



Eisai 相談 e-眠り

エーザイ株式会社の 相談e-眠りは 眠りを知るサイト

- 「不眠や睡眠について」
 - 「眠りのセルフチェック」
 - 「不眠症治療と薬について」
- などの情報を掲載しています。



<https://e-nemuri.eisai.jp/>



相談e-眠り
マスコットキャラクター



こども版

眠りを工夫し、
充実したあなたらしい生活を

良い眠りのための ポイント

監修

国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部 部長
栗山 健一 先生



はじめに

高校生ぐらいの年頃までは、睡眠は成熟過程にあるため不安定になりやすく、また多くの睡眠を必要とします。そして、社会生活で求められる睡眠スケジュールに合わせる事にも苦労する年代です。お子さんの睡眠は心身の成長に重要な役割を果たすことから、成長過程で必要とされる睡眠に関して、お子さん自身だけでなく保護者の方々にも知っていただく必要があります。

本冊子は、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」¹⁾の内容をコンパクトに紹介しています。「健康づくりのための睡眠ガイド2023」は多数の睡眠臨床・研究の専門家が、最新の研究成果に基づき、国民の睡眠健康を向上させるために必要なことを集約したガイドです。まずは一つでも本冊子の内容を取り入れていただき、皆様の睡眠および、日中の生活、健康状態が向上することに役立ていただければ幸いです。

国立精神・神経医療研究センター
睡眠・覚醒障害研究部 部長
栗山 健一



もくじ

こどもの成長に睡眠は重要です	3
こどもの成長と睡眠時間の変化	5
睡眠には大きなメリットがあります	7
勉強と睡眠、どちらも大事!	9
夜ふかし・朝寝坊に注意しましょう	11
夜ふかし・朝寝坊の習慣化を防ぎましょう	13
引用文献	17

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/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html



こどもの成長に睡眠は重要です

● こどもには規則正しい十分な長さの睡眠が必要です

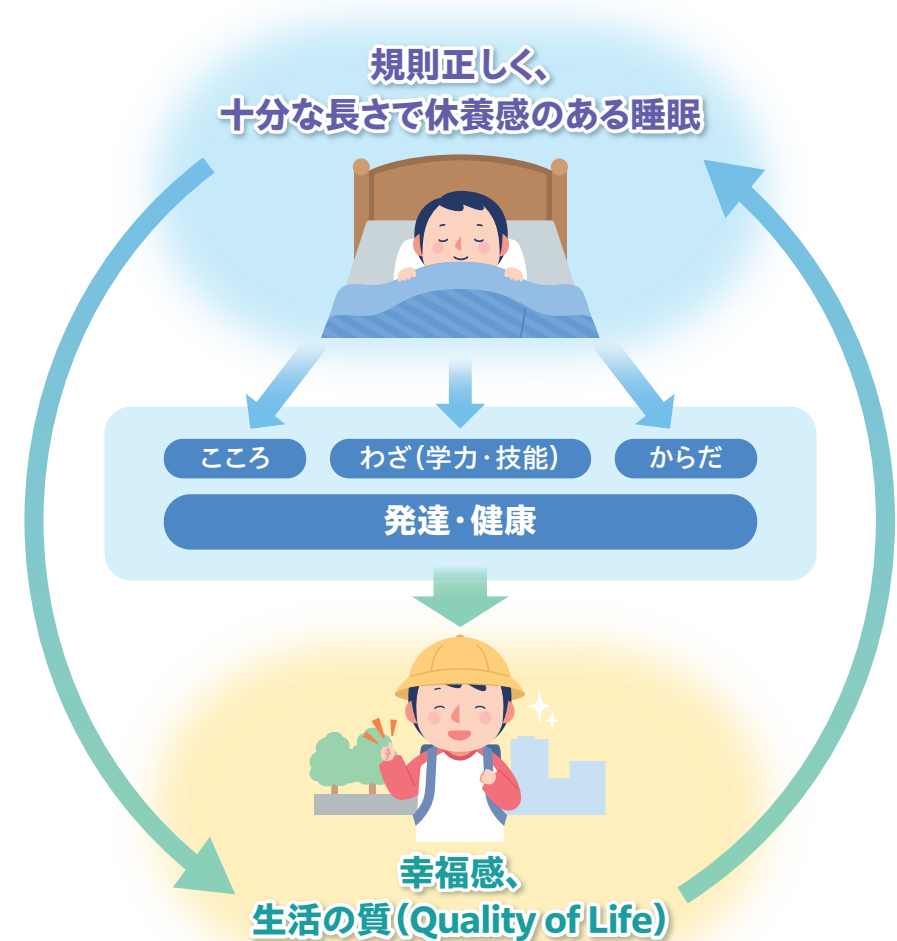
睡眠には心身の休養とともに、脳と身体の健全な成長を促す役割があります。十分な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとってとても重要です。睡眠不足がこどもへ及ぼす影響として、肥満のリスク²⁾、抑うつ傾向³⁾、学業成績の低下⁴⁾、幸福感や生活の質(QOL)の低下⁵⁾、などが報告されています。また、こどもは成長時期ごとに睡眠の問題点が異なります。成長過程に則した良好い睡眠をとる工夫が必要です。



