

安城市養護教諭自主研究会

第4回 健康教育研究「はぐくみ」の会

子供の睡眠の問題について

名古屋市立大学大学院薬学研究科

神経薬理学分野

桑 和彦

[http:// k-net.org](http://k-net.org)

2016/ 10/ 7



自己紹介

研究（大学）：体内時計と睡眠の仕組み
ショウジョウバエを使った研究

診療（病院）：医師・睡眠障害を専門
特に過眠症、不登校

その他：いろいろ… 心の哲学

適切な睡眠時間

- **質問 1: 子ども自身（小学生高学年程度）が、自分に合った睡眠時間を知ることができますか？できるならば、どんな項目をチェックすればいいのか知りたいです。**
周りの子の睡眠時間や平均睡眠時間に左右されることなく、自分の生活リズムを整えてほしいと考えています。

適切な睡眠時間

完全な答はないですが、

- 朝、目覚ましなしで気持ちよく起きられる。
- 休日も、平日と同じ時間に起きられる
- 日中と、夕方に眠くならない
- ベッドに入って、すぐには寝ない

頭痛と眠気、日中の仮眠の長さ

- **質問2：小学6年生の男の子がよく頭痛を訴えて来室します。頭痛を訴えてくるときはたいたい睡眠時間が短く、ベッドに横になるとすぐに眠ってしまうため（しかも眠りが深く、1度声をかけただけでは起きない）頭痛の原因は睡眠不足だと思っているのですが、本当に睡眠不足が原因なののでしょうか。（検温するとだいたい37.3度くらい）また、本人が横になりたいというので休ませますが、ぐっすり眠っているのので、担任の先生が起こすのもかわいそうだからと言って2時間休ませてしまうことがあります。このような対応でよいのでしょうか。**

頭痛と眠気、日中の仮眠の長さ

- 寝不足で頭痛は起きる
- 子供は睡眠不足では、短時間で、深睡眠に入っ
てしまい、深い睡眠状態では、起きられない。
- 眠って悪い理由は、基本的にはない
例外は、夕方～早い夜に寝ること
これは、その後、眠れなくなるからであり、
睡眠が悪いわけではない
寝てしまうと、やることができないだけ
- 基本は、どれだけ寝かせても良い！

あくび

- **質問3**
- **あくびが出ているけど、休養しても寝ないことがあります。あくびは寝不足の目安にならないのでしょうか。**

あくび

- **質問3**
- **あくびが出ているけど、休養しても寝ないことがあります。あくびは寝不足の目安にならないのでしょうか。**
- **なると思いますが、二点注意が必要です。**
 1. **眠気のない、あくびもある。生あくび。**
 2. **寝不足でも眠れないことがある。**

寝つきの問題

- 質問4
- 寝つきが悪い子がいます。一時間以上かかる時もあるようです。どうしてでしょうか。

寝つきが悪い理由

1. 生理的不眠

睡眠が足りている。夕方に居眠りした。

2. 過緊張性不眠

3. ストレス性不眠

4. 物質性不眠

などがありますが、子供の場合は、1が多い

→睡眠障害相談室のHPも参考に

睡眠障害相談室

http:// sleepclinic.jp



睡眠障害相談室 Sleep Disorders Clinic

☆ トップページ
 ☆ 学習コーナー
 ☆ 解説コーナー
 ☆ 悩みの分類
 ☆ 眠れない悩み
 ☆ 眠たい悩み
 ☆ 時間がずれる悩み
 ☆ 寝ている間の悩み
 ☆ 相談コーナー
 ☆ その他コーナー
 ☆ 作者の紹介
 ☆ 参考書・リンク集

☆ (2001年2月20日開設)
 ☆ (2007年6月13日改装)

ようこそ「眠りの悩みの相談室」へ！

ここでは眠りについて様々な悩みをもつ方のために作ったサイトです。人間は平均寿命の生涯では20年以上を眠って過ごします。この長い睡眠時間をより良いものにしましょう。睡眠の悩みに関するメール相談も受けています。7年目にして、大幅改訂しました！なお、作者は2006年に日本テレビの「[世界一受けたい授業](#)」にも出演しました。

このサイトの紹介 =>詳細は、[こちら](#)へ！

4つのコーナーがあります。左のメニューから、進んで下さい。初めての方は、睡眠の基礎知識を学ぶ「[学習コーナー](#)」から、どうぞ眠りの悩みは、「[解説コーナー](#)」で、4つにわけて説明します。まずは、「[悩みの分類](#)」をお読み下さい。自分では解決できない時には、作者グループへの「[相談コーナー](#)」があります。作者の紹介や、参考書・リンクなどは「[その他のコーナー](#)」です

