

忙しい小学生でも
良質の睡眠を
キープする技を伝授！

寝不足解消術

学校の宿題に習い事、通塾や趣味…、近頃の小学生は何かと忙しい。
子どもたちの睡眠時間が削られているようだが、本当にこれで大丈夫なのだろうか？
睡眠の重要性や、睡眠に影響する体内時計の仕組みについて
睡眠に詳しい三島和夫さんにアドバイスしていただいた。

自覚症状(複数回答)



監修
国立精神・神経医療
研究センター
三島和夫さん

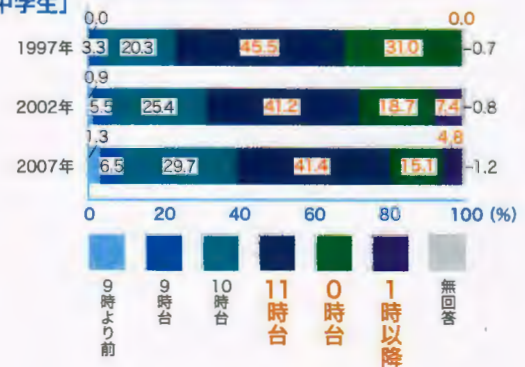
みしま・かずお / 精神保健研究所・精神生理研究部部長。
2012年三島医師の研究グループは世界で初めて体内時計の
周期リズムが睡眠と覚醒リズムの障害に関連していることを
発表。睡眠障害を社会問題として捉え警鐘を鳴らしている。

平均就寝時間

[小学生]



[中学生]



学校があり起床時間は変わらないため、就寝
時間が遅ければ遅いほど睡眠時間は短くなる。
日中に眠気を訴える生徒も多い。

寝不足サインを見逃すな

「今、睡眠不足で受診してくるお子さんがたくさんいるんですよ」と国立精神・神経医療研究センターの三島和夫さんは言う。ところが、「睡眠不足」という自覚はほとんどなく、日中の強い眠気による集中困難、記憶力や意欲の低下があるため、「ナルコレプシー過眠症（＝過剰に眠気のある病気）ではないか」と疑って受診してくるそうだ。

「でも、実際は睡眠不足であることがほとんどです。日本人は眠気を感じるのが下手。眠気とは感じず、倦怠感とか頭が重いと感じてしまうんです。子どもたちの睡眠時間は20年前と比べて著しく減少しています。でも、「自分は寝不足なんだ」と感じない。だからそのまま放置してしまうのです。足りているかどうかを見極める一つのポイントが、学校のない土日などに、いつも起きる時間よりも3時間以上長く寝ているかどうか。3時間以上長く寝ているお子さんは、かなりの寝不足だといえます。平日の寝不足を土日で解消しようと

しても、寝だめは効きません。何らかの改善が必要です」

寝不足が及ぼす影響は？

では毎日どれぐらい眠ればいいのかのだろうか。

「短くて済む子もいるし、長く寝なければダメという子もいます。個人差によるところが大きいので何時間眠るべきとは言えません」と三島さん。

睡眠不足は子どもたちの心身の成長や、日々の活動に大きな影響を及ぼす。具体的には、このような症状が見られる。

「まず、記憶力、推論力、前頭葉を使うようなワーキングメモリーの力が低下します。また、情緒的にも不安定になり、ぼんやりしたり、逆にキレやすい状態になる子もいます」。さらに寝不足が進行すると「肥満リスクが高くなることも知られています。これは代謝に影響しているということです。睡眠不足の度合いが強いと、学習障害、多動といった障害を持つお子さんと見かけ上、症状が非常によく似てくることもあります」とも。

寝不足を放置しておくと、子どもたちの情緒や言動などにも影響が及ぶと考えられているそうだ。

体内時計が夜型を助長

子どもたちの睡眠不足の原因の一つには、習い事や通塾などで忙しいということが挙げられる。そこに拍車をかけるのが、人間の体内時計の仕組みだ。

1日24時間プラスαのサイクルで回っている体内時計は、このプラスαの作用により、子どもたちの睡眠サイクルを夜型にしていく。身体は就寝時間を遅くしようとしているにもかかわらず、起床時間は同じ。これで睡眠時間がさらに短縮されてしまうのだ。