POINT

こどもが小さいうちは、両親や家庭の生活習慣に影響を受けやすいため、早寝早起きなど家族を含めた適切な睡眠習慣を心がけましょう。

良好い睡眠がこどもの心身に及ぼす影響



Miller MA, Krusink M, Wallace J, Ji C, Cappuccio FP. Sleep 41: 2018. / Short MA, Booth SA, Omar O, Ostlund L, Arora T. Sleep Med Rev 52: 101311, 2020. / Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bögels SM. Sleep Med Rev 14: 179-189, 2010. / Chaput JP, Gray CE, Poitras VJ, Carson V, Gruber R, Olds T, Weiss SK, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, et al. Appl Physiol Nutr Metab 41: S266-282, 2016. を元に作成

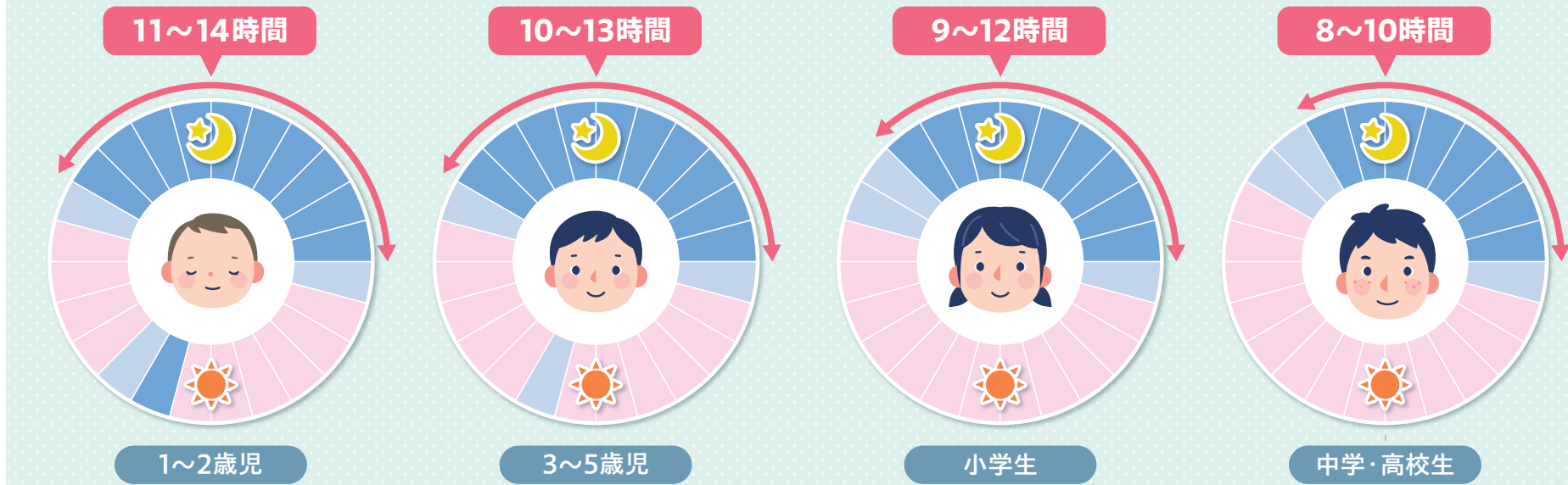
こどもの成長と睡眠時間の変化

● 成長時期によりこどもに必要な睡眠時間は変わります

成長に伴い、こどもの睡眠・覚醒リズムや睡眠習慣は劇的に変化します⁶⁾。乳幼児期に必要であった昼寝も小学生になると減り、また小学生でできていた早寝・早起きも、思春期・青年期では徐々に苦手となり、夜ふかしが増えます⁷⁾。

