

# 本当に、寝る子は育ちます！

～ 24時間働く社会を見直そう～

東京北社会保険病院副院長 神山 潤



## 眠りの基礎知識

人間の体には、ほぼ1日周期のリズムがあります。体温は朝低く、午後から夕方にかけて高くなります。成長ホルモンやメラトニンの分泌は夜に高く、ストレスに対応するためのコルチコステロイドは朝が高く、午後から夕方下がります。このようなリズムを統制しているのは、脳の中の「視交叉上核」です。この視交叉上核に、生体時計があります。

人間の生体時計は25時間ですが、朝光を浴びることによって生体時計はセットされ、24時間の地球時間にあった生活リズムが作られます。人間の体はそういうふうにならされており、光に対する神経細胞の反応を人為的にコントロールすることはできません。朝光を浴び、昼活発に活動し、夜は早く、暗いところで寝て、朝早く起きるといった生活リズムの中で、人間の潜在能力は最大限に発揮できるようになっています。

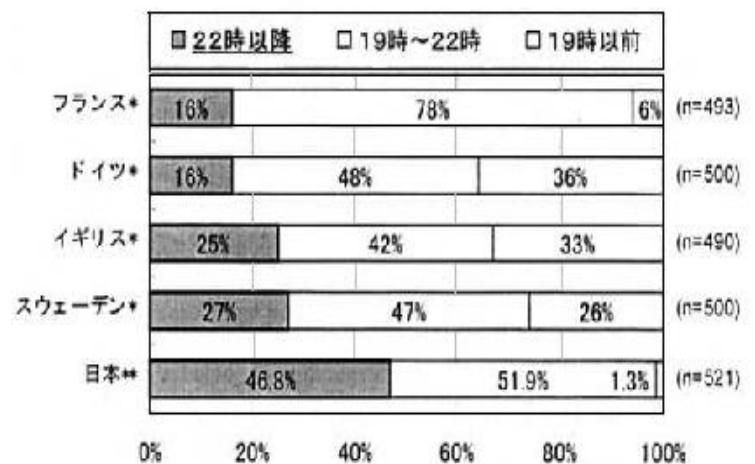
でも、新生児は朝の光による同調機能がうまく働かないので、赤ちゃんのリズムは3ヵ月～4ヵ月くらいまでずれがあります。眠りは、深い眠りと浅い眠りがセットになっていて、小さい赤ちゃんほどこの間隔が短い傾向にあります。だから眠りの浅い赤ちゃんが、夜中に何度も目を覚ますようなことがあっても心配はいりません。心配なのは、最近子どもに「寝るな！」と言わんばかりの生活環境になっていることです。夜ふかしをしていると、生体時計のずれが大きくなり、体調不良になります。このずれを修正するには、朝早く起きることが必要なのですが、その重要性は十分に認識されておられません。



## 日本の子どもたちの睡眠事情

深夜11時を過ぎても、街中で乳幼児を見かけることは珍しくありません。このような光景が見られるのは世界中で日本だけです。今日本の子どもたちの寝る時間は、世界で最も遅く、22時以降に寝る3歳児の割合は50%を越えています。夜ふかししている子どもは、睡眠時間も少ない傾向があります。足立区で調査した例でも、21時以前に寝る早寝群の睡眠時間は10時間32分であるのに対し、22時以降に寝る夜ふかし群の睡眠時間は9時間18分と、1時間近く少ない状態です。

< 赤ちゃんが寝る時間の国際比較 >



\* P&G pampers.com による調査より(2004年3-4月実施、対象0～36か月の子ども)  
 \*\* パンパース赤ちゃん研究所調べ(2004年12月実施、対象0～48ヶ月の子ども)

この早寝群の日中の外遊び時間は117分に対し、夜ふかし群の外遊び時間は77分しかありません。昼間の活動量が少ない子どもは、昔のように夜になるとバタンきゅうと寝てしまうことはありません。今は面白いテレビもあり、「子どもは放っていても寝る」という状況ではなくなっています。このような状況に対し、小児科の教科書の中には、夜型の生活の親との交流を配慮して「親の帰りが遅い家の子どもは夜型の生活にするとよい」などと書いてあるものもあるくらいです。日本では、睡眠の大切さについて十分認識されていないことは大問題です。



