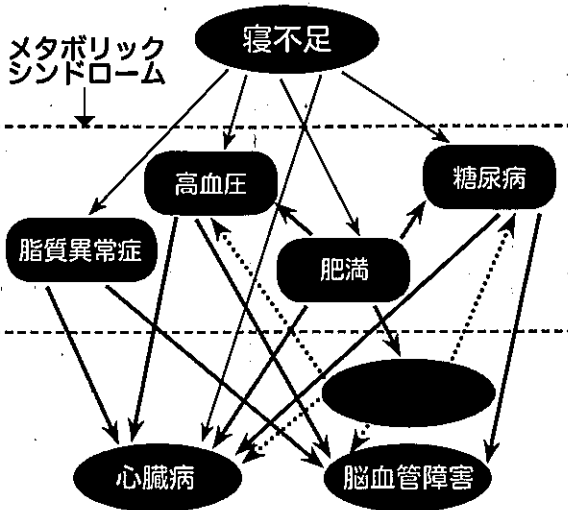
【小中学生の自覚的な睡眠不足の原因】(%)

	3、4年生		中学生	
	男子	女子	男子	女子
ほとんど	34.5	34.7	49.1	43.1
家族の寝る時間が遅い	33.4	31.3	4.9	6.3
ゲーム	25.4	10.7	34.4	12.3
眠れない	10.4	12.7	28.4	30.5

太字は原因のトップ3

(出典：日本学校保健 平成26年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書)

★ 図3 寝不足とメタボリックシンドローム ★



る高校で、受験勉強やクラブ活動で睡眠時間が少なく
なりがちな生徒に、昼食後に短時間の昼寝を行うよう
にしたところ、その高校全体の成績が上がったとい
います。睡眠をしっかりとれば、学習の効率上がるこ
とが如実にわかります。

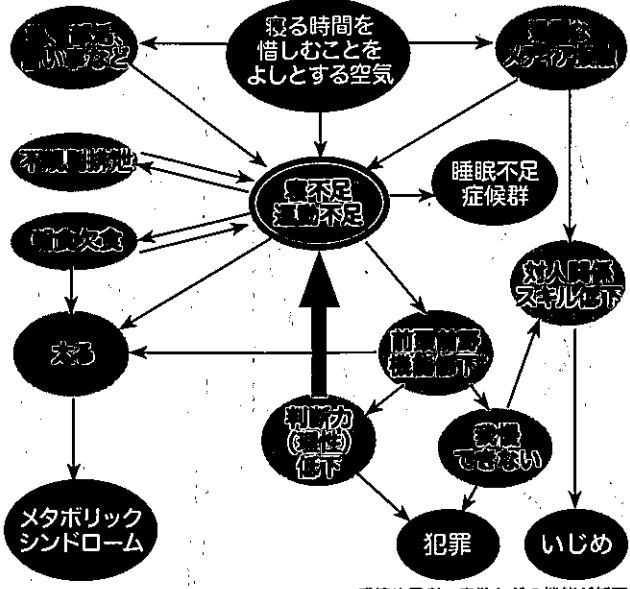
睡眠不足は精神状態にも深く関わります。昼間に

しっかりと活動をして夜に睡眠を十分にとる「生体リズムが整った状態」であれば、セロトニンの分泌や働きが高まります。セロトニンとは、脳内にある神経伝達物質の一つで、心の安定をもたらし、ストレスをためにくくし、人間関係を円滑にすることも関わりがあると考えられています。セロトニンが十分に働くためには、しっかりと活動して筋肉を動かすことや、朝の光を浴びることが不可欠とされています。ところが、夜ふかし朝寝坊の生活では朝日を浴びることができません。睡眠不足状態では元気が出ないし、体を十分に動かすことができないのは自明のことです。このように、十分に睡眠をとること、早寝早起きをするのは、心によい作用をするのです。

また、寝不足になると、食欲を抑える体内物質が減って食欲を高める体内物質が増えるため、太りやすくなります。血圧や血糖値を上昇させ、メタボリックシンドロームを引き起こす危険性が高まります(図3)。さらに、かぜをひきやすい、老化が早まるなど、睡眠不足が及ぼす健康面への悪影響についてのさまざまな研究結果が、世界中で発表されています。

子どもの場合も、大人と同様、寝不足が肥満や血圧

★ ★ 図4 子どもの睡眠不足がもたらす悪循環 ★ ★



*感情や思考、意欲などの機能が低下

上昇などと関連するという調査があります。注意力が低下するとけがをしやすくなるのはもちろん、学習能力が低下する、感情を抑制しにくく、キレやすくなるともいわれます(図4)。

つまり、子どもの頃から夜ふかしの習慣がついていると、人生の早い時期からさまざまな問題を抱えることになるのです。その後の人生にも大きく影響するのではと心配されます。

子どもの眠りには大人の眠りが影響

「寝不足くらいで人間は死なない」などと平気で言う人がいますが、とんでもないことです。睡眠不足が慢性化すると、日中に正常な覚醒状態を維持できず、強い眠気を感じる「睡眠不足症候群」という状態になります。これには攻撃性が高まる、注意力や集中力、意欲の低下、疲労、落ち着きがなくなる、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害など、さまざまな症状がみられ、悪化すると、不安や抑うつ状態になることもあります。そしてその人自身は睡眠不足であることを自覚していないことが多いのも特徴です。

子どもたちはそんな大人を見ています。夜遅くまで働いたり遊興にふけったりしている大人が、いくら子どもに「早く寝なさい」と言っても説得力がありません。逆に「寝ずに頑張ることはよいことだ」「夜ふか

しは楽しそうだ」と思ってしまうでしょう。大人の都合で夜遅くまで子どもを連れ回すのも、子どもの健全な発育を願うなら、避けたいものです。

子どもの眠りを大切にするには、大人も本気で睡眠を大切にする姿勢を見せることが重要です。それには働き方や生活習慣を見直すことが必要でしょう。また、残業を美德とするような社会通念も変えていかなければなりません。

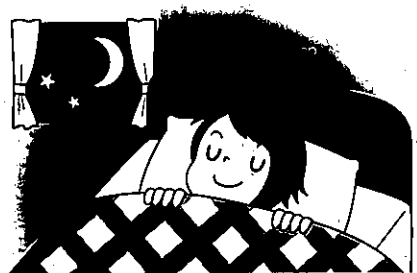
一人ひとりに合った睡眠時間を

「睡眠は何時間とればよいのか」とよく尋ねられます。しかし、人によって適した睡眠時間は異なります。快適に活動でき、健康状態に問題がなければ、その人に適した睡眠時間がとれているといえます。

ただし、子どもは自分で体調管理ができません。家族や周囲の大人が、子どもの心身の健康状態や睡眠に注意を払うことが大切です。しかし、核家族やきょうだいが少ない家庭が多い現代は、子どもとの触れ合い方や見守り方がわからず、本当に子どもの姿を見ているとはいえない大人も少なくありません。同じ部屋に

いたとしても、親も子もバラバラにテレビやスマホに熱中している状態では、触れ合っているとはいえません。子どもの状態を感じる力、見守る力を身につけるには、五感を使って子どもとの接触を増やすことが大切です。子どもに直接触れて体温や体臭を感じる、子どもの表情や眼をよく見て会話をするなどの時間を増やしましょう。子どもとのスキンシップやコミュニケーションを楽しみながら、ぜひ一人ひとりに合った睡眠時間や生活リズムを見きわめ、大切にしてほしいものです。

(談)



●イラスト/湯沢知子