

『こどもの睡眠』について

睡眠は、体と脳が疲労回復するために必要な時間です。日中は自律神経の交感神経が優位にはたらく、活動に適した体の状態にしてくれます。逆に睡眠時には副交感神経が優位となり、リラックスした状態にしてくれます。

先進国の中では、日本人の睡眠時間が極端に短いと指摘されています。睡眠が短いと知能発達の遅れ、肥満、情緒不安定など、全身に悪影響を及ぼします。

今回は、子供の睡眠について解説します。

◆ 成長ホルモンと睡眠

睡眠中は、成長に必要な成長ホルモンの分泌が盛んになります。入眠後3時間で最も多く分泌され、睡眠中に定期的に分泌されます。睡眠が浅く短いと、トータルの分泌量が低下して、体の成長が阻害されてしまいます。

成長以外にも脂肪の分解をつかさどる働きもあり、分泌が低下すると脂肪の蓄積が起こり、肥満にもつながります。

睡眠時間と肥満の関係を調べた研究によると、3歳時の睡眠時間が11時間以上の子供が中学1年生までに肥満になる確率は12.2%であったのに対して、3歳時の睡眠時間が9時間台の子供は15.1%、9時間未満の子供では20.0%でした。

また、成長ホルモンには免疫を活性化する作用もあり、分泌低下によって免疫も低下して病気にかかりやすくなります。

◆ 睡眠不足

睡眠不足では自律神経が興奮状態のままとなってしまう、攻撃的、イライラ、短気、多動、集中力の低下などの症状が目立つようになり、落ち着きのない子に見られてしまいます。

◆ 学力低下

睡眠中には脳がリラックスして日中の出来事などの情報が整理整頓されます。睡眠が不足すると、それぞれの情報が散乱している状態となり、脳はその情報を整理しようとフル稼働します。

そのような状態では新しい情報が入りづらくなるため記憶力や集中力の低下がみられ、学習能力や学力の低下へとつながります。

➔

◆ 適切な睡眠時間

米国睡眠財団の推奨時間を参考にしてください（下表）。

年 齢	推奨睡眠時間
0 - 3 ヶ月	14 - 17 時間
4 - 11 ヶ月	12 - 15 時間
1 - 2 歳	11 - 14 時間
3 - 5 歳	10 - 13 時間
6 - 13 歳	9 - 11 時間
14 - 17 歳	8 - 10 時間
18 - 25 歳	7 - 9 時間
26 - 64 歳	7 - 9 時間
65 歳以上	7 - 8 時間

◆ ブルーライトの影響

可視光線の中で最も短く、強い光をブルーライトとよびます。日光の紫外線とともにブルーライトは目の奥の網膜まで到達します。網膜にはサーカディアンリズム(体内時計)を調節する働きがあります。

人類は長いあいだ、日光を浴びて頭や体が覚醒し、日が沈むと眠る生活をしてきましたが、現在は時間帯に関係なく、ブルーライトを発する液晶やLEDに囲まれて生活しています。

ブルーライトはサーカディアンリズムを乱し、睡眠を司るホルモンであるメラトニンの分泌を抑制します。睡眠前にコンピューターやタブレット端末を使用すると、脳が覚醒して入眠が困難となります。

お子様が睡眠に入る前の90分間は、ブルーライトを浴びないようにする必要があります。宿題や仕事でコンピューターなどを使用する場合は、ブルーライトを遮るアプリやフィルムなど使うことをお勧めします。

(次ページへ続く)



高木 健 (たかぎ けん) 先生
日本小児科学会専門医

2015年8月から日本クラブ診療所勤務。幼少期と医師になってから通算12年の在米経験がある。9歳と6歳の息子をもつ。

◆ こどもの睡眠障害

こどもの時期に見られる代表的な睡眠障害を紹介します。

●**睡眠時無呼吸症候群**：こどもの睡眠障害として代表的で、主な原因は扁桃肥大、アデノイドなどがあげられます。症状は睡眠時のいびき、無呼吸、陥没呼吸と起床時の不機嫌などです。3-6歳に多く、痩せ型体型のお子様に見られます。治療は扁桃腺摘出、アデノイド切除術です。小学校から中学校のお子様では過栄養、運動不足に伴う肥満による場合もあります。小児期の肥満、無呼吸は将来の生活習慣病(メタボ)に直結しますので注意が必要です。治療は食生活の見直しと日常生活に運動を取り入れることです。

●**睡眠驚愕症(夜驚症)**：睡眠中の叫び声の特徴で、目を見開き、恐怖に引きつる顔、多汗、荒い呼吸が見られます。原因は様々で、遺伝、発達過程、心理的ストレスがあげられます。多くは思春期には消失します。発作時になだめると逆上することもあり危険の無いように見守るのが重要です。

●**睡眠時遊行症(夢遊病)**：睡眠中に突如起き上がって布団の上にも座りこんだり、家中歩き回ったり様々です。驚愕症同様に危険が無いように見守るのが大事です。

●**むずむず足症候群**：夕方から夜にかけて安静にしている時などに、足全体がむずむずして落ち着かない感じがし、入眠や熟睡の妨げになります。原因は不明ですが鉄欠乏と関与しているといわれています。高齢者に多く見られますが、最近、思春期のお子様でも増えています。

●**夜尿症**：5-6歳で週2-3回以上おねしょする場合、夜尿症と呼びます。年齢の増加と共に解決することが多いです。遺伝の場合は高校生ぐらいまで続くケースもあります。近年、ホルモン治療を積極的に導入し早期解決することもあります。 ➔

◆ 発語と読み聞かせ

携帯端末、テレビの視聴と乳幼児の発語の遅れに関係があるという報告があります。1歳未満からテレビを1日2時間以上視聴する子は、視聴しない子と比較して、言語発達の遅れが6倍多く見られます。日常的に unnecessary 視聴、動画サイトで連続的に見ることを避けることをお勧めします。

発語を促す方法として、とにかく楽しく読み聞かせ、なんでも話しかける、夫婦で楽しくおしゃべり、手遊びなどがあります。読み聞かせはことばなどの学習以上に、親子間のスキンシップ、つながりを強くするものです。子供にとって親のぬくもり、愛情を感じながら寝られる時間は一生でこの時期のみです。この時間を大事にしてください。

◆ まとめ

睡眠はお子様の成長、発育に必要な不可欠なものであり、食事、運動とともに、しっかりとる必要があります。ロンドンの冬は日照時間が短く、サーカディアンリズムが乱れやすくなります。なるべく日が出ているうちにしっかりと日光浴するようにし、



良質な睡眠をとり、成長ホルモンの分泌を促して、風邪など引かないようにしてください。

(おわり)

◇ ◆ ◆ インフルエンザワクチン接種 ◆ ◆ ◆

日本クラブ診療所では「インフルエンザワクチン」接種を行っています。

- 3価ワクチン注射 (A型2株・B型1株のウイルスに対応)
- 4価ワクチン注射 (A型2株・B型2株のウイルスに対応)

ご来院の曜日にあわせて以下の時間帯をご指定のうえ、お電話でご予約ください

- 月曜～金曜 (A) 08:45-09:00、(B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30、(D) 17:00-19:00
- 土曜 (B) 12:00-13:00、(C) 15:00-15:30
- 日曜 (E) 11:00-12:30