

良質な睡眠を取ることは人権を守ることにつながります

日本国憲法第25条では、(1)「すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」(2)「国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。」と、規定しています。これは、国民には「生存権」があり、国家には生活保障の義務があるという意味です。「生存権」とは、国民が人間らしい生活ができるように、必要な条件をととのえてくれるよう要求する権利のことです。睡眠は、「生存権」と非常に密接であるべきで、国民が保障されるべき権利の1つであると考えられています。睡眠は健康を維持するために保障される権利と言えるでしょう。

日本人の睡眠時間は世界的に見て非常に少ないことが、経済協力開発機構(OECD)の調べでわかりました。平均睡眠時間は7時間22分と、OECD加盟国の中では最下位で、「睡眠不足大国」といえます。

このような「睡眠負債」を抱え続けることは、肥満・慢性疲労感・高血圧・動脈硬化・糖尿病といった身体面の健康だけでなく、精神面の健康にも影響を与えます。睡眠不足が5日間続くと、うつ病や統合失調症と似た脳機能の変化が見られ、不安や混乱、抑うつ傾向が強まることが、国立精神・神経医療研究センターの研究者らの実験で明らかとなっています。人生100年時代と言われる昨今、健康寿命を長く保ちたいと望むなら、まずは自分の生活リズムを振り返り、積極的に睡眠時間を確保することが何よりも大切なのだと考えます。

Good Sleep ガイド

	こども	成人	高齢者
睡眠環境 光・温度・音	寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホ使用を控えましょう	寝る前や深夜のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避けましょう	寝室はなるべく暗く心地よい温度に調節しましょう
生活習慣 運動・食事・リラックス	起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう	ストレスを寝床に持ち込まないためのリラクゼーションをしましょう	日中は長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう
嗜好品 カフェイン・酒・たばこ	朝食をしっかりととり、カフェイン摂取を控えましょう	カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう	カフェイン・飲酒・喫煙を控えましょう

厚生労働省 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より引用

著者紹介 加島 ゆう子(かしま ゆうこ)

西宮ライフスキル研究会所属／元公立学校養護教諭／学校カウンセラー

人権に関する相談窓口

- ひょうごっ子悩み相談センター TEL.0120-0-78310 (24時間受付)
- みんなの人権 110 番(全国共通人権相談ダイヤル) TEL.0570-003-110 (平日/8:30~17:15)
- 子どもの人権 110 番 TEL.0120-007-110 (平日/8:30~17:15)
- インターネット人権相談受付窓口 <https://www.jinken.go.jp> (24時間受付)

- LINEじんけん相談 右記の二次元コードから友だち追加して、相談してください



友だち追加はこちらから！

- 女性の人権ホットライン TEL.0570-070-810 (平日/8:30~17:15)
- 尼崎市ダイバーシティ推進課(じんけん何でも相談隊) TEL.06-6489-6658 (平日/9:00~17:30)
※メール受付 ama-jinkensoudan@city.amagasaki.hyogo.jp

発行 尼崎市教育委員会事務局 社会教育課 TEL.06-4950-0405

社会教育課では、幼稚園、小・中学校の保護者を中心とした自主学習グループによる人権学習をサポートしています。希望するテーマでの講師選びや、社会教育指導員を人権学習の講師として派遣いたします。人権に興味があり、学習してみたい方はお気軽にお問い合わせください。

発行日:令和7年1月

『寝る子は育つ!!』って本当？

～子どもの健やかな成長と大人の健康のために良質な睡眠ガイド～

「睡眠」は子どもの健やかな成長と発達に不可欠であり、大人にも疲労回復や免疫力上昇などとても大切なものですが、睡眠が私たちの身体に及ぼす影響については意外と知られてません。私たちの健康な暮らしに必要な不可欠な睡眠のメカニズムについて考えてみましょう。

● 2つの睡眠リズム

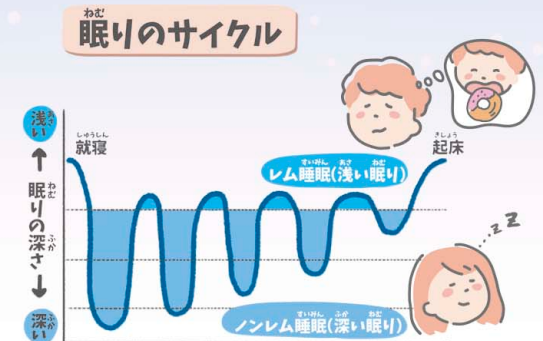
レム睡眠(浅い眠り)

身体は眠っていても脳は起きている

ノンレム睡眠(深い眠り)

身体も脳も休眠状態になる

人は、2つの異なる睡眠の状態を交互に繰り返して眠ります。この2つの睡眠が一晩で4~5回のサイクルで入れ替わることで、日中の活動でクタクタになった脳や身体を休養させ、疲労を回復させます。また、傷ついた細胞を修復し、病原体を退治する免疫物質を作ったりと、身体のメンテナンスも行います。さらに、日中に見たこと、学習したことを脳に定着させ、整理することも睡眠中に行われます。



