

【小児科】

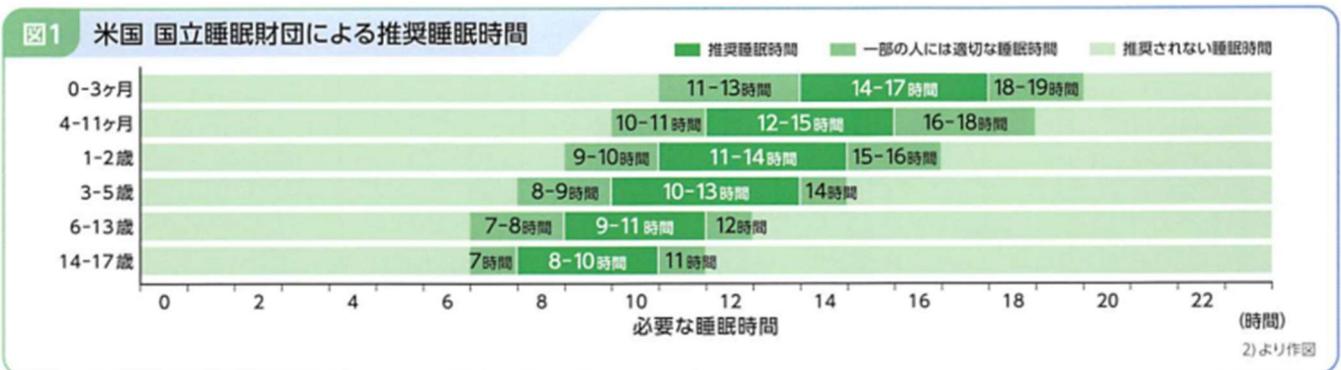
睡眠不足が子どもに与える影響

小児科医師：富田 雄一郎



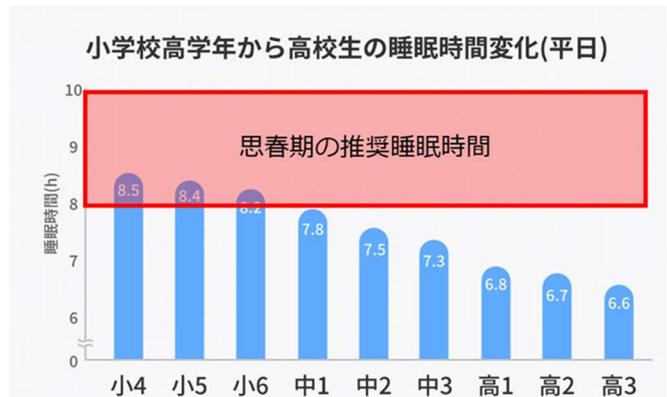
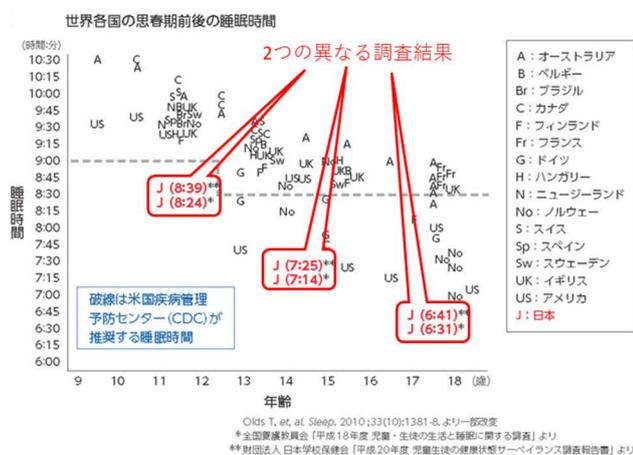
寝る間も惜しんで働く、勉強することが美德とされる価値観があります。
 しかし、睡眠不足が日常生活や健康寿命に大きな影響を与えることも報告されています。
 子どもにはどんな影響が出てくるのでしょうか？

