

ことが問題になりましたが、こういう子どもたちは睡眠中に免疫機能が十分に回復しないこともわかっています。風邪などをひきやすくなったり、睡眠中に異常免疫反応を示すことがあり、アトピーや花粉症などにもなりやすくなります。また、生体リズムにメリハリがなくなると、交感神経の動きが不調になり、疲労感が強く自律神経が失調しやすくなることもわかっています。子どものころに身についた睡眠習慣は、大人になってもなかなか変更することができないといわれています。みなさんの現在の睡眠習慣も中学校、もしかしたらそれより前の幼児期や小学校の頃に作られたものかもしれません。もし、子どものころに誤った睡眠習慣を身につけてしまうと、それはずっと後を引き、その分、さまざまなトラブルが心身に現われやすくなるともいえるでしょう。

ちなみに6時間未満と9時間以上、7～8時間の睡眠時間の人で死亡率を9年間追跡調査した報告では、7～8時間睡眠の人たちはその他と比べ、死亡率が低く、その他の睡眠時間の人たちの死亡リスクは1.7倍になると報告されています。これには病気だけでなく、事故などいろいろな要因が含まれますが、睡眠不足であれば交通事故も起こしやすくなるので、いずれにしろ、死亡リスクは高くなるのです。

●1週間の睡眠履歴をつけて睡眠を見直そう

お子さんの生活リズムや睡眠がどうであるかを知るには、1週間程度、睡眠履歴や排便時間などを記録してみることをおすすめします。

子どもの生活・睡眠記録をつけてみるとわかりますが、生活や睡眠が不規則だと、排便の時間もバラバラになります。排便は本来、生体リズムや生活習慣がきちんとしていれば、ほぼ毎日同じ時間に起こってくるものなので、何時から何時の間、眠っていたか、何時に排便したかなどを記録してみると、お子さんの様子がよくわかるはずです。

生活を正すには、毎日同じ時間に就寝し、起床するという規則的な睡眠習慣を守ることと、食事の時刻の規則性を保つことが大切です。昔から「腹時計」といわれるように、食事のタイミングにも体のリズムを一定にする動きがあるからです。

●生体リズムを整えよう

良い眠りは単に何時間眠ったらいいというものではなく、同じ時間に寝起きをし、食事を摂るなど、体のリズムをつくってあげないと、得ることはできません。

私たち人間の睡眠覚醒リズムは、時間の手がかりのない状態で生活すると、ほぼ25時間の周期を示します。それが、24時間できちんと動いているのは、生活のなかで毎日調整しているからなのです。起床時に浴びる明るい光（外光）、睡眠時間帯の制限、食事時間、一定時間の運動といった要因が、私たちの体のリズムを調整しています。これらが生体リズムを規則正しい状態に調整しているため、体のリズムが24時間の周期で動いています。この4つの生活習慣の規則性（1時間程度のずれは大丈夫です）を守っていれば、生体リズムが大きく崩れることはないのです。

脳にある生体リズムのマスタークロックに支配される生命現象は数多くあり、大人になると、多くの生命現象のリズム的同調

性は崩れやすくなります。マスタークロックの支配力が弱くなるためです。子どものころは生体リズムのマスタークロックによる支配が強いため、毎日9時に寝かせるように習慣付けられた子ども（特に幼児）は、夜出かけた場合など、満員電車の中でもどこでも寝てしまいます。しかし、子どもでも、あまり不規則な生活を続ければ、生体リズムの同調性はやはり崩れてしまいリズムにメリハリがなくなってしまいます。大人はとくに意識して規則正しい生活をしないと、ただでさえマスタークロックの支配力が弱くなっているため、リズムがくずれやすくなるので注意が必要です。

●子どもは大人以上に十分な睡眠時間が必要

子どもには十分な睡眠時間を確保することも重要です。きちんとした脳を発達させるためには、睡眠時間の確保こそ、もっとも重要といえるでしょう。睡眠が不足していると思われる場合には、就寝時刻を早めることが第一です。

しかし2時間程度睡眠が不足している場合に、急に就寝時刻を2時間早め、一気に早く寝かせようとしても無理なことです。人間には、眠りやすい時間帯と眠りにくい時間帯があり、就寝時刻の2時間前は、眠りにくい時間帯が、まだ尾を引いていることも多いのです（図2）。まずは、30分就寝時刻を早め、それを1～2週間続け、落ち着いたらまた30分早めるという具合に、数週間かけて2時間早く寝かせるようにしていくのが科学的な方法です。

私たちの体温は（この場合は深部体温）朝は高く、夜は低くなるよう変化しますが、体温は眠りやすさに影響していて、体温がまだ高い場合は眠りにつくことがむずかしいのです。そのため、一気に2時間も3時間も寝る時間を早めても、まだ体温が下がっていないため、眠れない場合があるのです。

