

子どもの眠りは大人の眠りから切り離せない

東京ベイ・浦安市川医療センター センター長 こう やま じゅん 神山潤先生

あなたは昨日、何時に寝ましたか。今朝はしっかり朝ごはんを食べて、排泄を済ませましたか。こうした基本をまず大人が大事にしていくこと、それが子どもの健やかな眠りにつながります。

1 人間の身体はもっとも身近な“自然”

■ 身体は意思で制御しきれない

「我思う、ゆえに我あり」とは哲学者デカルトの言葉ですが、私たちは「今から走るから心拍数を1分180回にセットしよう」などと思わなくても身体が“自然に”調節してくれますし、逆に「1分100回に抑えよう」としても思い通りにはいきません。つまり、**私たちの身体**は自分の意思では制御しきれない**もっとも身近な“自然”**なので、それに対して意思が優越しているかのようなデカルトの言葉は誤った理解をされる心配があります。

■ 昼行性動物としての人間

人間は**睡眠をとり、食事をし、排泄をして初めて十分に活動できる昼行性の動物**です(図1)。これらをバランスよく保つためには眠りだけ、食事だけを別々に抜き出すのではなく、すべてをトータルに考えなければいけません。なぜならば、夜よく眠るには日中の十分な活動が不可欠で、日中を活動的に過ごすには食事や排泄が大事…というように、すべてがつながっているからです。このような広い視野から子どもの眠りを考えることが大切です。

図1 昼行性動物としての人間の必須条件



2 子どもの眠りの今

■夜更かしや運動不足の悪影響

「よく眠れない」「昼間に眠い」といった訴えて受診する小中高生は少なくありません。その中には右のような睡眠関連の疾患が原因となっている例があります。

しかし、実際にはこれらの疾患が原因というよりも、むしろ**昼行性動物としての自然な姿が崩れている**ために眠りの問題が生じている場合が多いのです。

●携帯電話やパソコンを使って夜更かしをしている

●朝寝坊で(親も)時間がなく朝食もとらず排泄もしない

(1週間以上うちをしていない低学年の小学生は3%。日本トイレ研究所調べ)

●日中に身体を動かして遊ばない

(11歳男子で、週2回以上・30分以上・心拍数120を超える運動をしている子どもは全体の37%。欧米諸国では70~80%以上。SSF 笹川スポーツ財団「青少年のスポーツライフ・データ2002」)

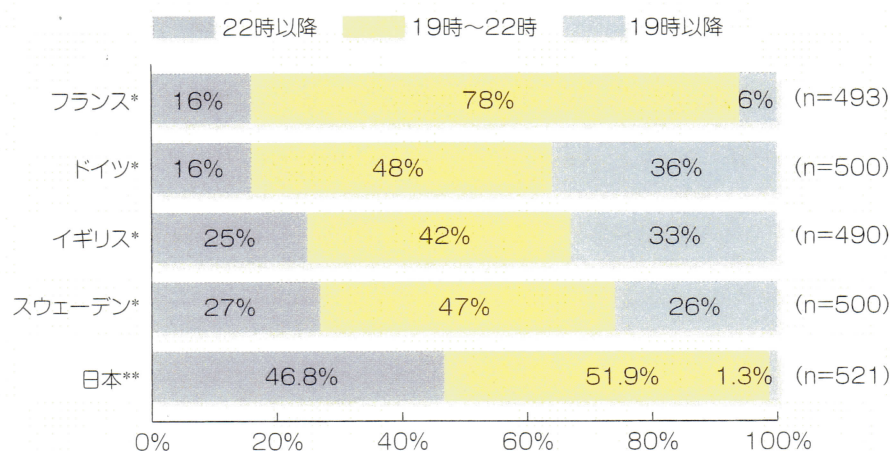
睡眠呼吸異常症 / 過眠症(ナルコレプシー、行動性睡眠不足症候群など) / 概日リズム睡眠障害 / 睡眠随伴症(錯乱性覚醒、睡眠時遊行症、レム睡眠行動異常症、悪夢、睡眠時遺尿症など) / 睡眠関連運動異常症(レストレスレッグス症候群、睡眠関連律動性運動異常症) / 夜泣き



