

2019 年度小児保健支援者研修会概要



日時:2019 年 11 月 28 日 14 時～16 時 神奈川県総合医療会館 7 階講堂
「こどもの睡眠と生活リズム」東京ベイ浦安・市川医療センターCEO 神山潤氏

ヒトは昼間寝にくい昼行性の動物であり夜行性ではない。

赤ちゃんが寝る時間の国際比較では日本が 22 時以降に寝る割合が 46.8%と一番高い。2007 年の 3 歳までの睡眠時間の調査でも 17 か国中日本のこどもが一番睡眠時間が短かった。2018 年に OECD で発表した睡眠時間でも日本は 442 分と最短(平均が 505 分、最長南アフリカ 553 分)日本の睡眠時間減少は現在も進行中。

短い睡眠が作業能力に及ぼす影響として、見落とし回数が増える。寝る間を惜しんで仕事をして、成果は上がらない。また、寝だめもきかない。普段平均 7 時間半寝ていた人に連日 14 時間ベッドに横になることを強制したところ、実験初日 13 時間眠った。その後睡眠時間は減り、1 週間後には 9～10 時間になった。実験開始 3 週間で睡眠時間は 8.2 時間で固定された。これが必要な睡眠時間と推測される。睡眠不足になると、攻撃性が高まり、注意、集中力、意欲低下、疲労、落ち着きのなさ、協調不全、倦怠感、食欲不振、胃腸障害などが生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もある。アメリカの研究では 1～2 時間の睡眠不足で事故リスクが倍になった。

生体時計の周期は 24 時間よりやや長い。朝の光で周期が短くなり地球の時間とあう。夜の光には生体時計の周期を伸ばす働きがある。そのため、地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くすることが大事。また、睡眠時間は冬に長く夏に短い。冬の朝寝坊や夏の早起きは自然なこと。

睡眠時間が心身へどのような影響を及ぼすか。①アメリカワシントン大学などの研究チームでは睡眠不足がアルツハイマー病を引き起こす可能性があると発表。②睡眠不足では風邪もひきやすくなり、免疫力に影響を及ぼすことがある。③寝不足だと食欲が理性に勝り、太りやすくなる。

世間では「寝ないで頑張ることは素晴らしい」という認識はないか。寝ない自慢をするアスリートはいないが、学生、ビジネスマンは寝ない自慢をする。

スマートフォンとこどもの生活。スティーブジョブスは自分の子どもはタブレットなどの利用時間を制限していた。グーグル会長も卒業式スピーチで「毎日 1 時間スマホをオフにして会話を大事にしよう」と語った。ディスプレイからのブルーライトは、覚醒を高める。夜に浴びると生体時計を遅らせる効果が最大。

ゲーム依存に対して、初の全国調査結果が発表された。ゲームに費やす時間が長いほど、健康や仕事に害を及ぼしていた。

快眠への 6 原則として、①朝の光を浴びる②昼間に活動する③夜は暗いところで休む④規則的な食事をとる⑤規則的に排泄をする⑥眠りを阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避けることを推奨する。プラスアルファとして入眠儀式(寝る前のルーチン)を勧める。

日本の子どもは世界で一番体を動かしていない。早起き早寝朝ごはん、それに朝うんちを提唱している。早起きよりも夜更かしをしない早寝のセットが大事。遅寝早起きの睡眠不足が増えていることが心配。寝不足で懸命に働いた気になっている日本人。時間をかければ仕事はかどるという幻想が背景にある。

ウサギとカメの話で、カメはたゆまない努力を惜しまなかったのが勝った。ウサギは油断して、怠けて居眠りをしたから負けたという教訓がある。そうではなく、カメは爬虫類で基本昼行性。ウサギは夜行性。だから昼間の競争はカメに有利で夜はウサギに有利。ウサギとカメから学ぶべき教訓は、本当は「情報収集能力が重要である」ということ。

日本における広告「疲れてもがんばれ、栄養ドリンクジュニア用」「かぜでも絶対に休めないあなたへ」などがある。風

邪の時にゆっくり休んで直すという発想が現在の日本社会で一般的でないのが非常に残酷。

時間は有限。限られた中での行為に優先順位が必要。寝る間を惜しんで仕事をしても仕事の充実は得られない。眠りの優先順位を今より上げてほしい。こどもの眠りは大人の眠りを移す鏡。