【十分な睡眠量とは】



上図から中高生のお子さんたちでさえも8時間以上の睡眠が必要になります。
 それだけ寝ていますか？

【日本の子どもの睡眠時間】



日本の子どもたちは特に中学生半ばから寝なくなります。
 世界的に見ても日本人の中高生は全然寝ていません。

【寝不足だと起こること】

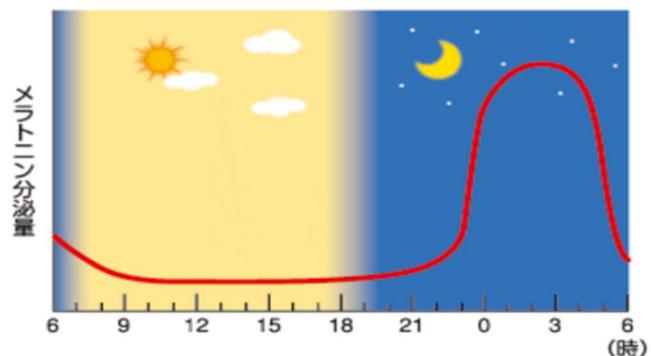
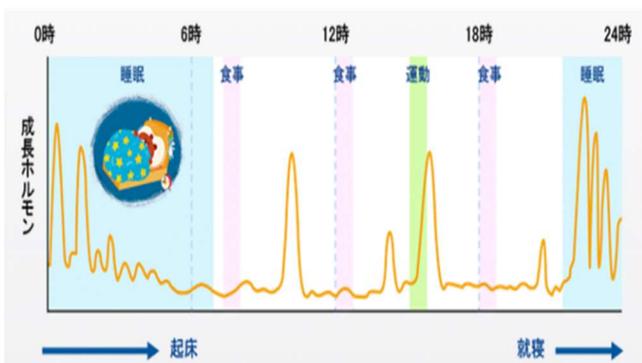
寝不足だと何がいけないのでしょうか。どんな不具合が出てくるのでしょうか。

幼児期

- ✓ 体重が増えない
- ✓ 夜泣きの頻度や強さが変わらない
- ✓ おむつがなかなか取れない
- ✓ 運動・言語の発達が遅くなり、不十分のままになる
- ✓ 癩癩、強い反抗など発達障害様の症状が出る

学童期

- ✓ やる気が出ない、食欲が落ちるなどうつ病様の症状が出る
- ✓ 視力が悪くなる
- ✓ 成績が悪くなる
- ✓ 身長が伸びず、最終身長が低くなる
- ✓ 太る



成長ホルモンの分泌量が減り、昼夜のリズムを作っているメラトニン分泌が崩れ、悪循環を招きます。

【寝不足が強く疑われる目安】

- 3歳以降でも午前中に眠くなる（特に11時頃）
- 休日起床時刻 - 平日起床時刻 > 2時間

【寝不足になる原因】

- 夜ふかし
就寝2時間前に興奮するような動画や運動をしている
寝る部屋が明るすぎる：寝付きを良くするなら10ルクス以下（ろうそく1本の明るさ）
スマホをベッドの中で見ていると3000~4000ルクスになり、脳が昼間と誤解する
- 運動不足
疲れがないから眠れない：座ってのゲームや動画視聴が長すぎる
- 注意しないと気が付かない病気がある
睡眠時無呼吸や花粉症による鼻閉
甲状腺機能亢進症
うつ病や適応障害

お子さんが抱えている心身の問題が、よく眠ることを心がけるだけですごく良くなる場合があります。40分間寝る時間を早めるためには2週間かかると言われています。

春夏冬休み明けは生活リズムが狂いやすく、体調不良を訴えることが多くなります。

長期休み期間も生活リズムを崩すことなく、日常生活を送っていただくことがスムーズに新学期を迎える準備になります。また、思春期に8時間以上寝ていた子とそうでない子では成人身長に4cm近い差が出る場合があります。寝る子は育ちます。

現代は眠りづらい社会です。寝る努力をしましょう。

【図の出典】

<https://benesse.jp/special/berd/suimin.html>

<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/nng/article/20130312/343468/?P=4>

<https://www.asahi.com/thinkcampus/article-100857/>

<https://www.nordicare.jp/growth/healthy-growth/sleep.html>

https://www.tainaidokei.jp/mechanism/3_3.html