



【親のための読書】 子どもの眠り⑦ 理想的な睡眠時間!?

子どもの睡眠力を測る方法の一つとして、睡眠文化研究所が編集した「子どもを伸ばす『眠り』の力」の中に、子どもの睡眠習慣のチェックリストがある。各項目で、(1)は1点、(2)は2点、(3)は3点として合計点数を算出し睡眠力を判定する。今回は、そのチェック項目の一部と判定結果の内容を紹介する。

まずは、チェックリストの項目だ。

【体格は?】

- ① 明らかに太りすぎ/痩せすぎ ② どちらかという太っている/痩せている ③ 普通

【起床時刻は?】

- ① 8時以降 ② 7~8時 ③ 7時前

【朝は自分で起きますか?】(目覚まし時計を使ってもOK)

- ① いつも人に起こされる ② 時々自分で起きる ③ たいてい自分で起きる



【昼間に眠くなりますか?】

- ① 毎日眠くなる ② 時々眠くなる ③ ならない

【ちょっとしたことでイライラしますか?】

- ① よくある ② 時々ある ③ ほとんどない

【夕食は誰と食べますか?】

- ① いつも一人で ② 時々一人で ③ いつも家族と



これらは、項目の一部であるが、解答選択肢の合計点によって、以下のような睡眠力が判定される。「40点以上」は、とても良いリズムで、睡眠力に満ちあふれている。日中に活動的な子どもほど、夜はグッスリ眠れて、心身ともに成長してくれる。「30~39点」は、生活リズムは平均点以上で睡眠力も十分だ。さらに上を目指すために、夜の習慣を見直したり食生活に気を配ったりしよう。遅い時間までテレビを見たりゲームをしたりしていると、眠気が覚めてしまう。寝床に着く1時間前には、スイッチを切ろう。「20~29点」は、睡眠力の基本になる生活リズムは、合格ラインすれすれ。改善するためには、まず朝の生活を改善することから始めよう。「早寝→早起き」より、朝は決まった時刻に起きる「早起き→早寝」の方が実践しやすい。さらに、目覚める時刻の30分前から部屋を明るくすると、スムーズに朝型人間になることができる。「19点以下」は、生活リズムは不合格。睡眠力も危機的な状況だ。このままでは生活習慣病に一直線だ。子どもの生活習慣を変えるには、先に両親の生活習慣を改めることが最も大切である。

＜ 雨晴クリニック副院長(睡眠専門医) 坪田 聡 ＞