



こどもの睡眠障害

小児科 新井 隆広

近年、ゲームや動画配信、スマートフォンの普及などにより、子どもの睡眠が脅かされています。その影響で、子どもの健康面や情緒面にも問題が出やすくなっています。

Q 子どもの睡眠時間は、何時間必要ですか？

A 個人差がありますが、以下のような推奨睡眠時間の目安があります。

1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～12時間

小学生であれば夜9時頃までに寝ないと十分な睡眠を確保できません。

Q 睡眠不足は子どもの成長や発育に影響しますか？

A 人間には概日リズム（体内時計）と呼ばれる規則正しい周期的リズムがあり、このリズムに合わせて成長ホルモンやメラトニンなどのホルモンが分泌されています。成長ホルモンは、深い睡眠のときにたくさん分泌され、骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがあります。またメラトニンは、夜暗くなると分泌が増え、自然な眠気を感じさせ、体内時計を整える役割があります。

夜間に質のよい睡眠をとることで、日中の体調や集中力、意欲にもよい影響があると考えられます。規則正しい睡眠をとることは、子どもの健やかな発育、健康保持のために大切です。

Q 睡眠不足は子どもの情緒面に影響しますか？

A 睡眠不足の結果、昼間の眠気やだるさ、不安、イライラや抑うつなどの症状がみられることがあります。また認知機能の低下から、成績が伸びないことがあるとも指摘されています。意欲や自信が低下しやすくなり、遅刻が多くなったり、不登校になったりと、学校

生活の面にも影響が出てくる場合もあります。

Q 子どもの寝つきをよくする方法はありますか？

A 寝つきが悪くなる原因には、生活リズムの乱れや日中の活動量の不足、就寝前のスマホやゲームのし過ぎなどが考えられます。

寝るときには部屋を暗くして、心地よく眠れる温度に設定するなど、睡眠環境を整えてみましょう。スマホやゲームは寝室に持ち込まないことも重要です。また、朝は日の光を浴びる、朝ごはんを食べる、昼間は体を動かしたり勉強したり、しっかり活動することも寝つきをよくするために大切です。よい睡眠がとれるよう、ご家族も一緒に協力してあげてください。

Q 医療機関での治療が必要な睡眠障害はありますか？

A 睡眠不足の原因に、むずむず脚症候群や睡眠時無呼吸など治療が必要な病気が隠れていることがあります。また、一部の過眠症も薬物治療が必要です。

さらに、発達障がいのお子さんは睡眠障害を合併しやすいですが、睡眠を改善させるだけで気になる行動が減少することがあります。（一方、定型発達のお子さんが睡眠不足のせいで多動や不注意、衝動的な行動をとってしまうという場合もあります。）

生活習慣の見直しだけでは改善しない睡眠の問題がありましたら、ご相談ください。

小児科
月～金

小児科外来まで 67-2295（代表）