

# どうする

## 子どもの睡眠

### 早起きがリズムを整える

夜遅くまでテレビを見たり、布団の中で携帯電話を使ってメールしたり。春休みの間に、子どもの生活が不規則になってはいませんか。新学期から、睡眠リズムを見直してみませんか。

「睡眠は、体の成長や脳の発達、心の安定に大きくかかわっている」。久留米大学医学部の内村直尚教授は、睡眠の大切さを強調する。

「深い眠りによって成長ホルモンが出て、身長が伸びたり体力がついたりするほか、脳の認知機能が上がって学習に良い影響を与える。免疫が働くようになると病気にかけにくくなる」。

「深い眠りによって成長ホルモンが出て、身長が伸びたり体力がついたりするほか、脳の認知機能が上がって学習に良い影響を与える。免疫が働くようになると病気にかけにくくなる」。

と少なくなっている。

内村教授は、就寝時間が遅い理由として、①父親の帰宅が遅い②保育園での昼寝の時間が長い③夕食の時間が遅くなっている――を挙げる。「子どもは親の生

### 朝の光と食事が肝心

では、どうすれば「早寝早起き」できるのか。

内村教授は「早く寝ると早く起きられるわけではなく、早起きが早寝につながる」と話す。

子どもは起きてから14時

活リズムに影響される。親が適切な睡眠時間を知って、近づける努力をしてほしい」。

睡眠は、浅い眠りの「レム睡眠」と、深い眠りの「ノンレム睡眠」を繰り返す。最も深いノンレム睡眠が現れるのは、午後10時から午前3時ごろまでの間だという。

就学前の昼寝は、1時間くらいが適切だ。夜に眠れなくなってしまうため、夕方は昼寝をしないよう注意する。夕飯も規則正しく、寝る時刻の2時間前までにとりたい。寝る直前に食事をすると、眠りにくくなってしまう。カフェインの入った飲料は避けよう。

部屋の明るさにも工夫が必要だ。寝室の照明についてパナソニックは、明るい白色の照明を避け、あたたかみのある間接照明を使うよう勧める。照明器具は壁や床にあて、直接目にあてないようにしたい。

睡眠の乱れは、病気にもつながる。内村教授は「子どもや高齢者は生体時計を調節する機能が弱く、睡眠のリズムがいったん崩れると元に戻りにくい」と指摘する。例えば子どもの時差ほげが、なかなか治らないのはそのためだという。

### 体のリズムを整える



### 健康を保つために必要な睡眠時間の目安

- 就学前 …10時間以上
- 小学生 …8~9時間以上
- 中学生 …7時間以上
- 高校生 …6時間以上

### 知っておきたいこと

- 深い眠りをとるなら、午後10時から午前3時までに
- 起床後、子どもは14時間、大人は16時間程度で眠くなる

久留米大学医学部の内村直尚教授による