



今回は『睡眠ガイド2023』からの睡眠に関する基本事項・こども版のポイントをご紹介します。

睡眠には、心身を休養させ、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要です。

睡眠時間が不足することによって、学業成績の低下や生活習慣病につながりやすいこと(肥満のリスクが高くなる)、こころの健康の悪化(抑うつ傾向が強くなる)、幸福感や生活の質が低下するなど報告されています。

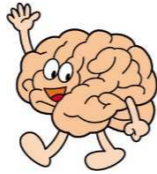
●こどもの睡眠時間ってどれくらい？

ガイドには、米国睡眠学会推奨の睡眠時間(表1)が紹介されています。これは、睡眠時間に関する疫学調査や生理研究に基づき、各成長期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものであり、多くの国で参考にされています。

右下の表2は各時期の生活や睡眠の特徴、よりよい睡眠を確保するためにできることをまとめました。

表1:睡眠時間の目安

1~2 歳児	11~14時間
3~5歳児	10~13時間
小学生	9~12 時間
中学・高校生	8~10時間
成人	6~8 時間



●夜更かし・朝寝坊に対する注意

①『夜更かし』が起きるメカニズム





思春期が始まる頃から『睡眠・覚醒リズム』が乱れ、睡眠の導入にかわるホルモン『メラトニン』の分泌開始時刻が遅れることで、夜寝る時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向がみられます。

さらに、部活動や勉強、友人とのつきあい、デジタル機器の使用などで夜遅くまで活動するなどの社会的要因も夜更かしに影響します。

朝は学校に遅刻しないように起床する必要があるため、睡眠不足になりやすく、睡眠負債が蓄積しやすくなります。学校のない休日、起床時刻を遅らせ、午前中の時間帯に日光を浴びることができないと、睡眠・覚醒リズムの乱れにつながりやすくなります。

思春期以降、社会人になるまでの時期は、もともと夜更かし、睡眠不足、休日の朝寝坊が生じやすくなると言えます。

表2:各時期の生活や睡眠の特徴、睡眠時間の工夫のまとめ

各時期	生活や睡眠の特徴	睡眠時間の工夫
乳幼児期 	<ul style="list-style-type: none"> ●昼寝がある。 ●親の睡眠習慣に影響されやすい。 ●4~5歳以降から、徐々に昼寝の習慣が減ってくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指しましょう。 ★朝はカーテンを開けて部屋を明るくしましょう。 ★朝食後は戸外に出て活動しましょう。
学童期 	<ul style="list-style-type: none"> ●早寝・早起きが得意になる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●早起き習慣を保ち、推奨睡眠時間から逆算して、夜寝る時間を決めましょう。 ★登校時や学校で日光を浴びましょう。
思春期 	<ul style="list-style-type: none"> ●夜更かし・朝寝坊になりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ●朝食を食べましょう。 ●週末休日も普段と同じ時間に起床しましょう。 ●1日60分以上、からだを動かしましょう。(就寝1時間以内の激しい運動は控えましょう)
青年期 	<ul style="list-style-type: none"> ●進級にともない、課外活動が増える。 ●スマホの使用など、生活習慣が大きく変化する。 	<ul style="list-style-type: none"> ●デジタル機器は寝室には持ち込まず、電源を切って別の部屋に置いておきましょう。 ●勉強時間と睡眠時間のバランスをとりましょう。 ●成長期である高校生までは、成人よりも長い睡眠時間が必要です。

出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 令和6年2月 健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会

②夜更かしの一歩手前『就寝時刻の先延ばし』とその予防

特段の理由がないにもかかわらず、本来の就寝時刻を超えて夜更かしをしている状態を『就寝時刻の先延ばし』とされ、先延ばし行動としては、テレビを延々と見続ける、ゲームがやめられない、SNSで交流するなど、様々な余暇活動を行っていることが多いようです。

予防するためには、睡眠スケジュールの目標を決め、実践できるかを日々モニタリングすることや、家庭での電子機器使用に関するルールづくり、就寝時刻付近の余暇活動を日中に行うように工夫するとよいでしょう。さらに日中の運動は睡眠の質の改善に、より効果が期待できます。

③夜更かしを習慣化させないための工夫

夜更かし・朝寝坊の習慣が長く続くと、朝起きることが難しくなり、遅刻が増えたり、登校が困難になったりすることもあります。これは、睡眠・覚醒相後退障害と呼ばれる睡眠障害の一つであり、自分の意志だけでは睡眠・覚醒リズムの乱れや蓄積した睡眠不足を解消することができなくなつた結果とも考えられています。

また、睡眠・覚醒相後退障害の6割近くに起立性調節障害を合併すると報告されています。このような状態になると、二次的に学業の遅れや、友人関係の障害が進行しやすいため、できるだけ早く医師に相談することが重要です。表2の睡眠時間の工夫を参考にこどもの睡眠環境を整えましょう。

厚生労働省ホームページにて紹介しています。

『睡眠ガイド 2023』



『こどもの睡眠』



『すいみんカレンダー』



出典：厚生労働省：健康づくりのための睡眠ガイド 2023