

第2章

生活リズムの確立と睡眠

1

睡眠リズムの発達

ポイント1



ヒトは昼行性の動物です

“ヒト”は約24時間を1日とする地球のリズムの上で生活する昼行性の動物です。その習慣は生後、環境の影響を受けながら確立していきます。

赤ちゃんは誕生後に明暗の区別ができる環境のもとで、「昼間に起きている」ことを身に付け、生後およそ4ヶ月頃昼夜の区別ができるようになり、午睡(昼寝)の回数や時間の減少とともに、「朝起きる―夜は眠る」リズムを確立していきます(図1)。

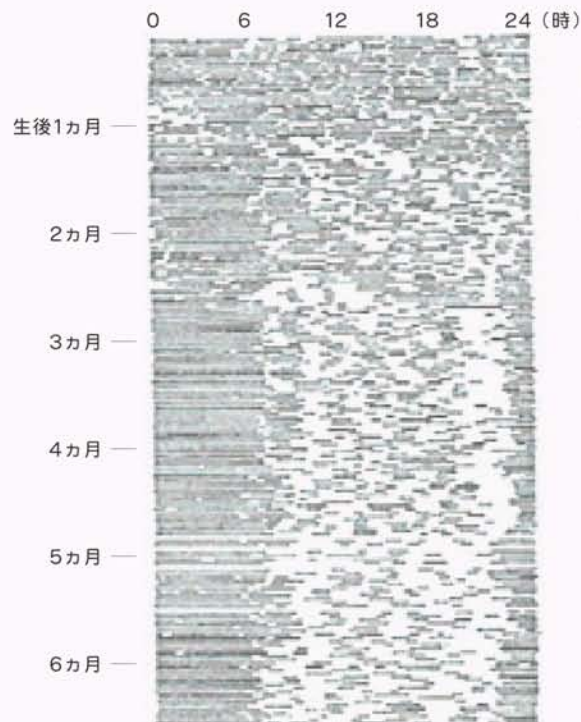


図1 ヒトの睡眠の発達

左図はヒトの睡眠―覚醒リズムの発達を表したものの。「―」の実線部分が睡眠、すなわち寝ている時間帯、空白部分が覚醒、すなわち起きている時間帯を表す。

【出典：瀬川昌也，小児医学，1987，No5】



はやねちゃん
©やなせたかし

2

早寝・早起きが必要な根拠

ポイント2



私たちは生体時計を持っています

私たちの身体にある生体時計は1日約25時間で動いています。そのため早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。もし暗室で生活すると起床・就床時刻が次第に後ろにずれていくことが実験でわかっています。

このため生体時計を毎朝調節する必要があり、脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)

という時計遺伝子があるところで、朝の光を認識することによって生体時計の調節が行われています。毎朝太陽の光を浴びることでは脳が生体時計をリセットしているのです(図2)。

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日25時間のサイクルになっている。そのための脳の視交叉上核が毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