本もお読み下さい！ =>詳細は、[こちら](#)

「眠りの悩み相談室」(筑摩新書:2007年6月発刊、735円)
 眠りの悩みを詳しく説明し、典型的な相談をたくさん紹介しています。

熊本の方へ =>詳細は、[こちら](#)

熊本市の「[くわみず病院](#)」で、睡眠障害外来を開設しています。私の外来は毎週火曜日の午後です。

[このサイトの内容の著作権は作者に帰し、無断転用はお断りします。]



Special Thanks to [Y.Y.](#)

2000年12月開設
 アクセス140万回

相談件数：
 2000人以上から

Google 検索

睡眠の悩み 1位

来訪者(2000/12/01-)
0792772

ご意見は、大歓迎です！
 リンクはトップページへ！
 ご連絡はこちらへ
 Contact address



ぐっすり眠れた？
 ちくま新書

ちくま新書
 『眠りの悩み相談室』
 ～ぐっすり眠れた？～

桑和彦 著 #735
 <好評 発売中！>



睡眠不足

- **質問5：9時くらいに布団に入って6時過ぎに起きるといふだいたいよいリズムで生活していても寝不足（前日疲れることをしていなくても）であつたりします。なぜでしょうか？**

睡眠不足

1. 睡眠時間が、もっと必要←個人差の問題
2. 睡眠が浅い→何らかの病気などがあるため
3. 眠気のひどくなる病気→ナルコレプシーなど

遅寝遅起き

- **質問6：ネットの記事ですが、早寝早起きじゃなくてもよいという記事を見ました。イギリスでは10時登校にしたら成績が上がったとか。9時に寝るでは睡眠時間は足りないのでしょうか。**

遅寝遅起き

- 欧米では、もともと高校→中学→小学だった、学校の順番を、逆に変えた。
- ティーンエイジャーは社会的理由だけでなく、身体的理由でも夜型になるらしい（未確定）
- 睡眠時間が確保されるなら、多少、遅くなっても大丈夫。
- ただし、昼夜逆転はダメ、絶対ダメ！
- →気分も落ち込んでしまうため

睡眠時間の個人差

- **質問7：眠りには個人差があるということですが、個人の睡眠必要量も個人差はあるのでしょうか。資料の中の睡眠表は望ましい睡眠時間帯は11時から7時の8時間になっています。たとえば中学生だと、生活の実情として7時に起きることにまず無理があり、そういった場合、どう睡眠をとるのが望ましいことになるのでしょうか。**

睡眠時間の個人差

- **質問 7 :**
- **長さを伸ばす以外、できる工夫は、残念ながらあまりない。**
- **社会的制約で睡眠時間が取れないのは、特に、子供の場合には、大人の責任。**
- **ただ、社会を変えられない以上、自分の側で、できることで変えるしかない。場合によると、何かをあきらめる（部活や塾）しかない。**

睡眠禁止帯

- **質問8：「睡眠禁止帯」についてもう少し教えていただきたいです。連載第3回の図1の場合眠気の大きな谷間というのは、何時くらいのことを指しますか。普段寝る時間の少し前というのがどれくらい前のことを言うのか教えてください。**
- **→習慣的就床時間の2時間程度前の時間帯。**
- **ただし個人差・日による差もある。また、この時間帯でも眠れることもある。**

睡眠の質

- **質問9：睡眠の量やタイミングが大切だと言うことはわかったのですが、睡眠指導をするときに、「質」も大切だと言われます。これはどういったことに注目させて指導するとよいのでしょうか。**
- **また、子供たちがセルフチェックをするときに、量はチェックしやすいのですが、「質」についてはどうチェックさせるとよいのでしょうか。**

睡眠の質のセルフチェック

- ごめんなさい m(_ _)m
- なかなか難しいです。
- **ただ、長さが足りない子が圧倒的に多い。**
- **とりあえず、長さの充足です。**

お昼寝

- **質問10**
- **ある地域で「午睡」を取り入れて、学習効果があがったと聞きました。10～15分くらいだったと思いますが、これはこういった理論でしょうか。**

お昼寝

- **質問10**
- **ある地域で「午睡」を取り入れて、学習効果があがったと聞きました。10～15分くらいだったと思いますが、これはどういった理論でしょうか。（福岡 明善高校・久留米大 内村先生）**

→ 寝不足による注意力の改善

お昼寝も習慣にすると、上手にできるようになります。実際、必要な子は3割程度

昼夜逆転について

- **睡眠時間を徐々にずらす方法は、以下を参考にしてください。**

→**睡眠覚醒相後退障害**

<http://k-net.org/dswpd.html>