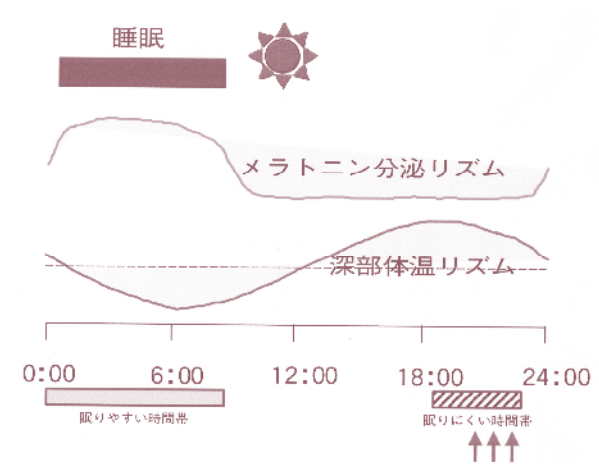


図2 生体リズムの支配による眠りやすい時間帯と眠りにくい時間帯
急に早く寝かせようとしても眠りにくい時間帯には眠りにつけない
〔日本睡眠改善協議会 白川修一郎氏提供〕

●お母さんの睡眠も見直して

東京圏在住の女性の睡眠習慣をみると、20～29歳で5時間未満が13%います。また、午前2時過ぎに就寝する人が14%もいます。午前1時以降では、半数近くになってしまいます。お母さんの睡眠習慣は子どもの睡眠習慣に強い影響を与えることがわかっており、就寝時刻の遅いお母さんの子どもほど、就寝時刻が遅いことがわかっています。残念ながら、父親は子どもの睡眠にはあまり影響しておらず、日本では母親の影響が大きいのです。もしお母さんの就寝時刻が遅いようだと、子どもを早く寝かそうと思ったら、お母さん自身の睡眠習慣も見直すことが望ましいのです。

●運動を習慣にしよう

睡眠の欲求は、運動すると高まることがわかっています。人間も動物で、すなわち動く物なのです。動く状態は覚醒中におこり、それが睡眠の状態を決めるという関係になっています。覚醒中はヒートロードとも呼ばれる時期で、エネルギーを産生して熱を蓄積してしまう過程です。睡眠は、エネルギーを保存する時期であり、覚醒中に蓄積された熱を放散させる過程です。蓄積された熱が体内から放散されないと、体の機能はオーバーヒートしてしまうからです。覚醒中に十分に運動して、エネルギーを産生し熱を溜め込めば、熱の放散過程である睡眠は深く安定して良好になるのです。

●寝室環境を整えよう

良い睡眠を得るには寝室環境を整えることも重要です。寝室は静かで暗く、快適な温度ときれいな空気を必要とします。可能であれば、寝室にはテレビやコンピューター、テレビゲームを置かないのが好ましく、携帯電話も持ち込まない方が望ましいのです。このような電子機器が生活習慣に影響し、就寝前の脳の興奮性を高め、就寝時刻を遅くしていると考えられています。入眠（寝つき）を左右する要因として、睡眠習慣、寝室環境、就寝時の精神的身体状況、日中の精神的身体状況などで、睡眠



状態と現在の体調なども影響することがわかっています。つまり、寝るときのことだけでなく、日中の状態や前夜の睡眠も大きく影響するのです。

睡眠は外界からの刺激に対する反応が低下した状態であり、捕食者や敵に襲われない安全な場所でないといえないという本能が、私たちにまだ残っています。子どもをぐっすり眠らせてあげるためには、守られており安心し安全であると思える状況も大切なのです。アメリカ映画などでもよく出てきますが、15分でも30分でも、母親が枕元で子供に絵本を読んであげるなどの行為は、子どもに安心感と安全感をもたらす大切で楽しい入眠儀式になるのです。

●夜はカフェインを控える

最近、アメリカで子どものカフェイン摂取が、睡眠にとって重大な問題になっています。カフェインの覚醒効果は、30分程度だといわれますが、子どもの場合はかなり長い時間影響の残ることがわかってきています。コーラなどもカフェイン含有量が多く、結構長い時間影響してしまうことがあり、夕食で飲ませたものが寝るときまで効いているということもあるようです。ちなみにアメリカでは、子どものコーヒー、紅茶、お茶、コーラなどのカフェイン含有飲料の摂取は午後3時ごろまでに制限するよう進められています。

●最後に

眠る子は脳も体も健康に育ちます。眠りは、生命現象の基本です。

その眠りの大切さが今、日本人のなかでくすんできています。大人たちが、将来を担う子どもたちを大切に育てていくために、子どもたちの眠りを大切にすることが最も基本であると思います。子どもたちの現在と将来の活力は眠りが決めています。子どもの眠りは親が決めているのです。子どもと親の眠りについて、認識を新たにす時期ではないでしょうか。