進級に伴う課外活動の増加やスマートフォン使用の習慣化などは、生活習慣や睡眠習慣に大きな変化をもたらします。こどもの成長や生活環境に合わせた適切な睡眠時間を知り、十分な睡眠時間を確保しましょう。

年齢により望ましい睡眠時間



■ 望ましい睡眠時間 ■ 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)

Foster RG, Roenneberg T. Curr Biol 18: R784-R794, 2008. を元に作成

睡眠には大きなメリットがあります

● こどもの睡眠には3つの重要な役割があります

こどもは身体の成長と同時に、日常生活の中で常に多くのことを学んでいます。こどもの睡眠には身体を休める他にも、成長に関係した大切な役割が3つあります。正しい睡眠習慣で健やかな毎日を目指しましょう。

1 成長ホルモンの分泌を促す

子どもの身体の成長を促す「成長ホルモン」は、睡眠中に分泌が増えます。骨や筋肉の発達、脂肪の代謝、免疫力を高めるなどの作用があります。



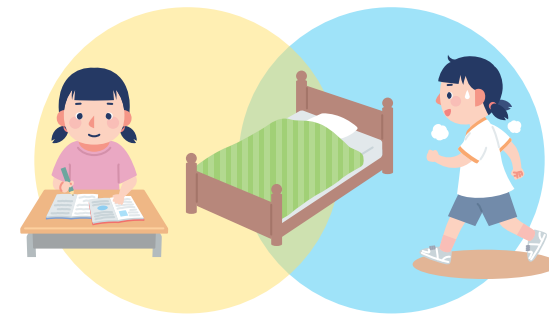
2 記憶の整理と強化

その日の出来事(学習や運動、感情の変化など)は、寝ている間に脳が整理し、不要な情報は捨て、必要な情報を記憶に組み込みます。この働きにより日常の経験がこどもの成長に活かされます。



3 脳と身体の疲労回復

こどもは日常生活の中で多くのことを学びながら成長します。頭で膨大な情報を処理し、身体の成長にもエネルギーを使うため、十分な睡眠によって脳と身体を休ませる必要があります。



大川 匡子: 学術の動向 15 (4), 34-39, 2010. を元で作成

POINT

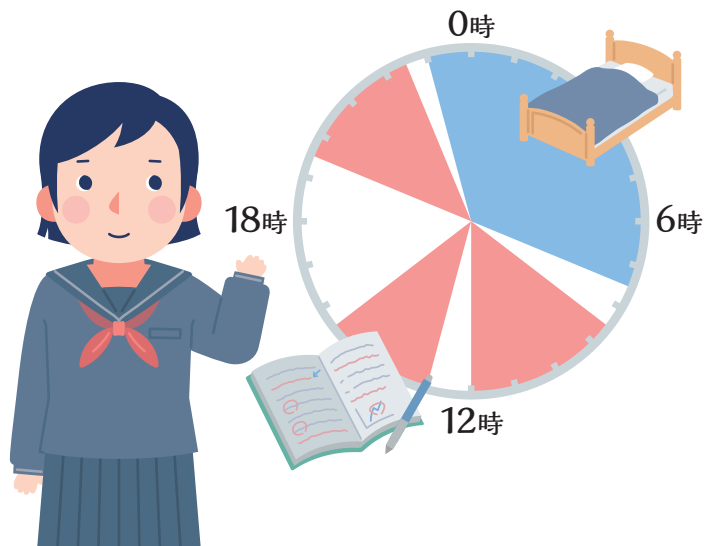
勉強や激しい運動をしなくても脳や心身は疲れます。
まずは満足いく睡眠で脳と身体をしっかり休め、
新たな1日をスタートさせましょう。