● では、こどもの成長時期に必要な睡眠時間とは



朝すっきりと目が覚め、日中の活動が活発にできていれば良質な睡眠がとれていると言えます。反対に、朝の寝覚めが悪く、日中強い睡魔に襲われたり、昼近くまで寝てしまう場合は、睡眠の質に問題があるというサインなので、睡眠の見直しが必要です。

『睡眠負債』という言葉を知っていますか？

『睡眠負債』とは慢性的な睡眠不足が続き、体調に様々な悪影響を及ぼしている状態のことを言います。睡眠不足を「寝だめ」で解消しようとしていませんか？「不足」と聞くと少し足りないだけですぐに取り戻せるような気がしますが、「負債」となると話は別で、不足の積み重ねのため簡単には返済ができません。「寝だめ」では睡眠負債の根本的解決にはなりません。

睡眠負債

休日の朝、いつもより2時間以上長く寝てしまうのは立派な「睡眠負債」です。

睡眠不足・睡眠障害

意欲・集中力の低下、頭痛、消化器系の不調等

精神疾患(うつ病等)

身体疾患(ガン、生活習慣病等)

生活リズムの改善に取り組みましょう。

●心地よい入眠のコツ

睡眠と大きく関係のある自律神経には「交感神経」と「副交感神経」という相反する2つの神経があります。活動中は「交感神経」が優位となり、リラックス状態の時に「副交感神経」が優位になります。つまり、睡眠時には「副交感神経」を優位に保つ工夫が必要です。その工夫の1つに「入眠儀式」があります。眠る前に何か行動を習慣にすると、副交感神経が優位になり眠りに入りやすくなります。その習慣のことを「入眠儀式」と言い、音楽を聴いたり、寝室の環境を変えてみるなど普段からリラックスできる行動として考えてみるといろいろ出てくるのではないのでしょうか。

子どもの入眠儀式

なかなか寝ない子どもにイライラし、つい「早く寝なさい!」と叱ってしまったことはないでしょうか。子どもが気持ち良く眠りに入ることは、子どもの健康や親のストレスを軽減するためにも大切なことです。

コツとして、「寝かしつけのルーティーン」を決めておくことです。乳幼児期は聴覚や触覚を介して保護者が身近にいるよと安心させてあげると、子どもの「分離不安」を和らげる効果があります。例えば抱っこや子守唄、背中トントンなどがあります。不安や緊張は気持ちよく眠りに入ることができない最大の原因です。安心して眠りにつくことのできるぬいぐるみ、毛布、絵本、音楽などの利用も不安や緊張を和らげるのに効果的です。

添い寝
をする



本の読み
聞かせを
する



スキン
シップ
をする



大人の入眠儀式

リラックスして眠りにつく方法として、寝る直前にハーブティーを飲む、本を読む、軽いストレッチをする、パジャマに着替えるなど、毎晩決まったことを行うことで、脳が「これから寝ます」という合図として認識し、快眠へと導きます。日中、ストレスを感じているとき、コルチゾールというストレスと戦う大切なホルモンが副腎皮質から分泌されます。コルチゾールは、生命を維持するために欠かせないホルモンですが、体を緊張状態にし、脳を覚醒させます。慢性的にコルチゾールが分泌した状態が続くと、自律神経のバランスが崩れ集中力が低下し、イライラしやすくなるので、副腎を休ませることが必要です。睡眠をしっかりとることは、副腎の働きを抑制しホルモンの分泌を抑えストレス解消につながります。



思春期の子どもに多い起立性調節障害とは

起立性調節障害とは自律神経の働きが悪くなり、起立時に身体や脳への血流が低下する病気で、朝起きることが出来ない、全身倦怠感、頭痛、立ちくらみなどの症状がおこる病気です。症状は午前中に強く、午後から回復することが多く、夜には元になります。

主な原因は自律神経の乱れで、体を活動的にする交感神経と体をリラックスさせる副交感神経のバランスが崩れることで起こります。体質など遺伝的な要素や思春期による体内ホルモンバランス、学校や友達、勉強などの精神的なストレスなどが挙げられます。

「ある日突然、子どもが朝起きられなくなり、学校へ行けなくなった」「朝は起き上がれないのに、午後になると元気に過ごせる」などの症状がみられた時、それは怠けではなく『起立性調節障害』という病気の可能性もあります。思春期に多くみられる病気ですが、大人でも睡眠障害やストレスで『起立性調節障害』にかかることがあります。



●睡眠と「記憶の定着、心身の発達」との関係

寝る子は育つ?

