【 親のための読書 】　子どもの眠り③　「寝る子は育つ」は本当か!?

体が成長するのと同じように、大人と小さな子どもでは睡眠の内容も違っている。大人の睡眠は脳波の状態から、身体が休む「レム睡眠」と脳が休む「ノンレム睡眠」に分けられる。しかし、赤ちゃんは、まだ脳波がはっきりしないので、レム睡眠やノンレム睡眠の代わりに「動睡眠」と「静睡眠」に分けている。

動睡眠のときには、顔や手足の筋肉がピクピク動いたり、呼吸が不規則になったりする。文字通り、動きが見られる睡眠状態というわけだ。動睡眠は体が休息する睡眠である。このとき、脳は活発に働いて神経ネットワークが発達する。新生児から乳児のころに全睡眠の半分を占めている動睡眠は、2 歳頃になると大人と同じレム睡眠に変わり、時間も短くなっていく。

静睡眠のときには体や眼球は動かず、呼吸や脈拍もゆっくり規則的だ。脳が休憩して、ぐっすり眠っている状態といえる。静睡眠は成長すると、ノンレム睡眠に変わっていく。幼時期には、ノンレム睡眠の中でも深い睡眠が増え、熟睡量は一生のうちで最も多くなる。大人も子どもも、寝付いてから 3 時間以内に深いノンレム睡眠中に、成長ホルモンが大量に分泌される。子どもはこの「成長ホルモンシャワー」を浴びることで、身体が急速に大きくなる。

思春期になると、睡眠中に性腺刺激ホルモンも分泌され始める。このホルモンによって性的な成熟が進む。外から見ればただ眠っているだけだが、体の中ではいろいろなことが起こっている。そのため、「寝る子は育つ」は正しいと言える。

最近では「眠らない子は太る」というのが、新常識となっている。富山県で 1989 年に生まれた約 1 万人を対象にした研究では、3 歳の時に睡眠時間が 9 時間未満だった子どもは、睡眠時間が 10 時間以上の子どもと比べて、中学 1 年生のときの肥満率が 1.6 倍になることが分かった。睡眠中は、成長ホルモンがたくさん分泌される。成長ホルモンは脂肪を分解するため、睡眠時間が短いと十分に脂肪が分解されない。また、睡眠不足だと、夜に交感神経の活動が盛んになる。そのため、インスリンの働きが悪くなり、血糖値が上がりやすくなる。このようなメカニズムのため、眠らない子どもは太りやすくなる。

〈 雨晴クリニック副医院長（睡眠専門医）坪田 聡 〉

❤ Happy Birthday　１／24‥河合 駿介先生　１／26‥賀来 沙月さん　１／26‥佐藤 来春さん
１／26‥田中 湊都君　１／26‥兼松 凛乃さん　１／26‥ 盛　伊吹君