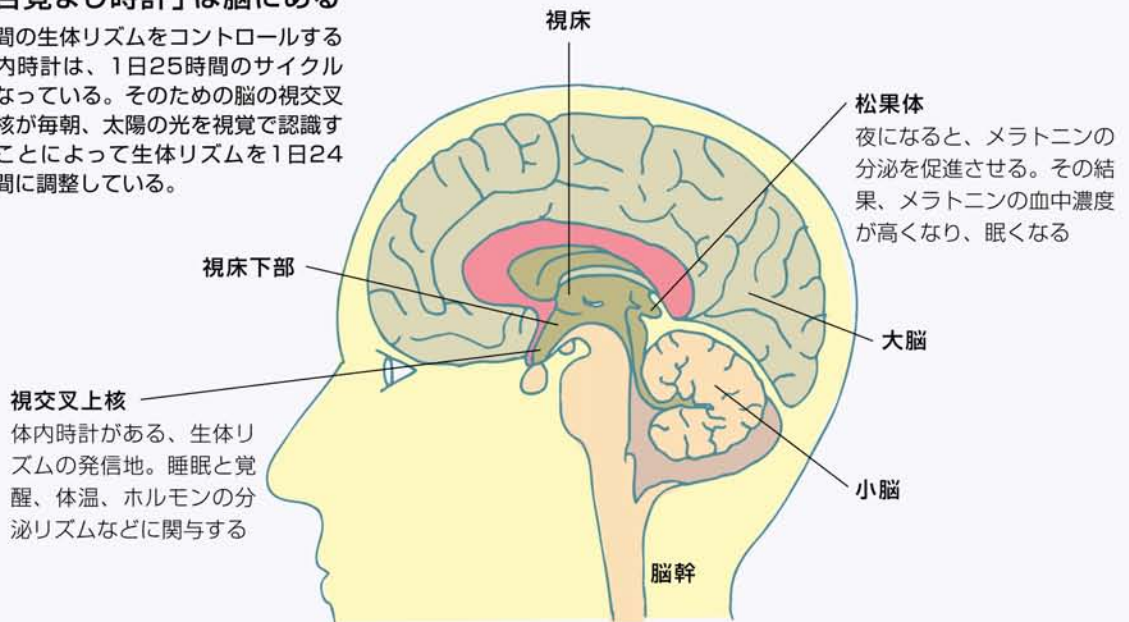


図2：脳と生体時計

ポイント3 私たちの体内には様々なリズムがあります

私たちは様々なリズムを持っています。ホルモンには月単位や一日単位で分泌されるものがありますが、睡眠と特に関わりあいの深いホルモンや神経の伝達物質は、およそ1日を周期とするリズム(Circadian Rhythm)をもっています(図3)。

表1 睡眠に関する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
成長ホルモン (ホルモン)	寝入りばなの深睡眠時に分泌のピーク	身体の成長を促し脂肪を分解する	昼夜のリズムができってくる生後4ヶ月頃から夜間睡眠時に分泌される
メラトニン (ホルモン)	暗くなると分泌され始め、深夜にピーク	抗酸化作用で癌の発生を防いだり思春期まで第二性徴が始めるのを抑えたり、さらにメラトニンが分泌されると体温が下がりスムーズな入眠が促される	幼児期が生涯のうち最も多く分泌。夜に強烈な光を浴びると分泌が遅れる

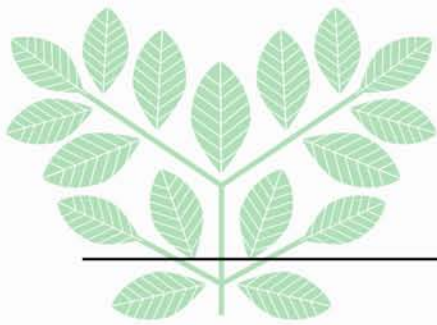


表1 睡眠に関係する様々なリズム

名前	リズム	主な役割	備考
セロトニン (神経伝達物質)	朝起床後分泌活発 日中規則的に分泌	朝の光、歩行や咀嚼、呼吸などリズムカルな運動によって分泌が高まり、気分を穏やかにする	
体温	明け方安静にしている状態が一番低く(基礎体温とよばれる)、起床と共に上昇し、午後がピークで夜寝る前に下がるリズム	脳と身体を活発に動かす	