勉強と睡眠、どちらも大事！

こどもの年齢とともに睡眠時間や生活環境は大きく変化します。とくに学習に関しては進級に伴い睡眠時間を削って勉強することもが多くなります。学力の向上と健康維持のためにも、勉強時間と睡眠時間のバランスをとることが大切です。

● 集中力を高める

中学生や高校生になると、勉強が忙しくなり8～10時間の睡眠時間はとりづらいという場合があります。しかし大切なのは勉強時間だけではありません。良質な睡眠を適切な時間とすることで、集中力が増し学習効率が向上することが示されています⁸⁾。



● 勉強したことをしっかり記憶

さらに、睡眠には学習した内容の記憶定着を強化するという役割もあります⁸⁾。勉強したことを無駄にしないためにも適切な睡眠が必要です。

学力向上と睡眠は切り離せない関係にあります。



⚠️ 注意！ こどもの睡眠不足のデメリット

睡眠不足はこどもの日常生活や健康、さらに学校での勉強にまで影響をおよぼします。気になったら睡眠習慣を見直してみましょう。

- ① 集中力の低下 ⇒ 簡単なミスが増える
- ② 論理的思考力の低下 ⇒ 問題の意図を読み取りにくい
- ③ 意欲の低下 ⇒ やる気が出ない、だるい
- ④ 記憶力の低下 ⇒ 覚えられない、思い出せない
- ⑤ イライラしやすい ⇒ 考えられない、落ち着かない

大川 匡子: 学術の動向 15 (4), 34-39, 2010. を元に作成

夜ふかし・朝寝坊に注意しましょう

● 夜ふかしの原因

思春期が始まる頃から、就寝時刻が遅くなり早起きが難しくなります⁹⁾¹⁰⁾。これには成長に伴う身体的な変化とともに、学校の勉強や部活動、またデジタル機器の使用が多く影響しています。さらに翌朝は学校に遅刻しないよう起床するため慢性的な睡眠不足におちいります。そして休日には睡眠不足を取り戻そうと起床時刻が遅くなり、その結果、午前中に日光を浴びることができず、ますます睡眠・覚醒リズムが乱れていきます¹¹⁾。

