



担当

いのうえ ともみ  
保健師 井上 朋美

今月のテーマ

## 子どもの睡眠

日本は諸外国の中でも、子どもの睡眠時間が少ないと指摘されているのをご存じでしょうか。

また、今般の新型コロナウイルス流行による生活の変化によって、子どもの就寝時間が後退していたり、テレビやスマホなどから光刺激を受ける「スクリーンタイム」が増加しているといった調査結果も出ています。昨年度に町で行った「食生活実態調査」でも、未就学児・小学生で22時以降に就寝する子どもの割合が増えています。

子どもにとって睡眠は成長発達に欠かせない生活習慣の一つです。脳や体が未発達で体内時計も身についていないので、乳幼児期から適切な睡眠リズムを身に付けていく必要があります。

### 睡眠の役割

睡眠には、①脳と体の休息（細胞の修復、疲労回復）②筋肉や骨の成長を助ける、代謝活性③記憶の整理・定着④ストレス解消といった役割があります。

### 睡眠不足の影響

睡眠不足は、脳と体の成長阻害、食欲不振または過食、眠気、易疲労感、注意・集中

力の低下、イライラ、将来の肥満リスクなどさまざまな影響をもたらします。

### 睡眠に関するホルモンなど

生まれたばかりの新生児は昼夜関係なく寝て・起きてを繰り返しますが、生後1カ月頃から体内時計の調整を行うメラトニンの分泌が始まり、徐々に夜の睡眠が長くなり、2歳頃には体内時計の基盤が完成。6歳頃には昼寝をしながらも過ごせるようになり、

### 睡眠に関するホルモンなど

参考：文部科学省発行「みんなで早寝早起き朝ごはん」

#### 成長ホルモン

- ・眠り始めの深い睡眠時に多く分泌され、分泌には睡眠の質が重要。
- ・身体の成長を促し、脂肪を分解する。
- ・大人は子どもよりも分泌量は減っていくが、疲労回復やストレス解消の役割がある。

#### セロトニン

- ・朝起床後に分泌され始め、日中に規則的に分泌されている。朝の光、歩行、咀嚼、呼吸などのリズムカルな運動で分泌が高まる。
- ・脳と体を覚醒させて日中活動しやすくするホルモンの、情緒の安定にも関わる。
- ・食事から摂取したトリプトファン（大豆製品、乳製品、米、卵、バナナなどに多く含まれる）から合成される。
- ・夕方から夜にかけて体内でメラトニンに合成される。

#### メラトニン

- ・暗くなると分泌され始め、深夜にピークになる。
- ・体温を下げ、入眠を促す。抗酸化・抗がん作用も持つ。
- ・眼から入る強い光刺激に反応して分泌が抑制されるため、夜にテレビなどを見すぎると入眠に影響。

#### 体温

- ・起床とともに上昇し、夜寝る前に下がっていく。
- ・脳と身体を活発に動かす。

### 質の良い睡眠のために

睡眠リズムにはもちろん個人差もありますが、周囲の環境の影響を大きく受けるため、環境調整が必要です。

〈朝〉起きたら太陽の光を浴びさせる。必ず朝ご飯を食べる習慣をつける。

〈日中〉遊びや運動でしっかりと体を動かす。日の光を浴びる。昼寝は夜に影響しない程度にして起こす。

〈夕方〉就寝2時間前にはごはんを済ませ「入浴↓歯みがき」

がき↓布団に入る」など入眠に向けた習慣を作る。

〈寝る前〉テレビやスマホなどの強い光や刺激をなるべく避ける。暗く静かな環境を作る。

一度ついた習慣は修正が難しいため、乳児期から少しずつ習慣化することが大切です。すでにリズムが乱れている場合は、まず「朝決まった時間に起きる」ことを定着させていきましょう。

子どもの睡眠には、必ず家庭の生活習慣が影響します。ぜひ、ご家族みなさんで生活を振り返ってみましょう。