

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第11回 「眠育」って知っていますか

[執筆者]



小曾根 基裕

おぞね もとひろ
久留米大学医学部
神経精神医学講座 教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授、2019年4月 久留米大学医学部神経精神医学講座准教授を経て、2020年11月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。

小

学生から高校生までを対象とした平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」によると、学年が高くなるほど就床時刻は遅くなる一方で、起床時間はほぼ変わらないため、睡眠時間は減少し夜型化するこゝとが示されています。高校生ではなんと半数が午前0時以降に就床しているという結果でした。

この背景としては、学年が高くなること、①保護者による就床時刻の設定がなくなる②部活や塾など放課後の活動が増加する③寝室でのスマホなどメディアへの接触が増える (Crowly, et al.2007) ことがあげられます。

この年代の平均的な睡眠時間は、小学生以上で9〜10時間、高校生でも8〜10時間です。そのため少なくとも8時間以上の睡眠は必要です (Hirshkowitz, et al., 2015)。

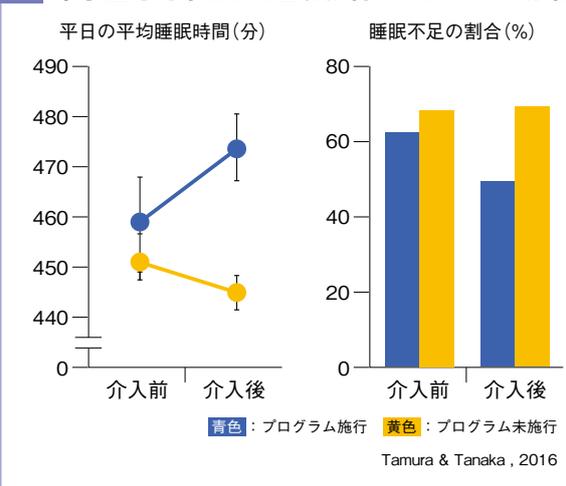
さらに、就床時刻が遅くなるほど睡眠不足になり、体調不良やイライラ、自己評価を低下させます。また学校から帰宅後に30分以上の仮眠をとる習慣は就床時刻を遅らせ、睡眠不足、午前中の不調につながることを示されています (Kaneta, et al., 2010)。

学童期や思春期に睡眠の大切さを教育することを「眠育」と呼び、このような状況の中、その重要性が広く認識されつつあります。睡眠衛生指導のポイントは、①8・5時間以上の睡眠を心がける②登校・非登校日の就床・起床時刻を一定に保つ③起床後は外に出てしっかりと光を浴びる④日中の仮眠(25分以内)を有効利用する⑤夕方の30分以上の仮眠を避ける⑥就床前の激しい運動は避ける⑦就床前ルーチン(入眠儀式)を作る⑧就床60分前のメディア機器使用を控える⑨寝室環境を

整える⑩就床直前の食事はしない⑪ベッドに入ったら勉強しない (Moore & Meltzer, 2008・執筆者加筆) です。

そして「眠育」では、一方向的な講義形式ではなく、学習効果を高めるためにグループワークを行うことが重視されています。まず睡眠が人の身体的な健康や学習に関連していること、レクチャーを受けた後、4〜5人のグループを作り、おのこの睡眠状況について睡眠日誌などを用いて調査し、問題を抽出します。その後どのような介入方法(夜間睡眠を30分延長する、スマホをベッドに持ち込まない、昼休みに20分以内の昼寝をするなど)を取るかを決め、皆でその介入方法を実際の生活に取り入れ、2〜4週間、睡眠日誌やスマホアプリなどで記録を取ります。得られた結果を介入前と比較し、介入の効果を見ると、たった4〜5人

図 中学生を対象とした睡眠教育プログラムの効果



程度のデータでも、実際に成績が上がった、日中の眠気が改善したなどの効果がみられると思います。

この時期により睡眠習慣をしっかりと身につけることは、生涯にわたる健康の基礎づくりとなるでしょう。