



◎子どもの睡眠～睡眠の仕組み～

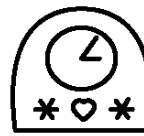
眠りには深い眠りのノンレム睡眠と、浅い眠りのレム睡眠があり、この2つの眠りのセットがひと晩に何回か繰り返されます。ヒトは寝入るとまず深いノンレム睡眠に入りますが、成長ホルモンは、寝入って最初にやってくる深い眠りの時に一番たくさん出ます。

また、成長ホルモンは夜の22時頃から2時頃までの間にまとまって出るので、この時間帯に一番深い眠りになることが望ましいです。

8時台に眠ることができればパーフェクトですが、仕事や家庭の生活リズムに合わせて、無理の無い範囲で早寝が出来ると良いです。

●メラトニンとセロトニン

メラトニンは夜、暗くなると出てくるホルモンで、リズムのリセット作用・調整作用、抗酸化作用、性的



な成熟の抑制作用など、子どもから大人へ成長するために重要なホルモンです。このメラトニンは朝の光を浴びてから、14~16時間後に夜、暗くなると寝ている間に分泌されます。1~5歳、この頃は「メラトニンシャワー」と言われるくらい分泌量がピークを迎える時期です。

しかし、夜でも明るい環境にいと分泌量が抑えられてしまうので、コンビニや量販店などの強い光を浴びないようにしましょう。

セロトニンは、気持ちを穏やかにする作用を持っていて、生理的に朝に多く分泌される神経伝達物質です。

●子どもにはどれくらい睡眠が必要？

人間は何時間寝なければならないとか、子どもは10時間は寝なければならないというようなことは一概には言えません。睡眠時間はかなり遺伝的要素が強く、5時間寝れば十分という大人もいますし、8時間寝なければだめだという大人もいるのです。



ではどこで睡眠不足かどうか判断したらいいのでしょうか。ポイントは一つ、午前中に眠くなるかどうかです。午前中に眠くなるようであれば、睡眠不足ということなので、睡眠時間の改善が必要であることが分かります。