

育む

朝、目覚めに「へー」。こんな悩みを抱える中高生は少なからぬのではないだろうか。だが、深刻な場合は睡眠の病気と診断されるケースもある。部活動に学習塾、深夜のスマートフォンを忙な生活を送る人も多い。医師の神山潤氏が中高生の睡眠不足をテーマに寄稿してもらった。

「週に4、5回授業中に寝てしまう」。私の睡眠外来を受診した中学年の女子生徒のケースだ。平日の起床は午前6時。同時から部活動の朝練習に臨んでいた。授業と放課後の部活動を終え帰宅。夕食を取って午後10時までの塾が通る日もある。塾がある日は午後11時、ない日は午後10時半に就寝していた。

高校3年の男子生徒は「授業中だただなで試験中にも寝てしまふ」と平気で睡眠外来を訪れ、平日の起床は午前6時半。電車で高校に通学し帰宅は午後5時。平日は午後5時半から午後9時に塾に通っていた。スマホなどをみて過ごすのは午前0時。寝付るのが遅く、実際に眠りに就くのは午前1時を回心したときもあったという。

2人の平日の睡眠時間

中高生が「睡眠不足症候群」

多忙「朝目覚めにくい」注意



神山潤氏

こうやま・じゅん 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続ける。著書に「夜かかしの脳科学」など。

中高生が長く見ても6時間半だ。実はこの2人の中には昼近くまで寝ている、私を2人を「睡眠不足症候群」と診断した。国際的な疾病分類にも掲げられている正式な病名だ。

私の睡眠外来で調べたところ、20歳以下の患者さんの中には睡眠不足症候群が最も診断された。受診のきっかけは「朝、目覚めにくい」と授業中の眠気が多い。

現代の日本の中高生は多忙で、こゝろ的に睡眠時間を削っている。紹介した2人の睡眠時間を減らしたのには部活動と塾、それにスマホだ。睡眠不足症候群では攻撃性が高まる、注意や集中力が低下する、疲労や不安や抑うつが生じ、学業への悪影響も懸念される。

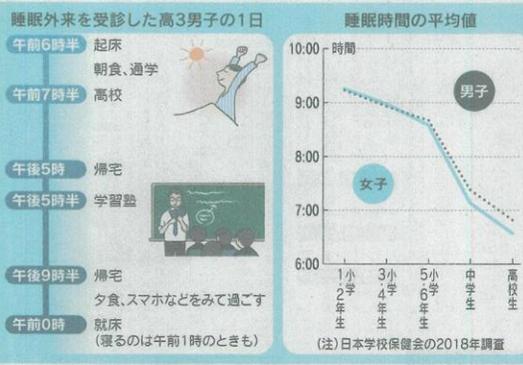
必要な睡眠時間は個人差が大きい。例えば米国の国立

立睡眠財団が許容している14、17歳の睡眠は7、11時間だ。7時間睡眠で過せる中高生もいれば、11時間寝る必要のある中高生もいること。現実には毎日11時間寝るのはなかなか難しいが、平日の睡眠時間を増やし、それでも不足する分は休日にも補うしかない。

2020年3月に発表された日本学校保健会の18の調査によると、睡眠時間の平均値は中学生が男子7時間23分、女子7時間8分、高校は男子6時間49分、女子6時間34分だった。この睡眠時間は国際的に比べても少ない。例えばオーストラリアの平均値と比較すると、時間以上短くなっている。

必要な睡眠時間が長い中高生にとって現代の日本社会は過剰に忙しい。オーストラリアにホームステイした高校生の患者さんが「現地の高校生は毎日午後9時には就寝し、授業中に寝る生徒が皆無で驚いた」と報告してくれた。

睡眠時間を増やすためにはどうすればいいか。睡眠外来を訪れた2人には、認知行動療法の一種として睡眠表を記すように依頼した。1日24時間のうち寝た時間を額で引く作業を通じて、まっ何時に寝て何時に起きる現状を認識してもらうのが目的だ。次に生活や行動を委容するために周囲への働きかけを取り組んでもいい。中



中高生が睡眠時間を増やすためのアドバイス

- 1 何時に寝て何時に起きたか睡眠表を作成し、現状を認識する
- 2 周囲に働きかけて部活動の回数を減らしたり、学習塾の終了時間を早めたりする
- 3 夜間のスマホ使用は、眠りが妨げられる問題点がある。できるだけ利用を控える
- 4 朝食を取り、遅い時間の夕食を避ける。生活リズムを確立する

(注)神山氏の寄稿に基づく

2女子の場合は部活の朝練の回数を減らし、塾の終了時刻を早めた。睡眠時間は平日で1時間半程度増え、授業中の居眠りは減ったという。高3男子は寝る前のスマホをやめて20時就寝に。1カ月後の外来では授業中に寝なくなったとの報告があった。

高3男子には、夜間のスマホ使用の問題点を伝え、①視聴内容については夜間は活動が低下するべき交感神経系を興奮させる眠りを促す作用のあるメラトリンの分泌が画面の光によって抑制される②夜間に画面の光を浴びることで体内時計の周期が延長して入眠・起床が遅れる③朝食摂と遅い時刻の食事避けることも生活リズムの確立に重要で、安定的な睡眠につながる。

睡眠不足が蓄積して休日だけでは平日も起床までの朝練やせざるを得なくなると、あっといふ間に屋敷逆転に陥る。さびたると、屋敷が区別できなくなる(壁に区別できない)が得意な自律神経系に乱れが生じ、頭痛、腹痛、めまいなどの症状も現れる。意欲などの心理面や進学などの社会的な圧力も眠りに影響する。

日本社では朝練や授業中の居眠りは気合が足りないという指摘されがた。だが、気合と根性では睡眠不足症候群は治せない。睡眠時間を削って学習や仕事をしても成果が上がりにくいことは裏言されている。睡眠不足症候群を治したいと願う中高生の睡眠時間を増やすに周囲の理解と協力が欠かせない。