

## 教育講演

# 子ども一人ひとりのためのスリープフィットネス ～いつ寝るべきか、どれだけ寝るべきか～

三島 和夫 (国立精神・神経医療研究センター部長)

睡眠にも個性があり、また発達とともに変化します。理想的で健康的な睡眠時間、就床時刻、そのような基準はありません。あるとすれば親にとって、学校にとっての理想でしょう。子どもの睡眠問題を考える際には、まず子ども一人ひとりの睡眠の個性、多様性を理解し、受容することから始める必要があります。

理想的な睡眠習慣はありませんが、平均的な睡眠習慣はあり、学校や社会スケジュールもそれに合わせて定められています。しかし、夜型で起床が苦手、過覚醒気味で昼寝ができない、長時間睡眠などさまざまな体質的ハンディキャップから一般的な睡眠スケジュールに適応できない子どもさんもおられます。身長を伸ばせ、視力を良くしろ、とは言いませんよね。睡眠だって叱咤激励だけでは難しいケースがあるので。

子どもの睡眠問題を考えるときに忘れてはならないポイントが二つあります。第一は環境との関わり。特に子どもの睡眠は家庭照明や保育者のライフスタイル、ストレスなどの影響を受けやすいことが知られています。共働き、過剰な夜間照明、過重な塾通いや習い事なども今

日的課題です。そもそも児童期から思春期にかけて生体リズムは一生の間で最も夜型化します。「現在の登校時間は早すぎるのではないか？」そんな疑問から登校時刻を遅らせる社会実験が幾つか行われ成功を収めています。睡眠の発達と多様性を尊重した興味深い事例です。

第二は体質的な問題です。「他の子は学校も塾も部活動も両立している。なぜこの子は朝寝坊をしてしまうのでしょうか」。概日リズム睡眠障害と診断された小学生の親御さんがこぼします。「他の子」には容易でも「この子」はできない。体内時計は遅れやすく、必要睡眠時間も長く、夜型生活に陥りやすい。残念ながらそのような睡眠の個人差（遺伝的差異）や脆弱性が存在するのは事実です。改善にも努力と時間を要する。それでもその子どもさんの体内時計や睡眠の特徴を知り、体質に合った生活指導を行うことで睡眠習慣を好転させることは可能です。最近では分子生理学的手法を用いて睡眠障害の診断を行い、テーラーメイド睡眠医療を実現するための研究も進められています。

## 〈プロフィール〉

三島和夫（みしま かずお）1963年、秋田県生まれ。秋田大学医学部卒業後、同精神科学講座助教授、米国バージニア大学研究員、米国スタンフォード大学医学部睡眠研究センター客員准教授を経て、2006年より現職。厚生労働省研究班の主任研究者として、睡眠薬の適正使用と休薬のための診療ガイドライン、臨床試験ガイドライン等を作成した。一般向け著書として、「8時間睡眠のウソ。日本人の眠り、8つの新常識」（日経BP社）「不眠の悩みを解消する本」（法研）「レコーディング快眠法」（朝日新聞出版）など。

