

学校保健委員会が開かれました

1月30日(木)に、第2回学校保健委員会を開催しました。講演をいただきましたので、内容をお知らせします。



「小学生のための睡眠講座～成長・発達期における睡眠の重要性～」

国立精神・神経医療センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部 部長 栗山健一先生

日本人は睡眠不足国家である。平均睡眠時間を諸外国と比較すると、最下位である。

また、子どもの睡眠時間もどんどん減少している。子どものどのくらい睡眠時間をとったらよいか、明確にはわかっていない。小学生では10時間必要といわれているが、必要な睡眠時間は個人によって差がある。

1 睡眠不足による諸問題

(1) 睡眠不足と肥満の関係

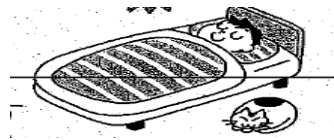
- 諸外国における調査では、短時間の睡眠、遅い入床時刻、著しい早起きは、5年後の肥満リスクを高めるとい調査結果が出ている。
- また、睡眠時間に限らず、遅寝遅起きは、肥満のリスク、運動不足、長いゲーム時間につながりやすいという結果が出ている。

(2) 睡眠時間と学業成績の関係

- 成績が良い子どもほど、十分な睡眠とっている。反対に、寝る時間が遅くなるほど、成績が振るわないという調査結果もある。

(3) 睡眠不足による心理的リスク

- 睡眠不足の短さが、抑うつ症候(気持ちが落ち込む)、低い自己評価(自信のなさ)と関連している。
- 眠りについてのさまざまな悩み(悪夢・眠れない・眠りすぎ)が、注意力散漫、退学・不安・抑うつと関連したり、怒りっぽさと関連してたりする。



2 睡眠のメカニズム

(1) なぜ眠るのか

- 決められた時間になると眠くなるというメカニズムがある、→体内時計が睡眠のタイミングを決める。
- 疲れたから眠るといメカニズムもある。



(2) 睡眠の第1要素<体内時計>

- 目覚めてから14時間後に、脳は寝る準備を始める。これは、体内に備わっている体内時計が命令する。
- 1日24時間に対して、体内時計は24時間と少し長いので、毎日リセットされる。そのため毎朝スイッチを入れる作業が必要である。
- 毎朝、光をあびることで、そのスイッチが入る。

(3) 睡眠の第2要素<恒常性維持>

- 睡眠は脳の温度を下げる働きがある。疲れた脳を休ませようと脳を冷やそうとする。そして、睡眠が誘発される。
- 就寝時に、成長ホルモンが分泌されたり、副腎皮質ホルモンが分泌され、身体を成長させたり肉体的・物理的ストレスに対する準備を行う。

3 睡眠不足により問題が生じる理由

(1) 睡眠不足と肥満の関係

- 睡眠時間が短くなると、(6時間未満)おなかが空きやすくなる。
グレリンという食欲を増すホルモンが上昇し、レプチンという食欲を抑えるホルモンが低下するからである。

(2) 睡眠と情動・注意機能・記憶との関係

- 睡眠不足では脳にダメージが起こる。感情のコントロールが低下し、我慢ができなくなる。
- 睡眠不足の蓄積で、気分が低下し、緊張感、疲労、混乱が増す。また、注意機能が低下し、ささいなミスが多くなる。
- 就寝中に、練習や学習したことが蓄積され、成果が上がる。十分に寝ないとその成果が上がらない。

4 子どもの問題行動と睡眠

(1) 危険・問題行動との関連

○アメリカの調査では、青少年における短時間睡眠が、喫煙・アルコール・薬物・暴力などの危険行動と関連があるという報告もある。

(2) 不登校との関連

○不登校のきっかけの2位が「生活リズムの乱れ」、その他「パソコン・スマホ・ゲームの影響」も大きいことが指摘されている。

○休み始めた学年は、中学1～2年生、また、夏休みなど長期休み明けに不登校になることが多い。長期休み中に、生活が不規則にならないよう気をつけることが大切である。(文科省調査)



(3) ライフスタイル変化の影響

○親が夜型ライフスタイルだと子どもも同調しやすい。夜型になると、スマートフォンやチャット、オンラインゲームなどで夜遅くまで遊ぶようになる。

○寝不足は目に見えない形で、ダメージがどんどんたまっていく。週末に寝だめしても、平日の睡眠不足を補うことはできない。

(4) 睡眠の問題

○睡眠層後退症候群(概日リズム睡眠障害)

極端な遅寝遅起きにより、朝起きられなくなり、社会生活に支障が出る。

○非24時間型睡眠覚醒リズム

まれに、日の光を浴びることで調節ができず、体内時計の狂いが生じるタイプもある。

(5) 改善するために

○朝の日光をあびることが重要である。30分から1時間近く、太陽の光を浴びる。

○単に「早く寝なさい」は無効である。毎日少しずつ(10分～20分)寝る時間を早めていく。

○朝、起きられない場合は、医師に相談することも必要になってくる。

(6) 発達障害との関連

○睡眠不足によって注意欠陥の状態になり、それが発達障害の症状と似ている。睡眠不足を改善することで、発達障害と同じような状態が改善することがある。



まとめ

○睡眠不足・睡眠一覚醒リズムの乱れは、児童の健康・行動問題の原因となりうる。

○正しい睡眠知識を知り、生活を整えることで健康・学校生活や学業成績を守ることができる。

相談機関

○睡眠障害を専門に扱う医療機関を受診するとよい。

専門機関：日本睡眠学会→専門医療期間 で検索するとよい。