1.よく寝る子の記憶力

睡眠の働きに記憶の定着があります。朝方に多い、浅いレム睡眠は記憶を固定する働きがあります。良質な睡眠は、日中に記憶した学習や経験を忘れないように脳への定着を高めると考えられています。

また、寝入時に多い、深いノンレム睡眠では、「いやな記憶」を消去する働きがあります。深いノンレム睡眠が阻害されれば、昼間に経験した「いやな記憶」は消えず、心が癒されません。人は身体と脳を休ませるノンレム睡眠を優先するため、短い睡眠だと、記憶を定着する浅いレム睡眠が削られ、昼間一生懸命学習した記憶や体験が身につかなくなります。勉強もスポーツも能力アップには十分な睡眠が大切です。

2.よく寝る子とホルモン

睡眠と関係の深いホルモンの「成長ホルモン」と「メラトニン」があります。

「成長ホルモン」はその晩の最初の深い眠りの時に多く分泌されます。小児期には骨や筋肉を発達させ、思春期には性的な成熟を促し、身長を伸ばします。成人期以降は細胞の修復や疲労回復といった役割を担います。

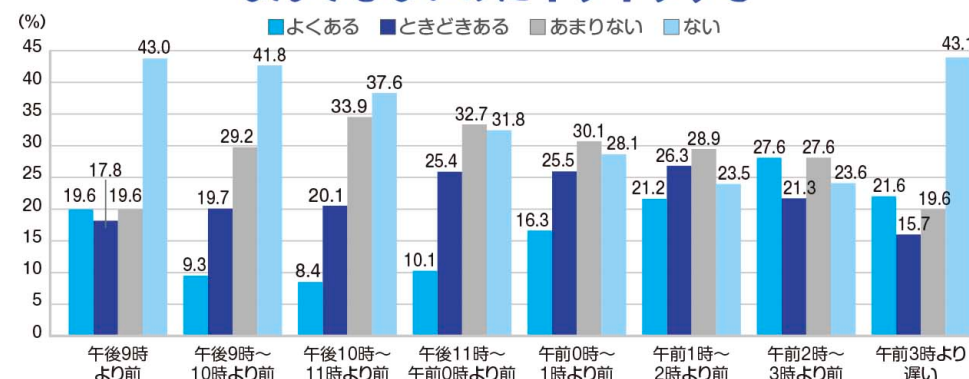
「メラトニン」は朝目覚めて起きて光が目に入ってから14~16時間後に分泌されます。メラトニンがしっかり分泌されれば睡眠の質が上がり、脳を進化させてくれます。逆に朝目覚めて、朝日を浴びると網膜が強い光を感知し、脳内に「セロトニン」というホルモンが分泌されます。セロトニンは脳内全体を活性化させるホルモンで爽やかな目覚めをもたらしてくれます。メラトニンとセロトニンが交互に脳に分泌されることで、脳は滞りなく働き、進化し続けます。

3.よく寝る子はキレない!?

「睡眠不足の子どもは前頭葉の働きが低下する」といった研究報告があります。前頭葉は脳の一番前の部分に位置し、意欲や感情制御、判断や社会性などに関わる機能を担います。睡眠不足だと、やる気が出なくなったり、キレやすくなったり、注意力や判断力が落ちます。

就寝時間とイライラ度関係をみてみましょう

なんでもないのにイライラする



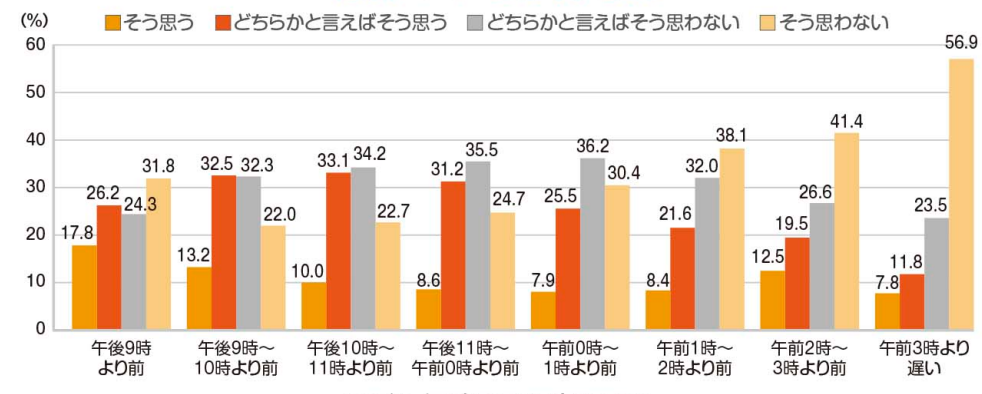
表は、平成26年度文部科学省実施の「睡眠を中心とした生活習慣と子どもの自立等との関係性に関する調査」です。就寝時間が遅い子どもほど「なんでもないのにイライラする」と多く回答しています。

ふだん何時ごろに寝ますか

就寝時間と心身の影響もみてみましょう

自分のことが好きだ

早い時間に就寝している子どもは「自分が好きだ」という傾向があります。睡眠時間が子どもの心身の状況に影響を及ぼしているということがわかります。



ふだん何時ごろに寝ますか