

# 子どもの眠り

スマホ利用で不足がち／就寝1時間前にはやめて

内子町・おおむら小児科 大村 勉

「ヒトはどうして眠るのか」という問いには明確な答えはありませんが、眠らないと命が危なくなるのも事実で生存に必要な行動と考えられます。

最近の研究によると、睡眠中に以下のことが行われていることが分かってきました。昼間の活動で使った神経伝達物質を元の状態に戻す▽記憶をつかさどる海馬に蓄えられた情報を大脳に移し固定する▽脳にたまった老廃物を脳の外に押し出す一などです。睡眠不足が続くとそういった機能が十分働かず、肥満をはじめとするいろいろな病気の原因となることがあります。

有史以来人類は、地球の自転に合わせて日々の生活リズムを作り活動してきました。電灯が発明されたころより夜型の生活をするようになり、睡眠時間はだんだん短くなっています。

これは日本では顕著です。米国国立睡眠財団＝NSF＝（2015年）は理想的睡眠時間として、6～13歳は9～11時間、14～17歳は8～10時間を推奨しています。一方、総務省の社会生活基本調査（11年）では10～14歳の平日の平均睡眠時間は8時間14分となっており、日本の小中学生の平均睡眠時間は理想的睡眠に達していないようです。また、日本人（10歳以上）の平日の睡眠時間は過去50年（1960～2010年）で約60分短くなっているとする報告もあります。

それには多くの要因が考えられ、70年代後半のテレビゲームの登場、90年代のパソコン基本ソフトの発売、10年くらい前からの高機能スマートフォンの利用なども関係していると思われます。ご存じのように、スマホの長時間使用は大きな社会問題となっており、ネットやゲーム依存対策の条例を制定した自治体があります。

私のクリニックでも、朝起きにくい、午前中調子が悪いなどの体調不良（これらは起立性調節障害の症状）を訴えて受診された小中学生に話を聞いてみると、決まって夜遅くまでスマホのゲームや会員制交流サイト（SNS）をやっています。長時間画面を見つめると、青い光が脳を刺激してやめてもすぐに眠れないのです。そこで「夜更かしをせず、寝る1時間前までには画面を見るのはやめましょう」と指導し、快眠の原則である「朝起きるとカーテンを開けて光を浴び、朝食は必ず食べる」も付け加えます。

理想的な睡眠を可能にするには、規則正しい生活をするのが大事ですが、父親の帰宅する時間が遅いなど、いろいろな事情で子どもを決まった時間に寝かせるのが難しい家庭もあると思います。そういう場合は無理をせず、その家庭の生活リズムに合わせて子どもの睡眠時間を確保する方法を模索してやる必要があります。

余談ですが、短時間睡眠（6時間未満）では生きられないのでしょうか。確かに、ナポレオンや野口英世は睡眠時間が短かったといわれます。そういう人たちは才能であって、凡人はまねしてはいけません。

愛媛新聞「健康ファイル」

令和2年3月23日（月）掲載