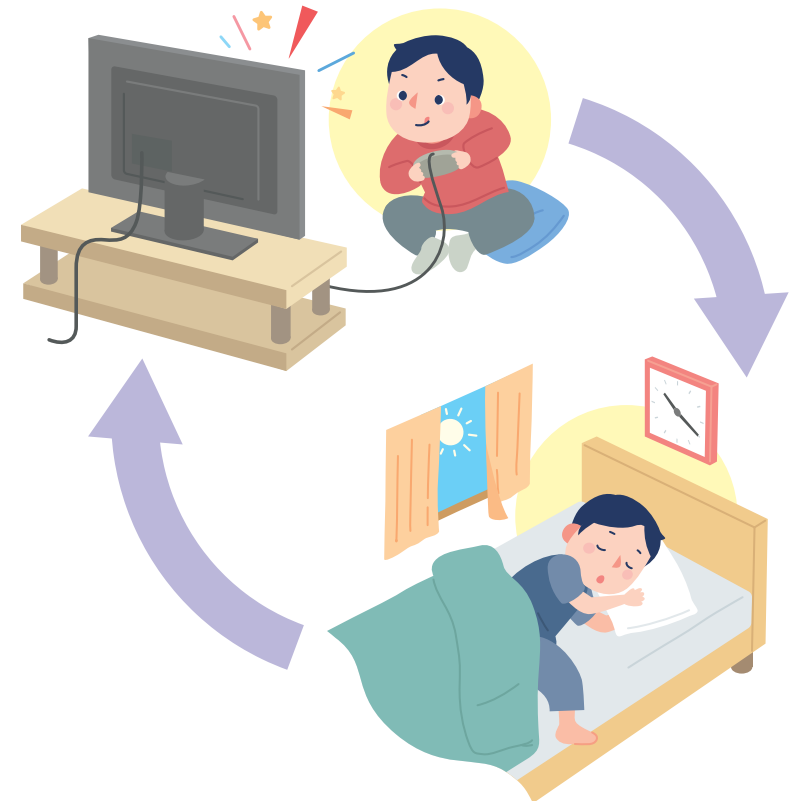


POINT

成長期の高校生くらいまでは長い睡眠時間を必要とします。毎日の十分な睡眠のためにも規則正しい生活習慣を身に付けましょう。

● 夜ふかし・朝寝坊を続けると・・・

夜ふかし・朝寝坊が長く続き習慣化すると、朝起きることがますます難しくなります。学校の遅刻が増え、登校が困難になる場合もあります。これは起床、就寝のサイクルが後ろにずれていく睡眠障害(睡眠・覚醒相後退障害)が疑われ¹²⁾、自分の意志だけでは睡眠・覚醒リズムの乱れや睡眠不足を改善できない状態と考えられます。



夜 ふかし・朝寝坊の習慣化を防ぎましょう

● 朝の日光を浴びましょう

朝目覚めたら日光を浴びましょう。登校時や学校でも積極的に日光を浴びます。

乳幼児期は朝起きる時間を決め、カーテンを開け部屋に日光を取り込みましょう。週末や休日も同じ時間に起きて日光を浴びることが大切です^{13)~16)}。



POINT

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、睡眠・覚醒リズムが整います。体内時計が適切に働くことで、夜の寝つきも良くなります。

● 毎朝しっかり朝食を

しっかり朝食をとって一日を始めることは、夜ふかしや朝寝坊を防ぐだけではなく、健やかな生活に大切な習慣です。

朝食をとらない習慣は、睡眠・覚醒リズムの遅れにつながると報告されています¹⁷⁾。朝の起床が難しくなると、朝食をとらずに登校することが多くなり、さらに夜ふかしや朝寝坊の原因となります。こどもの夜ふかし・朝寝坊の習慣は慢性的な睡眠不足を伴うことが多く、肥満のリスクとなります¹⁸⁾¹⁹⁾。



POINT

朝は太陽の光を浴び、朝食をしっかりとり、日中の運動を習慣化し、快適な睡眠を獲得しましょう。

● 毎日の運動習慣を

適度な運動は、良い眠りにつながります²⁰⁾。また、運動は1日の中でどの時間に行っても睡眠の質を改善する有効な方法です²¹⁾。小・中・高校生は1日当たり60分以上からだを動かし、勉強以外のテレビ視聴やゲーム・スマートフォン利用などの座りっぱなしの時間は減らす工夫をしましょう²²⁾。長時間座っていることは肥満の増加や睡眠時間の減少につながります¹⁸⁾。



注意 ひとによっては就寝直前の激しい運動はかえって寝つきを妨げたり、睡眠の質を低下させる場合があります²³⁾。寝る直前ではなく、早い時間帯に運動しましょう。

● デジタル機器には要注意

スマートフォンやタブレットPCはベッドに持ち込まず、電源を切っておきましょう²⁴⁾。特に、ベッドなどで寝転んでデジタル機器を使うとディスプレイが近くなるため、ブルーライトを浴びやすくなり、寝つきや睡眠の質の悪化につながります²⁵⁾。ブルーライトは、最も強く体内時計に影響を及ぼすことがわかっています²⁶⁾。



POINT

現代社会では、夜に光を浴びることは避けられません。しかし日中にしっかり光を浴びることで、体内時計への悪影響を軽減できると報告されています²⁷⁾。

就寝時刻の先延ばし

理由もなく夜ふかしをしている状態を「就寝時刻の先延ばし」といいます²⁸⁾²⁹⁾。テレビを見続ける、ゲームが止められない、SNSでの交流などを続けることで、就寝時刻が先延ばしになります。睡眠不足により翌日の眠気や疲労感が強くなるだけでなく、睡眠習慣にさまざまな悪影響をおよぼします。就寝時刻の先延ばしが生じている場合、日中のストレスが十分解消できていない可能性がありますので、昼間に運動したりリラックスできる時間を増やして、寝つきをスムーズにする工夫を取り入れましょう。