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の関係

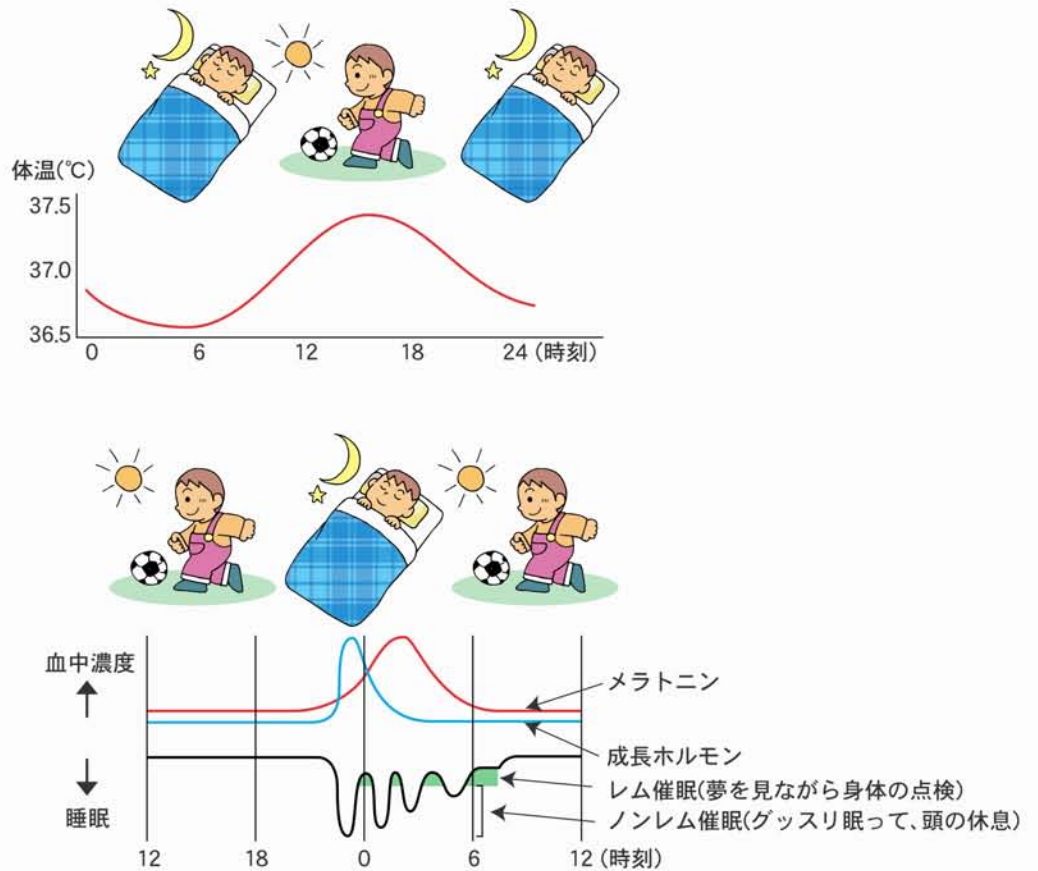


図3：様々な概日リズム

【出典：「子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～」神山 潤】

3

睡眠の習慣確立を阻む要因

ポイント4



大人の生活習慣も見直しましょう

1960年代からの高度経済成長に合わせ、日本人の就床時刻は遅くなり、睡眠時間は減少する一方です。社会全体が昼夜問わず働き続け、深夜営業のお店の明るい光が照らし続ける中で、大人の生活が変わり、子どもの生活がそれに引きずられています。テレビ、ビデオ、ゲーム、インターネットの影響は子どもの世界に入り込み、幼児を対象とした調査結果でも遅寝の要因は「夜9時以降のテレビ娯楽番組を大人と見ること」でした。子どもの健やかな生活リズムのためには、睡眠軽視の大人社会の変容が必要であり、子どもの健やかな成長を願う地域ぐるみの取り組みが大切です。

同時に、睡眠に対する知識の不足が子どもの生活リズムの確立を阻む要因となっています。現在、小中学生の保護者は、自分がまだ幼い頃には夜8時から9時頃に就床していた世代です。「幼い頃夜どのように寝ていましたか？」と尋ねると「早く寝なさい」「子どもの時間は終わった」「テレビを消しなさい」と親から言われていたといいます。改めてその記憶をたどり、睡眠に対するきちんとした認識を伝えていくことが大切です。

4

懸念される影響

ポイント5



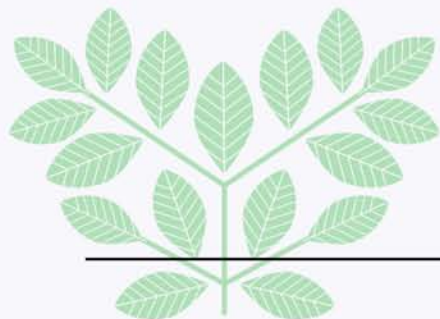
睡眠習慣は心の安定、身体の発育成長、学力面などに影響します

睡眠の習慣がきちんと身に付かない場合には、様々な弊害が懸念されます。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になる等、情動面に影響を与えます。また、年齢が低いと攻撃性に現れ、年齢が高いとうつ傾向が出るという調査もあります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数が多い」傾向があります。学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。

また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。



5

睡眠習慣の確立と改善のために

ポイント6 改善は早起きから始めましょう

生体時計は1日約25時間のため、生活リズムは次第に後ろにずれるようになっていきます。このため昨夜まで11時に寝ていた子どもをいきなり9時に寝かすのは至難の業です。生活リズムの改善は早起きから始めるのが良いでしょう。

