

「良く眠れることが

人生の幸せ」

生活時間の夜型化

日頃、皆さんは良い睡眠がとれていますか？大人の平均睡眠時間が6時間以下であると、日中に強い眠気を感じると言われていきます。近年では、大人たちの睡眠不足に伴い、子どもたちの生活時間も夜型化になってきています。約20年前に比べて、大人も子どもも就寝時間が遅くなってきています。子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ、注意や集中力の低下、眠気や疲労感などをもたらします。大人と同じように、子どもたちにも適切な睡眠習慣と健康に関する知識を啓発していく必要があります。

財団法人日本小児保健協会が実施した調査では、22時以

降に就寝する子どもの割合は、1歳6ヶ月・2歳・3歳で半数を超えており、子どもの生活時間の夜型化の実態が明らかになっています。小・中・高校と学年が進むにつれて就床時刻が遅くなること、睡眠時間が少なくなり、睡眠不足を感じている子どもたちの割合が増加していることなどがこの結果で示されています。

子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラし、多動になり、衝動行為などがみられることもあります。厚生労働省の健康づくりのための睡眠指針（2014年3月）では、携帯電話が睡眠障害のいちばんの原因で、就寝時間が遅いほど、心が不安定になることが報告されています。このように、携帯電話やスマホやパソコンからメディアへの執着によって、多くの子どもの睡眠

が削られているのも近年の特徴です。メディアへの接触は、子どもの生活や心の安定との関連が大きく、長時間接触している子どもは、逸脱的な行動が多くなり、集中力不足でカッタなりやすいといった傾向になりますので気をつけなければいけません。

「寝る準備」を取り入れて

良い睡眠をとるためにできることはないでしょうか。ぜひ、親子や家族で話し合ってみてください。良い睡眠をとるために、睡眠時間の確保と睡眠準備を一緒にやってみませんか。以前から言われている、「早寝 早起き 朝ごはん」から、プラス「寝る準備」を取り入れてみましょう。また、夜は明かりを暗めにしてみましょう。日本は夜になっても蛍光灯の明かりを多用しがち

ですが、最低限の間接照明に抑えれば（LEDなど）省エネになるだけでなく、自然に眠りやすくなるそうです。よく眠れることが人生の幸せです。お子さんとご家族と一緒に、睡眠について振り返ってみてください。

新潟県立看護大学

小児看護学

助教 北村千章

