

# こどもの睡眠障害

いちせクリニック 一瀬 亨

## 1. 睡眠覚醒の周期はほぼ1日である

このリズムをサーカディアンリズムと呼ぶ

このリズムにしたがって身体は動く、たとえば

ステロイドホルモンは朝の分泌量が多い(身体の変化を守るホルモン)

メラトニンは朝起きてから14~16時間で分泌される(睡眠を誘発するホルモン)

成長ホルモンは寝入ったあとの深い睡眠中に分泌される

## 2. 睡眠リズムの発達

生まれてすぐは3時間毎に覚醒と睡眠がくる

幼児期には1日に2回の睡眠

学童期以後は1日に1回の睡眠

## 3. 夜ふかしはとても身体に悪い

### 1) 慢性の時差ぼけ

夜ふかしをして明るい環境で夜をすごしていると、生体時計と地球時間のずれが生じ、

生体時計と地球時間の関係はばらばらになる。

そうすると肉体内の様々なホルモンのバランスが崩れる。慢性の「時差ぼけ」が始まる。

具体的には

- 眠たいときに眠れない
- 眠ってはいけないうちに眠くなる
- 疲労感がます
- 食欲や意欲が低下する
- 作業能率が低下する
- 昼間の活動量も低下する

### 2) 睡眠不足

幼稚園や学校に行かなければならないときには、

朝の時間が決められるので夜ふかしは睡眠時間の減少になる

睡眠不足のもたらすもの

- インスリンの分泌減少し、血糖値の上昇がおこる(糖尿病と関係する)
- 交感神経系の活動が高まる(高血圧の原因になる)
- コルチコステロイドが夕方になっても下がらない(肥満する)
- 免疫が低下する(病気をしやすくなる)
- 認知機能が低下する(学習力の低下)

### 3)メラトニンの分泌低下

抗酸化作用や性的成熟と関係する

1～5歳ごろはメラトニンの分泌の最も多い時期で、子供たちは「メラトニンシャワー」をあびて成長する。

ところが夜明るとメラトニンの分泌は抑制される。

メラトニンの分泌が低いと、性的な成熟の低年齢化や、将来の発がん性に関連するといわれている。

### 4)生活習慣病

寝ないと太る

3歳のときに11時以降に寝ていた子は、9時前に寝ていた子と比較すると6年後の小学校4年ときに1.5倍肥満になりやすい。

睡眠不足だとレプチンが減り、グレリンが分泌され食欲が増える

### 5)低セロトニン

睡眠不足にするとセロトニンが低下する

セロトニンが低下すると姿勢が悪くなり、イライラする、キレルようになる。

## 4. 早寝・早起きをすることは大切

朝の光を浴び、そして昼間に行動することがその個体の潜在能力を最大限に発揮するには大切である。

**深いノンレム睡眠中には、脳下垂体から成長ホルモンが大量に分泌される。**成長ホルモンは代謝を促して身体の組織で傷んでいるところを治す作用があるが、子供の場合はさらに**骨を伸ばし、筋肉を増やす作用**がある。

もちろん、睡眠は身体だけでなく、脳にも作用するのだから、**子供の睡眠を犠牲にすることは、子供の身体や脳の発達を犠牲にすることになる。**睡眠中に成長ホルモンの分泌が起こる、という現象は3ヵ月齢のころにすでにみとめられる。

小学生から中学生にかけて、夜の睡眠量が減るだけでなく、昼寝もできなくなるので、睡眠の量はかなり減少するが、まだまだ脳は成熟しつつあるので、身体の成長が著しいこの時期は、睡眠がとっても大切なのである。

夜型になりつつある子供たちを規則正しく、睡眠をとれるような日常生活を送るように、大人が心がけてあげることも大切である。

