

# 育む

子どもが夜更かししがちで生活リズムをつかめない。スマホにゲーム、塾の宿題……。思い当たる節はあれど、「休日もしっかり寝れば大丈夫」と目をつぶっている親も多いのでは。しかし「平日と休日の睡眠に差が出るのは子どもの心身に悪影響」と説くのが、睡眠に関する知識の普及活動に取り組む医師、神山潤さんだ。「眠りと学び」をテーマに寄稿してもらった。

日本人の睡眠時間は世界的にも短い。子どもたちの将来を案じ、2002年4月に保育関係者や小児科医の仲間と「子どもの早起きをすすめる会」を立ち上げた。当時はまだ生活リズムと関係の深い「生体時計」といった言葉や、「朝の光、夜の闇が生活リズムの形成に大切」という認識が今ほど浸透しておらず、全国の学校を講演で巡り睡眠の重要性を訴えてきた。

その後、文部科学省の「早寝早起朝ごはん」運動も始まった。ところが「早起き」に比べて「早寝」の方はなかなか意識が徹底されてこず、結果的に「遅寝早起き」により睡眠不足に陥る子どもが増えているように思う。

寝不足なら休日の「寝だめ」で補えばよいと考えがちだ。だが短時間睡眠の後にしっかり寝ても、すぐに

## 「休日寝だめ」心身に負担



神山潤さん

小児神経科医。専門は臨床睡眠医学。米国で睡眠の基礎研究に従事し、帰国後は子どもの睡眠改善へ啓発活動を行っている。著書に「夜ふかしの脳科学」など。

ミスは減らないというデータがある。つまりヒトは寝だめできないのだ。

睡眠時間帯が狂うと、海外旅行で経験する「時差ボケ」と同様の体調不良が起きる。これは「社会的時差」と呼ばれ、平日と週末の眠りの中間時刻の差で計ることが出来る。

例えば、平日に午前0時就寝、6時起床の人が休前日は2時まで夜更かしし、12時まで寝ているとしよう。それぞれの中間時刻は3時と7時なので、社会的時差は4時間。一般に、2時間を超えると心身への影響が懸念されており、子ども

も私たちの学業成績に悪影響が及びかねない。

### 「時差ボケ」が学業に影響も

ヒトの脳内にある生体時計の周期は24時間よりも長い。夜更かしに順応しやすいが、逆は苦手。時差ボケが日本からヨーロッパ方面に向かう「西回り」に比べ、帰国時の「東回り」で起きやすいのはこのためだ。日常生活でも、週末に乱れたリズムを月曜日に元に戻そうとすると、「東回り」と同様のダメージを受けることになる。

社会的時差を縮めようと、平日の夜更かしを改善せず休日に早起きしても、睡眠不足を解消できない。もちろん、これらの点を

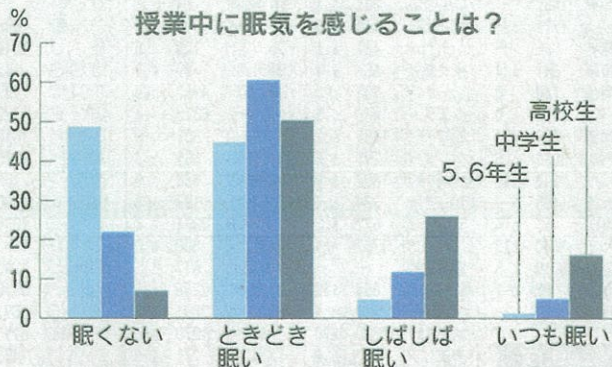
もし2時間超の社会的時差があるなら、生活習慣(特に遅寝)を見直してほしい。16〜18年に小学校5年生から高校3年生2722人を対象に睡眠に関するアンケートを実施したことがある。「授業中に眠くなりませんか?」との設問に、①ならない②時々③しばしば④いつも⑤の4択で回答を求めたところ、③④の割合は小学5、6年生で6・3%だったのが、中学生で17・0%、高校生で42・4%まで跳ね上がった。

世の中には睡眠に関する情報があふれているが、振り回されてはいけない。例えば、朝型と夜型を比べると前者の方が学業成績が高いとの調査結果があるが、これは統計上の解析であり、朝型で成績が悪い人もいれば、夜型で成績優秀な人もいる。睡眠時間や就寝時間に「正解」はない。それぞれに適した寝方や睡眠時間について、自分の体が発する声によく耳を傾け、探ることが大切だ。

若者は全能感に満ちており、「自分の体のことは自分が一番よく分かっている」と考えがちだ。だがヒトは昼間は寝にくい昼行性の動物であり、夜行性ではない。夜更かしすれば睡眠時間が減るのは当然だ。

昔から「寝る間を惜しんで」という根性論が美談とされてきたが、寝不足状態で成果が上がらないことは様々な研究で明らかになっている。新型コロナウイルス禍で生活リズムが大きく変化した今だからこそ、子どもを見守る親自身が睡眠への意識を改めてほしい。

授業中に眠気を感じることは?



(注)2016~18年、小学校5年生から高校3年生2722人を対象に神山氏の研究グループが実施したアンケート結果より

#### 快眠への6原則

朝起きた時から夜寝る準備を始めよう

1	朝の光を浴びる——生体時計が整う
2	昼間に活動する——心を穏やかにする脳内の神経伝達物質「セロトニン」が活性化
3	夜は暗所で休む——闇は生体時計の乱れを防ぐ
4	規則的な食事——生活リズムを整えるのに重要
5	規則的な排泄——自律神経の状況チェックの目安に
6	眠りを阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディア接触を避ける