

# 子供にも宵っ張りの朝寝坊

## 生体時計狂い、昼間に眠気…

### 寝不足の原因

#### ▼小学生(720人)

- ①眠れない(43.8) ②テレビ・ビデオ鑑賞(39.3) ③勉強(26.3)  
④家族の寝る時刻が遅い(22.6) ⑤本や漫画を読む(21.9)

#### ▼中学生(910人)

- ①テレビ・ビデオ鑑賞(44.5) ②勉強(32.2) ③眠れない(31.1)  
④本や漫画を読む(25.9) ⑤電話やメールをする(23.3)

#### ▼高校生(634人)

- ①電話やメールをする(42.4) ②テレビ・ビデオ鑑賞(38.8)  
③眠れない(27.1) ④勉強(23.2) ⑤本や漫画を読む(21.0)

数字は%、複数回答

(2006年全国養護教員会調べ)

### 中学生で8割

東京北社会保険病院の神山潤院長は「子どもの早起きをすすめる会」の発起人でもある。子供が置かれて

夜更かしして朝遅くまで寝ている宵っ張りの朝寝坊によって、昼間に眠気を訴える子供が増えているという。生体時計が正しく働かなくなっており、朝の光を浴び昼間は体を動かすなど、生活習慣の改善が必要だ。

いる睡眠の実態について、「東京都の子供を対象にした調査で、本来、人間が最も目が覚めている時間帯の午前十一～十二時に眠気を覚える子供が、小学校高学年男子の約50%、女子では約60%に見られ、中学生では男子の約70%、女子の約80%に達するという結果も出ています」と話す。

「生体時計は、光に対する脳の生理的な反応で正しく働きますが、夜更かしなどの適切とは言えない睡眠環境や方法によって悪循環に陥ってしまうのです」

適切とは言えない睡眠環境や方法を正常に戻すには、まず生体時計の働きを理解するのが第一。その上で、①朝の光を浴びる②昼間は体を動かす③夜はなるべくテレビやビデオなどを避け、できるだけ光を浴びない④食事は規則正しく取るの四点を心掛けるという。

神山院長は「寝て食べて活動するという当たり前のことができていないのが実情です。社会的に夜型の生活習慣を見直し、それぞれの家庭でできることから取り組んで根気よく続けてください」とアドバイスしている。(メディアカルトリビューン＝時事)

東京北社会保険病院の所在地は、〒115-0005 3 東京都北区赤羽台四の一七の五六。電話03(59603)3331(代表)。