(1) 保護者や地域と共に

① カーテンをあけましょう

寝室の環境を見てみましょう。ベッドや布団の置き場所を光が届きやすい場所に変えてみてください。朝、カーテンを開けて光や風を入れましょう。親が子どもを起こす場合は身体を起こして座位か立位にすると目覚めやすくなります。目覚まし時計は歩かないと手の届かない場所に置くとよいでしょう。

② 朝のお手伝いは五感を刺激して

朝の覚醒を促すには、五感への刺激が有効です。洗顔での水（湯）の感触、朝ごはんのにおい、新聞を読むこと、食器の配膳などできることを一つ決めて持続させることが大切です。

③ できるところから無理せず一歩ずつ

社会が多様化している中で、保護者に理想を押し付けるのではなく、現実的に「できるところから一歩ずつ」取り組みを進めることが大切です。そして保護者の努力をきちんと受け止めていく姿勢が大切であることも忘れてはなりません。

④ 標語やポスターを作りましょう

学校内や地域で、生活習慣に関する標語やポスターを作って地域全体の取り組みとして発展させていきましょう。

(2) 子どもたちの自律に向けて

① 睡眠日誌をつけてみましょう



図4 睡眠日誌

1～2週間自分の寝た時刻と起きた時刻を記録し、眠っている時間帯を黒、起きている時間帯を白くしておきます。毎日のリズムはどうか、寝た時刻、起きた時刻は平日休日で変わったかなど自分で考えるきっかけにしましょう(図4)。

② 目標を決めましょう

早寝早起きをするために、まず挑戦してみたいことを決めましょう。例えば「10数えたら布団から飛び出す」「新聞をポストから持ってくる」「夜8時になったらテレビを消す」など、自分でできることを少しずつ積み上げていくことが大切です。

③ カレンダーにつけましょう

最初は1ヶ月のうち1週間だけつけるという形で、カレンダーに自分の目標(起床時刻・就床時刻・朝食摂取など)が達成できたかどうかを書き込んでみてください。できてくると翌月が楽しみになります。毎日毎日だと気が重くても1週間だけだと気軽に取り組むことができます。毎日の変化を子ども自身が把握するとともに、その成果をほめる大人の存在がとても大切です(図5)。



図5カレンダー(東京都葛飾区小学校低学年用2007)

遅寝の要因

遅寝の弊害については、肥満につながったり情動の安定に影響が出ること等様々な研究がなされています。問題は遅寝になってしまう原因です。

幼児期は親の生活に引きずられるという指摘がありますが、どのような生活、どのような関わりが幼児の遅寝を引き起こすのでしょうか。保護者の関わりに焦点を絞り、2週間の睡眠記録から遅寝の背景を検討した結果、メディアとの接触の問題が浮き彫りになりました。

子どもとメディアの問題に対し、日本小児科医会は2003年「2歳まではテレビ、ビデオ視聴は控えましょう」などの提言を行いました。0歳児の一日平均テレビ接触時間は3時間13分であり、テレビ、ビデオの長時間視聴が言葉の発達等に影響してい

るとの報告もあります。

その背景には、テレビ視聴に規制をしない保護者の意識の問題があるようです。幼児の親世代が既にテレビを見て育った世代であり、テレビがある生活が当たり前になっています。夜10時以降に寝る3歳児の割合が急速に増えた1980年代には、ファミコンが普及しテレビ番組の放映時間が延び、コンビニエンスストアの店舗数が激増するなど夜が明るく楽しいものに変容していった背景があります。保護者が長時間視聴者の家庭ほど、幼児も長時間視聴者であり、また家庭内でのテレビ視聴時間の長さや幼児の就床時間には相関があり、長時間視聴している家庭の子どもが遅寝の傾向にあることも明らかになっています。





よふかしおに
© やなせたかし

小学生ではテレビやゲームなどが遅寝の原因になっている調査結果や、中高生では携帯メールやパソコンの使用が遅寝の原因と考えられる調査結果が出ています。

まずは、生活の中で幼児をメディア漬けにしないことが大切です。そのためには、保護者が睡眠の重要性を理解し、メディアに接触する際の姿勢・考え方をきちんと持つ必要があります。いきなり「ノーテレビデー」は無理でも、夜9時以降テレビは見ないなど、具体的にできることから始める地道な活動が重要です。

