

# 睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

## 第25回 子どもの健康な成長を支えるための睡眠習慣

**最**近、大リーグ・ドジャース所属の大谷翔平選手の活躍に国民が魅了される日々が続いていますが、彼は幼少の頃から睡眠を大切にし、前回のWBCではチームメイトとの懇親会より自身の睡眠時間を優先するほど、と報道されています。

子どもたちの健康にとって重要な睡眠。春号で触れた「健康づくりのための睡眠ガイド2023」\*に基づき、今回は子どもの睡眠に焦点を当ててお話しします。

以前に本誌で紹介した通り、日本人の睡眠時間は海外と比べて短く、未成年者においても同様です（2018年夏号）。2014（平成26）年に行われた調査を見ても、中学・高校と進学するにつれ夜更かしをする傾向が高まり、睡眠不足になっています。子どもは夜更かしの背景には、まず成長に伴

い自然と生じる生理的な変化があります。思春期に入ると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が遅れ、これが夜遅くまで起きている原因となります。加えて、部活動や勉強、友達とのつき合い、デジタル機器の使用など、夜遅くまで活動することが増え、登校するために朝早く起きなければならず、睡眠不足が常態化し、睡眠負債が生じることとなります。

睡眠は、ただ休むだけでなく、脳やからだを成長させるためにも欠かせない役割を果たしています。一方、睡眠不足の改善は、心身の健康維持だけでなく肥満の予防、抑うつ傾向の軽減、学業成績の向上にもつながります。

米国睡眠医学会は、1〜2歳児は11〜14時間、3〜5歳児は10〜13時間、小学生は9〜12時間、中学生と高校生は8〜10時間の睡眠を推奨しています

[執筆者]

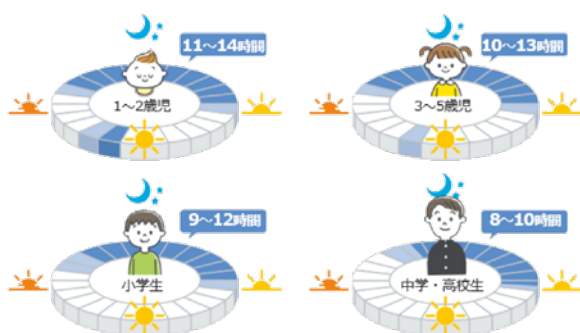


小曾根 基裕

おぞね もとひろ

久留米大学医学部  
神経精神医学講座 主任教授  
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。日本睡眠学会理事・専門医・学会認定試験委員会委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会代議員・専門医・指導医。

子どもにおける年齢別の推奨睡眠時間



■ 推奨睡眠時間  
■ 適切な睡眠時間の範囲（適切な睡眠時間には個人差があります）  
「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より転載

(図)。夜更かしの対策として、乳幼児については、親の睡眠習慣が子どもに大きく影響するため、家族全体で早寝早起きの習慣を身につけることが望ましいです。そして学童期になると、子ども自身で睡眠時間を管理するようになりますが、親が適切な睡眠時間の確保を助け、友達との遊び時間が睡眠時間を侵食しないよう調整することが重要です。

思春期以降では、まず朝日を浴びることで体内時計をリセットすることと、適切な朝食を摂ることが大切です。また、運動を日常に取り入れることで、夜はぐっすり眠りにつきやすくなります。さらに、スマホなどデジタル機器の使用は夜間2時間以内に抑えることが推奨されています。

子どもの健康な成長を支えるためには、適切な睡眠習慣の確立が欠かせません。

せん。成人してからの睡眠習慣にも大いに影響しますので、睡眠の重要性について、一度ご家族内でも話し合ってみてください。

\*厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001254003.pdf>