■赤ちゃんの就寝時刻も遅い

図2は赤ちゃんが寝る時刻の国際比較です。日本では22時以降に寝る赤ちゃんの割合が諸外国よりも群を抜いて高くなっています。なぜ日本では、赤ちゃんから小中高生まで子どもの眠りをめぐる環境が悪化しているのでしょうか。その原因は、**睡眠に対する大人(社会全体)の姿勢**にあるのです。

図2 赤ちゃんが寝る時刻の国際比較



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

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

ちょっとひとこと

消防や警察、医療など、昼夜を問わず24時間の対応が求められる仕事があることは確かです。これらの職業に対し、最新の睡眠研究の成果を生かして、「どうすれば夜間に効率よく働けるか」「いかに交替勤務の負担を軽減できるか」といった問題に取り組むことは非常に重要です。ただし、これはあくまでも例外的な対処であり、人間全体を夜行性にすることはできないということを決して忘れてはいけません。

3 大人の眠りを見直す

■限界まで減少した睡眠時間

2005年の国民生活時間調査によると、日本人の**平均睡眠時間は7時間22分**で最近45年間に51分短くなっています。1995年以降、平均睡眠時間はほぼ同じ水準にあり、**これ以上短くてできない下限**にまで達しています。睡眠時間が削られるのは長時間労働(残業)が大きな要因ですが、労働時間を延ばして夜遅くまで働いても睡眠が不十分ならば、結果的に効率の悪い仕事しかできないことは明らかです。



■夜行性動物にはなれない

1879年10月21日にエジソンが発明した白熱電球は、「これで夜も活動できる」と当時の人々を歓喜させ、現代日本の長時間労働をも可能にしました。しかし今や、**夜間の光は体内のメラトニン分泌を抑制し、生物時計の機能を狂わせる**ことが分かっています。つまり電球の光で夜をコントロールし、さらに人間の生活リズムもコントロールしようとする試みはうまくいかないことが明らかです。人間は夜行性ではなく昼行性の動物であることを思い起こし、自然に対して謙虚に向き合うことが大人の眠りだけでなく子どもの眠りを守ることにつながるのです。

4 正しいスリープヘルスを知る

■基本的な4つのポイント

大人であれ子どもであれ、スリープヘルスに従い、日中にベストパフォーマンスを発揮するためには次の4つが基本です。

- 朝の光を浴びる
- 昼間に活動する
- 夜は暗いところで休む
- 規則的な食事をとる



プラス 眠気を妨げる薬物を避ける
(カフェイン、アルコール、ニコチン など)

過剰なメディア接触を避ける
(テレビ、携帯電話、パソコン など)

これらの基本を大人である親が守ろうとすれば、自然に早起きになり光を浴び、朝ご飯を食べて…というリズムができ、子どもの生活もそれに合わせたものになるはず。逆に、夜更かしして朝寝坊の親が「早く寝なさい」といっても説得力がなく、かえって子どもが悪い手本をまねて「いつか同じように夜更かししよう」と考えたとしても不思議ではありません。

人間にとって午前中は目が覚めて活動的に過ごせる時間帯です。それなのに眠気が強かったり元気がなかったりした場合、それは何らかの不調のサインであり、スリープヘルスに乱れが生じている可能性があります。そうした**身体サインを感じ取る力**は本来人間に備わっているものであり、その力を育てていくことはとても重要な課題なのです。

おわりに 大人がまず自分の眠りを省みることで、それが子どもの眠りを大切にする上で不可欠であり、大人自身のためにもなります。まずあなたが今より1時間でも30分でも長く睡眠時間をとれるように本気で取り組んでみてください。それが必ず社会全体の大きな変化につながるはず。です。