

テーマ

子どもの睡眠の質を高めるためにできること

1 規則的な「眠り」と「覚醒」のリズムが元気な脳をつくる

- ・人間は昼行性の動物…「昼間に行動して夜は寝る」

→太陽が昇っている時間帯には起きて活動し、食事をする。

そして太陽が沈んだら頭を休めて睡眠を取る。これを毎日繰り返す。

- ・脳にはつくられる順番がある

- ① 生命維持にかかわる脳：姿勢の維持、睡眠、呼吸、食欲、情動、自律神経など
- ② 新しい脳(大脳皮質、小脳)：知能、情感、言語、微細運動、知覚など

※ ①がしっかり育たないと ②は発達しない
乳幼児期、五感からの刺激によってつくられる

- 太陽のリズムに合わせて起こして、寝かせる(視覚)
- 定期的な食事を与える(嗅覚・味覚)
- スキンシップ(触覚・嗅覚)
- 大人から声をかける、表情を見せる(視覚・聴覚)
- たくさんの人やものを見聞きする(視覚・聴覚・嗅覚・触覚)

2 睡眠の役割

その1 元気を回復する →眠っているあいだに疲れた細胞を修復してくれる

その2 成長を助ける →夜にたっぷり眠ることで身体の成長を助けてくれる「成長ホルモン」
夜11時から2時ぐらいの間に分泌される。そのため10時には熟睡状態になってる必要がある

その3 記憶力を高める →その日にあったことや覚えたことなどを眠っているあいだにきちんと整理し、記憶として脳にとどめることを助ける

その4 病気を予防する →夜、眠っている間に白血球が体内でつくられ、予防する

3 子どもをうまく眠らせるためのコツ

① 暗く静かな環境をつくる

- ・部屋の灯りを少しずつ暗くする
- ・寝る1時間前にはテレビなどは消す(音の刺激を少なくする)
- ・寝る前には、激しく興奮する遊びは控える

【NG】TV、PC、スマートフォン、ゲームなどの画面からの光は、子どもの目に最も強い光の刺激を与え、じっと見つめることで直接目に入ってくる光なので、さらに脳には強い刺激になり、睡眠の妨げになる

② 体温を下げるようにする

- ・お風呂はできるだけ寝る1時間以上前には入り終わっておく
- ・手足を布団から出して自由に動かせる状態にする
- ・極端に着ぶくれをさせない

③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るようにする

- ・安易に例外をつくらない
- ・時間をコントロールし、規則的な習慣をつくるのは、「親の役目」



あなたのお子さんは だいじょうぶ？ 「睡眠負債」

8月19日 夜8時放送のEテレ「くうねるあそび 子ども応援宣言～ねる子よ育て！～」より
三池輝久 氏（熊本大学名誉教授・兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター特命参与）

ちょっとした寝不足が積み重なり「睡眠負債」の状態になると、育ち盛りの脳や身体に様々なリスクが…。ぜひ、お子さんと一緒にチェックしてみてください。

- ☐ 就寝時間が毎日夜9時を過ぎている
- ☐ 夜の合計の睡眠時間は毎日9時間以下
- ☐ 寝ている途中で目が覚め、その後30分～1時間起きていることがある
- ☐ 寝る時間と起きる時間が毎日バラバラ
- ☐ 休日は平日よりも起きる時間が遅い or 寝だめをする習慣がある
- ☐ 朝、目覚めが悪く、自分から起きてこない
- ☐ 目覚めた後もしばらくグズグズしている
- ☐ 朝食を取らない日がある
- ☐ 朝食や夕食の時間が日によってバラバラ



※監修：三池輝久 氏

ひとつでもチェックがつくと、あなたのお子さんにも“睡眠負債”の可能性があるかもしれません。十分に睡眠が取れているか、生活のリズムを見直してみてもいいかもしれません。

「子どもを守る質の良い眠り」

規則的で質の良い眠りが、質の良い覚醒の基盤です。どんなに大人たちに事情があっても、子どもたちの生活を大人たちと同様の「夜型生活」に引き込むのは、将来必要のない苦勞を子どもたちに背負わせることに繋がります。夜更かしで体内時計がずれてしまう質の悪い睡眠では、脳の認知機能が低下し、学校社会生活に適應できず、発達障害、不登校、ひきこもり、うつ、の背景となり、将来の糖尿病や心臓病など成人病の素質を作ります。

小学生までは、夜10時過ぎにしか眠れないお子さんは脳の働きに負担をかけるものになりますので、将来にわたる心身の発達に決してプラスにはならないことを知っておいて下さい。