引用文献

- 1) 厚生労働省. 令和6年2月 健康づくりのための睡眠ガイド2023. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/index.html 〈最終閲覧日:2024年3月4日〉
- 2) Miller MA, Kruisbrink M, Wallace J, Ji C, Cappuccio FP. Sleep 41: 2018.
- 3) Short MA, Booth SA, Omar O, Ostlundh L, Arora T. Sleep Med Rev 52: 101311, 2020.
- 4) Dewald JF, Meijer AM, Oort FJ, Kerkhof GA, Bögels SM. Sleep Med Rev 14: 179-189, 2010.
- 5) Chaput JP, Gray CE, Poitras VJ, Carson V, Gruber R, Olds T, Weiss SK, Connor Gorber S, Kho ME, Sampson M, et al. Appl Physiol Nutr Metab 41: S266-282, 2016.
- 6) Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH. Pediatrics 111: 302-307, 2003.
- 7) Foster RG, Roenneberg T. Curr Biol 18: R784-R794, 2008.
- 8) Klinzing JG, Niethard N, Born J. Nat Neurosci. 22(10): 1598-1610, 2019.
- 9) Roenneberg T, Kuehnle T, Pramstaller PP, Ricken J, Havel M, Guth A, Meroow M. Curr Biol 14: R1038-1039, 2004.
- 10) Crowley SJ. Philadelphia: pp45-51, 2014.
- 11) Wright KP, Lowry CA, Lebourgeois MK. Front Mol Neurosci 5: 50, 2012.
- 12) 米国睡眠学会. 訳日本睡眠学会診断分類委員会. 睡眠障害国際分類第3版. 2018. 株式会社ライフサイエンス, 東京, 日本.
- 13) Roenneberg T, Wirz-Justice A, Meroow M. J Biol Rhythms 18: 80-90, 2003.
- 14) Gradisar M, Dohnt H, Gardner G, Paine S, Starkey K, Menne A, Slater A, Wright H, Hudson JL, Weaver E, et al. Sleep 34: 1671-1680, 2011.
- 15) Harada T, Morisane H, Takeuchi H. Psychiatry Clin Neurosci 6: 225-226, 2002.
- 16) Kohyama J. Brain Dev 33: 252-259, 2011.
- 17) Ogata H, Horie M, Kayaba M, Tanaka Y, Ando A, Park I, Zhang S, Yajima K, Shoda J-I, Omi N, et al. Nutrients 12: 2797, 2020.
- 18) Tambalis KD, Panagiotakos DB, Psarra G, Sidossis LS. J Clin Sleep Med 14: 1689-1696, 2018.
- 19) Katsuura-Kamano S, Arisawa K, Uemura H, Van Nguyen T, Takezaki T, Ibusuki R, Suzuki S, Otani T, Okada R, Kubo Y, et al. Prev Med Rep 24: 101613, 2021.
- 20) Wang F, Boros S. Eur J Physiother 23: 11-18, 2021.
- 21) Dworak M, Wiater A, Alfer D, Stephan E, Hollmann W, Strüder HK. Sleep Med 9: 266-272, 2008.
- 22) Friel CP, Duran AT, Shechter A, Diaz KM. Am J Prev Med 59: 513-521, 2020.
- 23) Stutz J, Eiholzer R, Spengler CM. Sports Med 49: 269-287, 2019.
- 24) Falbe J, Davison KK, Franckle RL, Ganter C, Gortmaker SL, Smith L, Land T, Taveras EM. Pediatrics 135: e367-375, 2015.
- 25) Yoshimura M, Kitazawa M, Maeda Y, Mimura M, Tsubota K, Kishimoto T. Nat Sci Sleep 9: 59-65, 2017.
- 26) Cajochen C, Münch M, Kobiacka S, Kräuchi K, Steiner R, Oelhafen P, Orgül S, Wirz-Justice A. J Clin Endocrinol Metab 90: 1311-1316, 2005.
- 27) Xu YX, Zhang JH, Tao FB, Sun Y. Association between exposure to light at night (LAN) and sleep problems: A systematic review and meta-analysis of observational studies. Sci Total Environ. 857: 159303, 2023.
- 28) Kroese FM, Evers C, Adriaanse MA, de Ridder DTD. J Health Psychol 21: 853-862, 2016.
- 29) Kroese FM, De Ridder DT, Evers C, Adriaanse MA. Front Psychol 5: 611, 2014.

2)～14)、18)、20)～24)、26)～29)は海外データです。