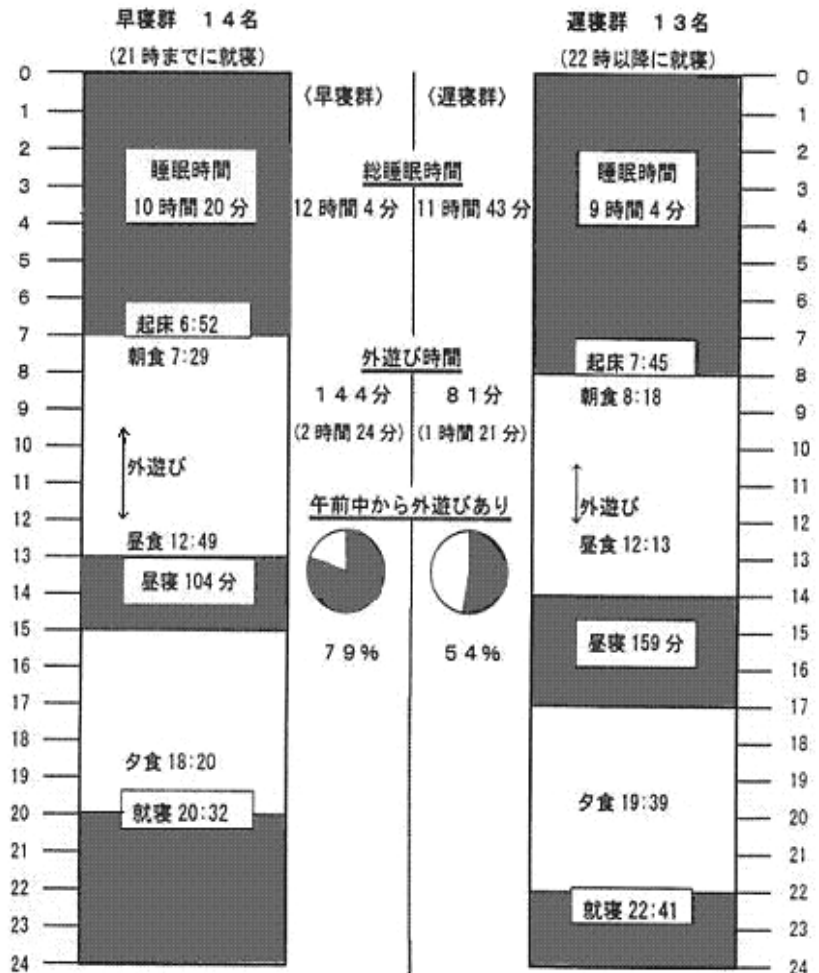
### 夜ふかしは なぜいけないか

夜ふかしして、朝寝坊し、朝光を浴びないと、様々な問題が起こってきます。

シカゴ大学の研究では、4時間睡眠を1週間続けると血糖値が上がり、インシュリンの分泌が悪くなり、交感神経系の活動も高くなって、ワクチンの効きが悪くなるという、老化と同じような現象が起こることが報告されています。日本の小学校でも、「睡眠が少ないと血圧が高くなり、イライラ感が強くなる」ことが報告されています。

またアメリカの調査では、寝る時間が遅くなる程、学業成績が悪くなることも確認されています。福岡教育大学の調査でも、「学業成績の上位の50%は9時30分前に寝ており、10時30分以降に寝る子どもの中に成績上位者はいない」という報告が出ています。広島では「睡眠時間5時間以下の小学5年生の国語・算数の平均点は、52点と54点であるのに対し、睡眠時間9時間以上の子どもたちの平均点は、70点と74点」という調査報告も出ています。「早寝・早起き・朝ご飯」が学力向上の基本です。基本をおろそかにして、学力向上を望むことはできないでしょう。

5歳児の知能検査には、「三角形を書けるかどうか」という項目があります。この三角形を書ける年齢は、20年前には4歳8ヵ月であったのに対し、知的遊具にも恵まれている最近の方が、5歳2ヵ月というように遅くなっています。聖徳大学短期大学の鈴木みゆき氏は「すぐに人をたたく。人の話を聞けない。体がふにゃふにゃしている。というような、最近増えている“気になる子どもたち”の多くは、睡眠時間が少なく、覚醒リズムが乱れています。睡眠覚醒リズムが乱れている子どもたちは、そうではない子どもたちの5.9倍もの高率で三角形が書けない」と報告しています。



(1歳3ヶ月以上の34名のリズム表より)

