

第一人者が説く「眠りの極意」

春は進学・進級の時期。子どもたちにもストレスがかかりやすくなります。最近の研究で質の良い睡眠は疲労を回復させる上に、脳や体の発達を促したり、情緒や行動を安定させたりするということを分かっています。睡眠について長年研究している精神科医の内村直尚さんに話を聞きました。



質の良い眠りは身長も成績も伸ばします

■久留米大学学長・医師 内村直尚さん

精神医学、睡眠医学が専門。睡眠研究の第一人者として知られる。平成19年医学部神経精神医学講座教授、25年久留米大学医学部長を経て、今年1月に現職に就任。昭和31(1956)年久留米市生まれ。63歳

日本人の睡眠の質が上がりにくい理由の一つに、夜でも強い光を放つコンビニやスマホが生活に深く入り込み、夜型になりました。これらが私たちの睡眠を奪っています。

「青白い」夜の光にご用心

日本人の睡眠の質が上がりにくく、夜型に。いかに朝の光を浴び、夜の光を避けるかが重要です。

3時間遅く起きたら、イング旅行に行つた状態と同じ。平日との差は子どもで1時間程度、大人で2時間以内にしましょう。

最低体温の1時間後に起床

睡眠と基礎体温の関係を知ると、もつともくりズムをつくれます。1日の中で最低体温を迎えるのは、朝の4時～6時ころ。そして、すつきり起きられるのはその1時間後です。

しかし、夜型の人はそれが後ろにずれます。仮に朝8時以降に最低体温がきたら、学校や試験が始まることで、まだ体は起きていません。朝型を保つには朝の光を浴びる。夜の光を浴びると体内時計が遅れて、どんどん夜型になります。いかに朝の光を浴び、夜の光を避けるかが重要です。

良い睡眠は「質」と「リズム」

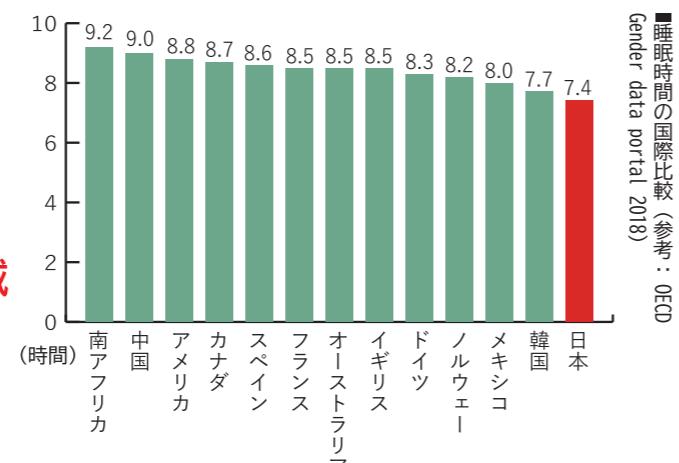
私は睡眠の研究を通して、日本が睡眠を犠牲にする風潮を感じます。意識の低さも一因で、日本人特有の「勤勉さ」が、眠りを後回しにしてしまいがちなのかもしれません。

毎年冬にはインフルエンザが流行。今年は新型コロナウィルスも猛威を振るっています。睡眠は、免疫力を高める最も効果的な方法だともういわれています。意識を高めてもらいたいですね。

■年別平均睡眠時間（参考：東大社会科学院研究所・ベネッセ教育総合研究所調査）

小学1年	8時間52分
小学3年	8時間45分
小学6年	8時間18分
中学1年	7時間38分
中学2年	7時間22分
中学3年	7時間8分

■年別平均睡眠時間（参考：東大社会科学院研究所・ベネッセ教育総合研究所調査）

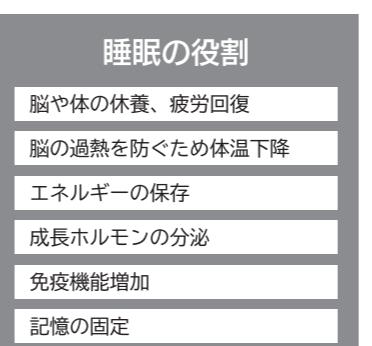


23時までの就寝で質を確保よく親が子どもに語る「早く寝なさい」。これ正しいんですね。良い睡眠が取れる時間帯は21時から朝4時くらい。そして、子どもは寝てから4～5時間後までに、質の良い睡眠が出現しやすい。なので、朝4時までに最初の5時間を取りためには、遅くても23時ころまでには寝ることができます。より早く寝た方が、質の良い睡眠が取れます。

記憶量が5倍にも

最近の研究で、睡眠が生みだすいろんな効果が分かってきています。その一つが学習。記憶は睡眠中に固定されます。勉強後、十分な睡眠を取った場合、そうでない場合と比べて平均記憶量が5倍にもなります。また、体力や運動面でも良い効果が。持久力を調べたら、睡眠時間が「8時間以上」の子どもが「6時間未満」の子どもを上回りました。

情緒面にも睡眠は影響します。寝る時間が遅いほど、「理屈」がとても大切です。1日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間。この1時間のズレを日々まぐりセツトしてリズムをつくるのです。いくつかあるリセット方法で重要なのは「朝の光」と「食事」です。このように、睡眠は子どもの成長に大きな影響を与えます。でも、国際的に見て日本人は睡眠時間が少ない。これは子どもも同じで、しかも、小学6年から中学校を卒業するまでに、約1時間、睡眠時間が短くなっています。



体内時計のずれをリセット 質の良い睡眠を保つには、「リズム」がとても大切です。1日は24時間ですが、人間の体内時計は25時間。この1時間のズレを日々まぐりセツトしてリズムをつくるのです。いくつかあるリセット方法で重要なのは「朝の光」と「食事」です。

良いリズムはスムーズに眠ることから。そして、そのためには「朝きちんと早く起きる」ことが大事なんです。人は起きてから16時間後に、眠気を促す物質「メラトニン」が分泌されます。朝9時に起きたら夜中の1時にしか眠くならないのです。起きたことを体が実感するには朝の光が一番。浴びる光の明るさの日安は3000ルクス。「曇りの日の室内の窓際」ほど部屋やダイニングを置き、朝の光の照度です。家の東側に子どもがいる場合は、朝8時頃に起きたときに起きると良いでしょう。あと、きちんと朝食を取ることも大切です。

起床時間が日によって変わるのも良くありません。休日に遅くまで寝ていると、体内時計が狂い「時差ぼけ」を起こします。

貴重な講座をネットで公開



本文で紹介した「子どもの成長・発達・学習と睡眠との関わり」について、内村学長が話した講座を約20分にまとめた動画を公開しています。下のQRコードから。

市ホームページ
「より良い睡眠プロジェクト」へ



子どもがぐっすり眠る「生活リズム10力条」

- ①朝決まった時間に起きて光を浴びる
- ②朝食を規則正しく取る
- ③昼間から夕方までの活動量を増やす
- ④夕食は規則正しく、寝る2～3時間前までに済ませる
- ⑤20時以降はコンビニなど明るい場所に出掛けない
- ⑥お風呂は寝る1～2時間前に
- ⑦テレビやゲーム、スマホなどは寝る前1時間は避ける
- ⑧寝室は暗くする。白色LEDには特に注意
- ⑨寝る時刻は一定に。小学生は22時～23時、中学生は24時までに
- ⑩小学生は8～9時間、中学生は7時間以上。健康を守る睡眠時間を確保