

# 発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2022年7月号掲載

## にほん こ せかい いちね 日本の子どもは、世界一寝ていない!

人間は人生の36%を寝て過ごします。なぜ、こんなに長い時間寝るのでしょうか?それは、寝ている間に、脳の疲労回復と、昼間に経験した情報処理と記憶の定着などの知的活動を行っているからです。もし、睡眠が十分にとれなかったら、どうなると思いますか?生体リズムが崩れ神経が衰弱し、イライラしたり、頭がぼーっとして学習や仕事がかたどらず、更にはうつ病や生活習慣病などのリスクも格段に上がるといわれています。

にもかかわらず、日本人はあまり寝ていません。日本の赤ちゃんは、欧米諸国の赤ちゃんと比べて1日の総睡眠時間が1時間半も短いといわれています。また、夜22時以降に寝る3歳児の割合は、オーストラリアでは、5%なのに対して、日本は50%を超えています。

発達障がいのある人は、生まれながらの体質で睡眠が整いにくい特徴を持っている人がとても多くいます。そのため、情緒の安定や昼間の意欲を作り出すセロトニンやメラトニンが不足しやすくなり、イライラしたりこだわりが強くなったりすることがあります。睡眠を整えることで、生体リズムが整いイライラやこだわりが軽減することが分かってきており、睡眠治療の重要性が再認識されています。以下にそのポイントをご紹介します。

### 「ちゃんと寝るための9箇条」

- ① 夜に寝る。暗くして寝る。
- ② 規則正しく寝る(バラバラが一番悪い!)
- ③ 昼寝は15時まで、60分まで、明るくして寝る。
- ④ 寝る2時間前に食事を済ませる
- ⑤ 寝る2時間前に入浴を済ませる。
- ⑥ 寝る前にPC、ゲーム、携帯・スマホはしない。
- ⑦ 朝起きる時間を一定にする(これが一番大事)
- ⑧ 3食食べる、特に朝ご飯が大事。
- ⑨ 日中は明るいところで過ごし、ちょっと身体を動かす。

フィンランドの子どもの学力や自尊心が高い事は、彼らの睡眠時間が長い事と無関係ではないように思います。皆さん、自分と子どもの健康のために、9箇条に取り組んでみませんか?