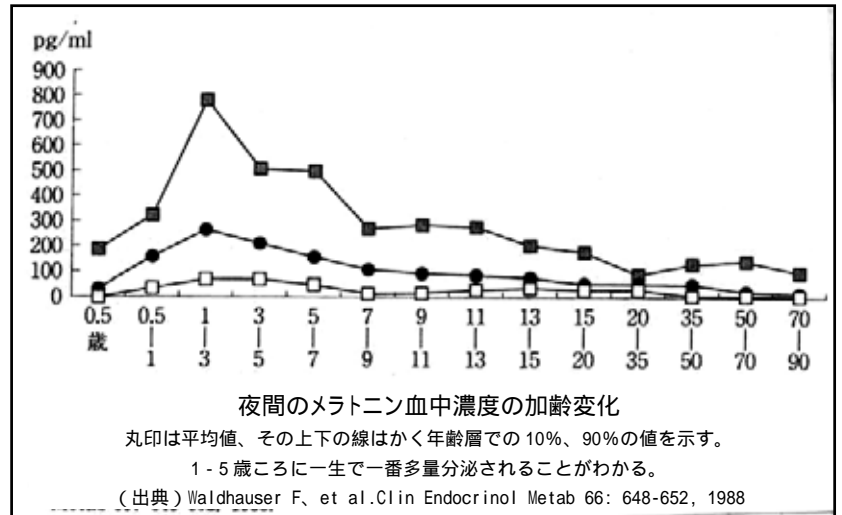
神山 潤 足立区中央本町保健総合センター

☆活動量(特に午前中の外遊び)が多い方が早寝!



## 眠りは、心と身体の栄養

夜になると、メラトニンの分泌が促進されて眠くなります。メラトニンには、抗酸化作用があり、老化や発癌を防止しています。生体リズムを調整し、性成熟を抑制する作用もあります。このメラトニンは、1歳から5歳の間に最も多く分泌されますが、思春期になると分泌が少なくなると、性的な成長が起こります。ところが、夜でも明るいときメラトニンの分泌は少なくなり、性成熟が促進されてしまいます。最近の



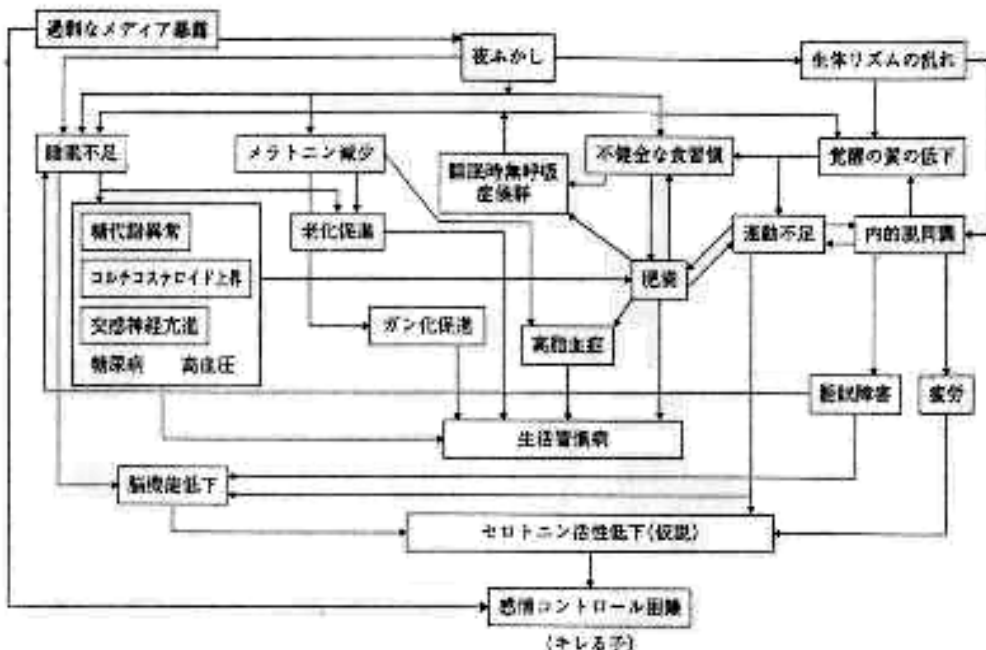
産経新聞でも「朝食を摂っている方が初潮年齢は遅く、夜ふかしている程早くなる」というデータが紹介されています。足立区の調査でも、「夜ふかししている子どもたちの朝のメラトニン濃度は低い」傾向にあることが確認されています。浴びるべき時にメラトニンを浴びないという状況が続いていると、ガンが増え、性的早熟が進んでしまうのではないかと心配です。

