

《 学校保健委員会を終えて 》

子どもに必要な睡眠時間は？

生まれたばかりの新生児は、1日中、眠ったり目覚めたりを繰り返しています。この時期の赤ちゃんは1日のおよそ3分の2を眠って過ごします。生まれた直後は体内時計が未熟なため、外界の昼夜リズムと関係なく1日が進行します。そのため、眠ったり目覚めたりが昼夜を問わず行われ、それに付き合うお母さんは寝不足に悩まされてしまうのです。しかし、次第に昼夜リズムや周囲の人との接触によって体内時計が発達し、生後4カ月ころから外界リズムと睡眠・覚醒のパターンが合うようになってきます。成長とともに、1日の総睡眠時間も短くなってきます。新生児は毎日16時間も眠っていますが、1歳になると13時間、2～3歳で12時間、3～5歳で11時間になります。

子どもの健全な成長のために望ましい睡眠時間は、小学校低学年で10時間、小学校中学年～中学生で9時間、高校生で8時間といわれています。「こんなに長く？」と思われるかもしれませんが、睡眠は心身の発達に不可欠なものですから、しっかり眠ることが大切なのです。幼児期にはノンレム睡眠の中でも深い睡眠が増え、熟睡量は一生の内でも多くなります。寝ついてから3時間以内の深い睡眠中に、成長ホルモンが大量に分泌されます。子どもはこのホルモンのシャワーを浴びることで、体が急速に大きくなります。思春期になると、睡眠中に性腺刺激ホルモンも分泌され、このホルモンによって、性的な成熟が進みます。体の中ではいろいろなことが起こっているのです。

最近50年間で、日本の大人の睡眠時間は1時間も短くなりました。この間、子どもの夜型化も進み、睡眠時間が削られてきています。日本小児保健協会の調査によると、夜10時以降に就床する3歳児の割合は、昭和55年に22%でしたが、平成2年には36%、平成12年は52%と過半数を超えてしまいました。平成2年に行われたオーストラリアの調査では、夜10時以降に床に就く25～38カ月児はわずか4%でしたから、いかに日本の子どもたちが夜更かしが分かります。

特に夜型の幼い子どもは、大きな問題です。睡眠不足のため、幼稚園などの昼寝のときに起こさないと目覚めない子どもほど、指差しが遅く、話せる言葉の数が少ないことが分かっています。また、就寝時刻が遅い12カ月児は、言語理解とバイバイができず、起床時刻が遅い20カ月児は、積み木2個を積むことができません。このように、精神運動の発達が遅れていることを示しています。

睡眠不足は、いわゆる「キレやすい子ども」の増加の原因でもあります。穏やかな心を保つためには、セロトニンという物質が重要です。攻撃性や衝動的な行動が目立つ人では、脳脊髄液の中のセロトニン関連物質が少ないことが知られています。そのため睡眠不足の子どもは、攻撃性が増したりイライラ感が強まったりしてキレやすくなるのです。

子どもは、夜になれば自然と眠るわけではありません。子どもの夜型化の最大の原因は、「しつけ不足」と言えます。親が遅くまで起きている家庭の子どもは、就床時刻が遅い傾向があります。子どもの健やかな成長を願うのなら、少なくとも、家庭で睡眠の大切さを話し合い、子どもが布団に入る時刻を決めて、きちんと守るように家族で見守ってあげましょう。