



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

看護医療学部 専任講師

とみさきえつこ
富崎悦子

子どもの生活習慣を考える

コロナの流行でステイホームと言われているから、子どもたちの生活リズムが乱れているという問題が国立成育医療研究センターの調査で明らかになりました。もともと、日本の子どもたちの睡眠時間は非常に短いと言われています。ある調査では3歳児の約30%が22時以降に寝ていました。就寝時間が遅く、生活リズムが乱れると、子どもたちにもどのような影響があるのでしょうか。

人間の体内時計は24時間11分となっています。24時間にするために、朝の強い太陽光を浴びることでリセットしています。夜型になると、この体内時計の機能が混乱し、破壊されてしまうことがわかっています。破壊によりホルモン分泌や体温調節などの生体リズムがうまく維持できなくなります。

睡眠は疲労回復、免疫力向上、ストレス解消、成長ホルモンの分泌（肌の新陳

代謝も高めます）などの働きがあるため、心と身体の健康を保つためには非常に重要です。さらに乳児にとって睡眠は、脳機能の発達とも関連しています。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。レム睡眠は浅い睡眠状態であり、記憶の固定や整理をしている時間帯です。乳児期はたくさん眠りますが、このレム睡眠が多いのが特徴です。このレム睡眠時に神経系が急速に発達することが発見されています。

睡眠とその後の発達との関連の研究では、肥満や免疫力の低下、成績や認知の低下、落ち着きがない、イライラするなどと関連があることが証明されています。また、反社会的行動、自殺企図、薬物問題との関連もみられています。そこで、子どもの時からしっかりと睡眠習慣を身につけることが重要になります。

睡眠をしっかりとするためには、何が

大切でしょうか。まずは環境を整えることです。部屋を暗くすることや寝る前にはテレビやスマホを見ないことはよく言われています。小さいお子さんには、寝る前に絵本を読むなど儀式があると眠りやすいということもあります。また、リズムが大事ですので食事の時間、入浴の時間など生活全般の時間がある程度一定にして、毎日朝陽を浴びる、昼間楽しく遊ぶことが大事になります。

しかし、いろいろな事情で生活リズムを整えることが難しいと感じる方もいると思います。

その際には、ぜひ周囲の方に困っていることを伝えましょう。一人で完璧にしようとする必要はありません。みんな子どもにとって良い環境を整えていくことができますような社会を築いていきたいですね。