神経伝達物質のセロトニンは、神経のバランスを保ち、感情の制御に重要な役割を果たしています。セロトニンの活性が下がると、精神的に不安定になります。このセロトニンは、リズムカルな運動や、よく噛むことによって活性が高まりますが、朝の光も活性を高めます。覚醒リズムが乱れ、慢性的な「時差ぼけ」状態になると、活動量が減り、セロトニンの分泌量は減ることが考えられます。猿を使った実験では、セロトニンの分泌が減ってしまうと、攻撃性が高まり、衝動的、暴力的になることが確認されています。今の子どもたちの「キレル」という原因には様々なものが考えられますが、朝の光を浴びないためにセロトニンの活性が低くなっているという要因もあるのではないのでしょうか。

リズムカルな筋肉運動は、セロトニンの分泌だけでなく、脳の機能や健康を高めることがわかっています。「運動しているねずみは物覚えがよく」「中年期に運動していないと、している人の3.85倍もアルツハイマーなりやすい」と言うデータも出ています。小さい頃に運動していると、慢性疲労症候群にもなりにくく、昼間に

運動することは快眠のためにもとても大切です。

さらに生活習慣病ばかりでなく、寝ないと「太る」ことも報告されています。その原因には、運動不足のほかにホルモンの関与も考えられます。最近では糖尿病の治療も、まず第1に「しっかり寝ること」が強調されるようになってきました。「食育」よりも、しっかり寝ることがまず大切だと思います。



夜ふかしから派生する諸問題 神山潤著「眠りを奪われた子どもたち」より



## 朝のセロトニン・夜のメラトニンを高めるためには！

大切なことは、毎朝しっかり朝日を浴びる生活をすることです。朝ごはんをしっかり食べ、よく噛むとセロトニンの活性は高まり、脳の血流も増加します。昼間にたっぷり光を浴びると、夜暗くなってからメラトニンがよく出るようになるという研究結果もあります。

セロトニンやメラトニンとは直接関係ありませんが、子どものお昼寝時間をあまり長くしてしまうと、夜寝られなくなるので気をつけましょう。子どもたちが、夜寝られる環境を作るためには、様々な「入眠儀式」も大切です。専門家に頼らなくても、基本的なことは誰でもできます。まず、起きる時間を決めて、朝早く起こすことから始めましょう。

子どもたちの健やかな発育のために、

### 昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める7か条

- ・ 毎朝しっかり朝日をあびて
- ・ ごはんはしっかりよく噛んで 特に朝はきちんと食べて
- ・ 昼間はたっぷり運動を
- ・ お昼寝は3時過ぎには切り上げて
- ・ 寝るまでの入眠儀式を大切に
- ・ 暗いお部屋でゆっくりおやすみ
- ・ まずは早起きをして、  
悪循環（夜ふかし 朝寝坊 慢性の時差ぼけ 眠れない）を断ち切ろう！



## 24時間働く社会を見直そう

新幹線の運転手が仕事に寝てしまった事件で、「睡眠時無呼吸症候群」という病気がよく知られるようになりました。睡眠時無呼吸症候群は、中年で肥満の男性に多い病気ですが、居眠りや、寝不足は睡眠時無呼吸症候群ではなくとも誰にも起こる可能性があります。でも、睡眠不足で事故を起こすと、「だらしがない」と言われるだけです。しっかり睡眠をとることの大切さや、睡眠不足の背景が問われることはありません。眠くなるのは、脳と体へのSOS信号です。眠い時は、我慢しないで寝られる環境を整えることが必要です。

かつては「早く寝ろよ」と呼びかけるテレビ番組がありました。でも、今は社会が24時間化し、残業や我慢が美德になっています。残業することが当たり前になっているマスコミが「育児休暇とれ！」と言っても、説得力がありません。

今年の初めに、あるコンビニは「24時間営業について再検討する」と発表しました。24時間営業によって、売上げが増加したことは好ましくても、犯罪も増加し、企業は社会的な責任が問われています。睡眠の大切さを認識し、売らんかなの商業主義を改めるよう求められています。家庭からも働く男性たちに「早く帰ってきて、一緒に子育てしよう！」のコールを送り、働き方・生活の仕方を草の根から変えて行きましょう。