

睡眠不足や睡眠障害、子どもへの大きな影響

厚生労働省 e-ヘルスネット

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・易疲労感などをもたらします。睡眠を妨げる肥満による睡眠時無呼吸症候群は、子どもにも増えています。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。

子供の生活の夜型化

現代社会が24時間化するとともに生活は夜型化し、睡眠時間は減少する傾向にあります。こうした社会的環境の変化は、子どもの生活にも影響を与えています。

財団法人日本小児保健協会が実施した調査によると、「夜10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きました。これは10年20年前に比べて、顕著に増加しています。また小・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児童生徒」の割合が増加していることなどが示されています。

厚生労働省による21世紀出生児縦断調査では、2歳6ヶ月の児童に対する睡眠習慣に関する質問が設定されています。これによると大都市部に居住する幼児は郡部に居住する幼児に比べて、就寝時刻と起床時刻が遅い傾向にあることが示されました。



子どもの睡眠障害

代表的な子どもの睡眠障害に、睡眠時無呼吸症候群があります。

子どもの睡眠時無呼吸症候群の主な原因は、アデノイド・扁桃肥大です。3-6歳の児童に最も多く、肥満よりむしろやせ型の子供に多いのが特徴です。症状と