そこで次ページから体内時計の仕組みを解説していく。リズムを整えて寝不足を解消しよう。



※新しく体験したことを覚える力

寝不足を助長する体内時計 どうなってるの？

「昨夜、しっかり寝たのに朝起きるのがつらい」「就寝時間になっても眠くならない」

そんな現象の原因の一つは体内時計によるもの。

夜型を助長する体内時計の仕組みを理解して、夜しっかり寝付く習慣を身に付けよう。



Keyword 3

親時計と子時計が同調すると 良好な体調&睡眠に

子時計は体中のいたるところにちらばっている。たとえば心臓が日中に強く拍動し夜は収まったり、消化吸収が夜に進んで日中抑えられたりといったことだ。このように親時計の時刻に、多数の子時計が合わせていくことを「同調」という。脳の親時計と、体の子時計が同調すると体調が良くなり、寝付きもうまくいく。逆にずれると時差ぼけと同じで体調不調になったり、寝るべき時間に寝付けなかったりする。

Keyword 2

1日の始まりを認識するのは 脳にある体内時計の「親時計」

体内時計は脳にある「親時計」と、体中にちりばめられている「子時計」で1日がリセットされる。親時計のリセットに強力な力を発揮するのは「光」だ。網膜神経系から入ってくる光によって「今が1日の始まりなんだ」と親時計は認識する。光を感じるのが遅くなると、親時計は1日の始まりを認識せずに、今度は眠くなる時間も遅くなってしまい、夜型が進んでしまう。

Keyword 1

24時間+αのズレが 夜型を進行させる原因

1日は24時間。だが、人の体内時計は1日24時間プラスαのサイクルとなっている。だから生活リズムは、放っておくとこのプラスαの分だけ後ろにずれるようになっていくわけだ。しかも思春期といわれる小学校高学年～高校生頃はこの傾向が強くなるため、「夜が強くなり朝が弱い」ことが顕著に現れるようになる。若い世代が「朝が弱い」のには、こんな理由があったのだ。

体内時計や生活習慣が
遅寝を後押しし、睡眠不足に

良い睡眠リズムを確立するためには「体内時計の仕組みを理解し、脳と体に働きかける必要があるはず」と三島さん。

24時間プラスαのサイクルを持つ体内時計は、放っておくと夜型を助長し睡眠不足の原因になってしまふからだ。近年では「なかなか寝付けないところにきて、テレビやゲームなどが遅寝を後押しするという悪循環も見られます。いわゆる「時差ぼけ」という症状は海外旅行などで体内時計の親時計と子時計のミスマッチが生じることによって起こりますが、遅寝などによる不規則な生活によっても生じます。これを「社会的時差ぼけ」といいます。こうなってしまうと臓器や心肺機能の活動時間帯がずれたりして体調を崩してしまう」のだそう。

体調を良好に保ち、より良い睡眠を確保するためにも、体内時計の仕組みを知ること、そしてテレビやゲームの時間を決めるなどして規律ある生活を送るよう心掛けよう。

睡眠リズムを確立して 寝不足を解消しよう!

正しい睡眠リズムを身に付けるために大切なポイントはこちら!

Step 3

脳をクールダウンさせて やすらかに寝付く

親時計と子時計によって就寝する2時間ほど前から脳の機能はスーッと落ちていき眠る準備に入る。入浴や適度な運動などで発汗することは、脳をクールダウンさせ、より寝付きやすくする。入浴なら就寝2時間前にするのが効果的だ。上半身にグッと力を込めてから、ガクッと力を抜いて筋肉を弛緩させる筋弛緩法という体操も、体をリラックスさせて睡眠を促す方法の一つ。

Step 4

夜の深い眠りで 成長ホルモンをたっぷり分泌

子どもが寝るときに寝室のテレビをつけない、ゲームを持ち込まないなど、まずは眠りに就く環境を整えることが大切。環境さえ整えれば、子どもの場合には問題なく深い眠りに就くはず。部屋を真っ暗にして夜に就寝することで睡眠を促すメラトニンが分泌される。もし就寝中に無呼吸症候群の症状が見られる場合には医師の診断を。

Step 1

光を視覚に入れて 親時計をリセット!

親時計をリセットさせるためにも、朝、まず目に光を入れよう。強い光は脳を覚醒させ、交感神経を目覚めさせる。早寝早起きというが、むしろ“早起き早寝”の順番が大切。親時計は光によってリセットされてから約14時間後に睡眠の準備が始まるため、このリセットタイムがカギを握る。

Step 2

規則正しい朝食&運動で 子時計を覚醒させる!

