

山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川 晴峰

睡眠の重要性①「寝る子は育つ」…間違いありません！

昔から、「寝る子は育つ」といわれていますが、実際のところはどうかでしょうか？「睡眠と子どもの成長の関係について」、考えてみたいと思います。

生まれたばかりの新生児は、1日中、眠ったり目覚めたりを繰り返しています。この時期の赤ちゃんは1日のおよそ3分の2（16時間程度）を眠って過ごすそうです。一般的に、大人のように夜にまとめて眠る「単相睡眠」に対し、寝たり起きたりを繰り返して眠るのを「多相睡眠」と呼びます。多くの動物が多相睡眠をとっていて、単相睡眠をとれるのは敵に襲われる心配のない大型肉食獣くらいです。（大型肉食獣：ライオン、トラ、オオカミ、ヒグマ等）

成長とともに、1日の総睡眠時間も短くなってきます。新生児は毎日16時間も眠っていますが、1歳になると13時間、2～3歳で12時間、3～5歳で11時間になります。学校へ行くようになると、時間割や塾通い、友達関係などで、睡眠時間が削られていきます。子どもの健全な成長のために望ましい睡眠時間は、小学校低学年で10時間、小学校中学年～中学生で9時間、高校生で8時間といわれています。「こんなに長く？」と思われるかもしれませんが、睡眠は心身の発達に不可欠なものですから、**しっかり眠ることが大切なのです**。睡眠の内容にも、大人との違いが見られます。

大人の睡眠は脳波の状態から、体が休むレム睡眠と脳が休むノンレム睡眠に分けられます。しかし、赤ちゃんではまだ脳波がはっきりしていないので、レム睡眠やノンレム睡眠の代わりに「動睡眠」と「静睡眠」に分けられます。動睡眠は身体が休息してグッタリ眠っている状態で、このとき脳は活発に働いて神経ネットワークが発達します。新生児から乳児のころに全睡眠の半分を占めている動睡眠は、2歳頃になると大人と同じレム睡眠に変わり、時間も短くなっていきます。一方、静睡眠のときには体や目玉は動かず、呼吸や脈拍もゆっくり規則的です。脳が休息して、グッスリ眠っている状態といえます。静睡眠は成長すると、ノンレム睡眠に変わってきます。

幼児期にはノンレム睡眠の中でも深い睡眠が増え、熟睡量は一生のうちで最も多くなります。寝ついてから3時間以内の深い睡眠中に、成長ホルモンが大量に分泌されます。子どもはこのホルモンのシャワーを浴びることで、身体が急速に大きくなります。思春期になると、睡眠中に性腺刺激ホルモンも分泌され始めます。このホルモンによって、性的な成熟が進みます。外から見ればただ眠っているだけですが、体の中ではいろいろなことが起こっているのです。

*寝不足は「キレやすさ」にも影響……睡眠不足による成長障害

最近50年間で、日本の大人の睡眠時間は1時間も短くなりました。この間、子どもの夜型化も進み、睡眠時間が削られてきています。日本小児保健協会の調査によると、22時以降に就床する3歳児の割合は、昭和55年に22%でしたが、平成2年には36%、平成12年は52%と過半数を超えてしまいました。今は、もっとすごいことになっているような気がします。

睡眠不足は、いわゆる「キレやすい子ども」の増加の原因でもあります。**穏やかな心を保つためには、セロトニンという物質が重要です**。攻撃性や衝動的な行動が目立つ人では、脳脊髄液の中のセロトニン関連物質が少ないことが知られています。セロトニンはリズムがある運動をすると増えるのですが、夜更かしだと日中に時差ぼけ状態であまり運動せず、脳の中のセロトニンが減ってしまいます。そのため睡眠不足の子どもは、攻撃性が増したりイライラ感が強まったりしてキレやすくなるのです。

今回の学校便りは、インターネット上の【All About：オールアバウト】に掲載されている坪田聡（つばた さとる）医師の文献を参考にしています。