子どもの眠りを大事にするにはまず、大人が眠りを大事にすることが何より大切。間違っても眠気を我慢してはいけない、眠くなったら寝るしかない。

長年睡眠の講演をしてきた。運動の初期は脅しかった。その後、利点を強調。さらに、「情報に振り回されない、考えよう」といい始めた。最近は「理屈に振り回されない。体にとっての快を求めよ」と伝えている。

○時間眠ればよいではなく、それぞれにとって十分な睡眠時間がある。午前中にあくびが出ないで元気に活動できる睡眠が一番その人に適切な睡眠時間である。

質疑応答

Q. ①授業中寝てしまうため、親子で悩んでいる。朝の学活から寝ている。②睡眠導入剤を処方される子が増えている。睡眠導入チョコなどもある。それらを手軽に取る中学生が増えている。(養護教諭)

A. ①学校で寝る、朝起きられないは、すべて寝不足の証拠。睡眠不足だと、1日だけ8時間寝ても回復しない。ずっと、8時間睡眠しないと回復しない。ひたすら寝るしかない。午後の昼寝も選択肢のひとつ。肩の力を抜いて寝て良いと誰かが言ってあげる。②過緊張状態で睡眠導入薬がないと眠れない子がいる。今は依存性のないものがあるので、睡眠導入剤や漢方薬を用いることもある。数週間使うと良い場合もある。チョコはGABAが入っているが、カフェインも入っている。飲むことによって安心するなら良いと思う。

Q. 親子関係悪く、ストレスが高い生徒がいる。緊張をとる工夫はしているが、どう指導をしたらよいか。

A. 快眠への6か条は良い。体調の悪い子に「運動すること、○○したら眠れるはず」と言うのは良くない。運動が大事と言うが、夜の運動は交感神経を刺激するので勧めない。

Q. 夜こどもが早く眠れない。園での午睡を短くしてほしいと、親から言われる。(保育士)

A. 昼寝は必ずしなくてもいいもの。5日間は昼寝を無くしてみる等、1人の努力ではなく、皆で努力してみる。午睡をなくすことを1回やってみるのも良いと思う。

Q. 「1日中眠らない。寝たという実感が無い」という子がいるがどうしたらよいか。眠そうにはしていない。(高校養護教諭)

A. 多分寝ている。でも、実感が無い。緊張の強い子に出ることがある。リラックス法や漢方薬等がよいかもしれない。昼眠くならないなら、夜間寝ていると思う。

Q. メラトニンシャワーの話をもっと聞きたい(保育士)

A. メラトニン分泌が多いのは、1~3歳。暗いと分泌され、明るいと出ないので、夜更かしの子は出ない。メラトニンが、小さい頃分泌されないと、どういう問題があるかはまだ検証されていない。データが少ない。

Q. 子どもは10時間寝たほうが良いと言っているが、寝つきが悪い子がいる。○時間寝たほうが良い言わないほうが良いのか。(幼稚園教諭)

A. 2歳以降で午前中に元気に過ごしているなら10時間でなくても良いと思う。

Q. 日本の睡眠時間が少ないことのデータの出典はどこか。(教員)

A. 2018年OECD発表の「世界各国の睡眠時間」

Q. 日本が世界で1番運動していないデータの出典はどこか。(教員)

A. 笹川スポーツ財団「青少年のスポーツライフデータ2002」

Q. 重症の発達障害児でロゼレム(睡眠薬)の適応は?(小児科医)

A. 小さい子でも処方している。近いうち、メラトニンが日本でも発売になる。

Q. メラトニンそのものは、思春期に与えると影響があるのでは。(小児科医)

A. 小さい子には良いのではと思います、神山医師は処方している。1歳代には使っている。問題になるのはその後の年齢。

Q. ベストな睡眠時間は？(保育士)

A. 午前中あくびが出ないで元気に活動出来ている睡眠時間。

Q. 先生の睡眠時間は？昨夜は何時に寝たか。

A. 昨日は8時に寝た。

Q. 1歳半で睡眠時間短い。遅めに寝ても活発。夕方になるとぐずる。寝かしつけても寝ない。

A. 夕方ぐずってもその時に寝かせないようにした方が良い。夜の入眠が遅くなる。

以上