朝御飯を食べることで消化器官などの子時計が覚醒、また、朝から体を動かすことで筋肉や心肺機能の子時計が覚醒する。日が出てから午後1時ぐらいまでの光、特に早朝の太陽光は朝型を強める光と言われている。逆にそれ以降の光は夜型を強くしてしまう。つまり、放課後に浴びる太陽は、実は夜型を助長するのだ。太陽の元で体を動かすのは午前中がベスト。リズムが狂いがちな土日は特に心掛けて、散歩をする、ベランダに出て体操をするなどして朝陽を浴びよう。



何を優先に乗り切る？ 受験勉強と寝不足

中学受験を目指す小学生たちは、ただでさえ忙しい毎日に通塾がプラス。
さらに深刻な寝不足が心配だ。切っても切れない寝不足と受験勉強。
うまく乗り切る方法はあるのだろうか。

**朝起きるのが
つらい！**

(小学6年生女子)

**午前中はほとんど
頭が働かない**

(小学6年生男子)

**授業中に
居眠りしてしまう**

(小学5年生女子)

**塾の宿題が
終わらない！**

(小学5年生女子)

**暗記するのに
時間が足りない…**

(小学6年生男子)

特に受験勉強で通塾している子どもたちの睡眠不足は深刻だ。勉強も長時間したいし、睡眠もしっかり取りたい。しかし、三島さんは厳しく一喝する。

「ないものねだりにもほどがありますが、まずよ。厳しい言い方をしますが、寝不足でへろへろになりながら勉強でカバーするか、少し勉強時間をそぎ落とすことになるけれど、しっかり睡眠時間を取るかどうかです。『睡眠を取ったら不合格だった！』なんて言われてしまったのは困りますけどね。でも、まだ小学生なのに、寝不足でふらふらに

慢性的な睡眠不足は危険！

なつてまで勉強していても、良いパフォーマンスは出せません」

現にアメリカで睡眠時間を延ばすために朝の登校時間を遅らせたところ成績が上がったり、国内でも昼寝の時間を設けたところ活動量や学力がアップしたという結果も報告されているという。

「長期の睡眠不足は子どもの体に危険です。睡眠を犠牲にするやり方は賛成できません。家庭でも生活時間や学習方法を工夫するなどして、子どもたちの睡眠時間を確保してあげてほしい。そう願っています」



あなたはどっち？

**睡眠不足で
ワーキングメモリーが低下。
眠気は気合いで乗り切り、
勉強量でカバーする！**

**睡眠をしっかり取る分、
勉強時間が足りないことも。
でも、その分、
さえた脳で効率よく学習。**

睡眠時間と勉強時間、できるならば両方を確保したいところ。
しかし、“効率の良い睡眠方法”などという魔法のような話は存在しない。
それならば、睡眠にまつわる人間の習慣を利用して、こんな方法はどうか。

Technique 3

**キーポイントを抑えて
朝型学習に切り替える！**

夜型から朝型に切り替えるのも一つの手。ただし、夜型で勉強していた子が、いきなり早く起きて朝型の光を浴びるといったのは一時的に寝不足をひどくさせることも。そのため最初の1週間でドロップアウトしてしまうケースが多々起きるのだが、たいてい2〜3週間続ければ、親時計の新しい生活サイクルに子時計がそらってくる。これが同調してくるとらくになるので、最初の1週間でどう乗り切るかがカギとなる。

Technique 1

**就寝2〜3時間前の脳が
学習に良い時間帯！**

就寝する2〜3時間前に脳は良い状態を迎える。頭がさえていいるこの時間帯を上手に使って、集中して学習しよう。それ以降は就寝へ向けて次第に脳の機能が下降してくるため、効率的な学習は望めない。さらに入浴などで体の睡眠準備が加速すると一気に眠気が襲ってくる。このときに机にうつぶして寝てしまわないように。横になって体を水平にして寝ないと血液の末梢への分布もうまくいかず、心臓も絶えず高いところに血液を上げなければならないので効率的な睡眠にならない。寝るなら布団へ。起床時間から十分な睡眠を確保できる就寝時間を計算し、就寝30分前には勉強をやめて脳をクールダウンさせておきたい。

Technique 2

**暗記ものは夜にやって就寝
朝起きて確認するのが Good！**

朝に漢字の勉強やピアノの練習をして、その8時間後の夕方にもう一度思い出してみる場合と、同じ8時間後でも、夜に漢字の勉強やピアノの練習をして8時間の睡眠をとってから朝になって引き出した方が、より記憶が定着すると言われている。記憶の定着は寝ている間に起こると考えられている。暗記ものなどは寝る前に覚えて、朝確認するのが効果的だ。

