

睡眠に関するアンケートにご協力いただきありがとうございました。  
ばわふる通信にて公表しましたが、みんなの起きる時間・寝る時間を知ることができました😊  
せっかくですのでこの機会に“眠り”について皆さんにお伝えしたいと思います。  
ぜひ、読んで下さい。

## 最適な睡眠時間って何時間？

睡眠時間の絶対的な基準はありません。睡眠は体質や性、年齢など個人的な要因に影響されるためです。

大人に関しては「睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分」と、睡眠時間にはこだわらなくて良いというのが専門家の見解だそうです。

では、子供に関しては・・・

やはり体をつくる大切な時期なので『早起き早寝朝ごはん』の習慣は欠かせません。

生活リズムは、『早起き』に照準を合わせた方がリズムがつくりやすいです。

下の表は子どもに必要な睡眠時間です。

年齢	必要な睡眠時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間
6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

## どうして睡眠は大切ななの？

人間は睡眠中に、体のさまざまな部位のメンテナンスをおこないます。

その中でも最も重要なメンテナンスとして、脳のメンテナンスがあります。人間の脳はとてもデリケートな構造となっており、睡眠不足が続くと、脳の機能低下につながりかねません。睡眠不足の蓄積が、がん、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾病の発症リスクを高めることが、各方面の研究結果から明らかになってきております。そのため、体は睡眠という形で脳の休息をとったり、メンテナンスをしたりすることが求められるのです。もちろん疲労回復という意味でも睡眠は必要不可欠です。どんなに体力がある方でも、睡眠時間はきちんと確保する必要があります。

## 睡眠障害とは？

睡眠に何かしらの異常がある状態です。うまく眠ることができない不眠症が代表ですが、実際には日中にも強い眠気を感じる過眠症、昼夜の体内リズムが狂うことから生活リズムが崩れる概日リズム睡眠障害など、さまざまなものが睡眠障害に含まれます。

子どもでも、生活スタイルや睡眠習慣の改善だけでは対処できないさまざまな睡眠障害がみられます。その代表は睡眠時無呼吸症候群です。小児の 2%で睡眠時無呼吸症候群がみられます。重度の場合には日中の集中困難や学習能力の低下がみられますから要注意です。そのほか、睡眠時遊行症(夢遊病)・睡眠時驚愕症(夜驚)・夜尿症・不眠症・概日リズム睡眠障害・ムズムズ脚症候群・アトピー性皮膚炎の痒みによる不眠など、大人と同様にさまざまな睡眠障害がみられます。寝ている途中で呼吸が止まってしまう、眠りの質が悪い、寝入りばなや夜間に身体の異常な動きがある、日中の眠気が強すぎる、このような症状が1か月以上にわたって続くときにはかかりつけの小児科医に相談しましょう。

[チェックリスト](#) [サイトへリンク](#)

[睡眠障害チェックリスト 大人用:八王子メンタルクリニック](#)

[子ども用:EPARK kosodateFIFE](#)

## 睡眠で大事なことは

### 睡眠時間の確保と体内リズムを整えること

睡眠でまず大事になるのは睡眠時間をきちんと確保することです。日中眠くなることが多かったり、仕事や学校のない休日に朝遅くまで寝てしまっている場合は、日ごろ睡眠時間が足りないというサインになります。知らず知らずのうちに睡眠負債がたまっているのです。睡眠時間を確保することは私たちの健康にとってとても重要なことです。睡眠不足だと風邪をひきやすくなったり、高血圧や糖尿病の要因にもなりうるということが報告されています。毎朝同じ時間に太陽の光を浴びること、朝食をしっかり食べること、夜に強い光を浴びないといったことが体内リズムを整えるうえで重要になります。睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日を過ごしましょう！