

# 増田先生のお悩み相談室

時代とともに、子どもたちの生活や遊び方は大きく変わってきました。気になることをご相談ください。家族みんなで「心の健康」になりましょう。

相談コーナーに寄せられた悩み相談に「子どもの睡眠について質問がありました。睡眠は子どもの脳の発達にも大切な時間であり、まじで一度、睡眠について考えてみましょう。」

## 脳の発達について

人間の脳は生まれて1年で2倍の大きくなり、5年で大人の脳の9割まで発達すると言われています。この間、エネルギーの半分から8割は脳の発達に消費されるそうです。牛や馬など動物は生まれてすぐから自力で立ち上がり、その後1〜2年で体が大きく成長しますが、人間の場合は体の発達よりも脳の発達が先に起こるのです。

この発達は寝ている時に起きます。乳幼児期から睡眠中に脳の神経回路網がつくられ発育・成熟していきます。記憶を司る海馬が大きくなり、昼間に消費された神経伝達物質が補充されます。まさに子どもにとっての睡眠は脳を創り、育て、守る大事な時間なのです。

## 睡眠時間について

しかし、日本では約4割の乳幼児が22時過ぎに寝ており、総睡眠時間がニュージーランドの約13時間に比べて11時間余りと2時間短いことが報告されています。乳幼児の睡眠時間が短くなっていることは、脳の発達の問題から考えると重大な問題ですが、日本人はこのことに鈍感になっている気がします。

それは大人の睡眠時間が世界でも短いのが原因だと思えます。大人では、フランス人の睡眠時間が約8時間30分に比べ、日本人は約6時間30分で乳幼児同様2時間も短いのです。大人が眠らないため、乳幼児の睡眠時間も

で短くなり、世界で一番眠らない国になっているのです。

## 睡眠の大切さについて

睡眠は体の疲れをとるだけでなく、脳の疲れをとり脳の働きを回復させます。また、寝ている時に成長ホルモンが分泌され体が大きくなる時間であり、昼間に勉強したり、学んだりした知識が整理され記憶される時間でもあります。睡眠をしっかりとつた子どもの成績がよいのは、寝ている時に知識が脳に記憶されるからです。一夜漬けで勉強してテストはできても1週間も経つとすっかり忘れていたことを経験したことがありませんか。それは勉強した後、寝ていないため脳に記憶されていないからです。

また、勉強した後にはゲームやスマホをする、脳が興奮して学んだことが記憶される前に消えてしまつてと言われてます。そのため宿題した後にはうびとてゲームやスマホをさせることは勧められません。宿題をした後はしっかりと睡眠をとり、勉強した内容が記憶されるようにしましょう。

## 子どものベスト睡眠時間は

1歳までは14〜15時間、1〜3歳までは12〜14時間、3〜5歳までは11〜13時間です。学童期は9〜10時間、中学生でも8〜9時間は必要です。

子どもの脳と心身の健全な発達のため、乳幼児期から十分な睡眠時間を確保することが何より大切です。そのためには、まず親が睡眠の重要性を理解して子どもと一緒に生活リズムを整え、しっかりと睡眠をとることに心がけましょう。



心療内科 増田クリニック  
 ますだ かつのり  
**増田 彰則** 医師

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門である。

ネット・ゲーム依存症の家族会 …毎週第4水曜日/参加料1回500円  
 月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
 依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。



## 増田クリニック

TEL. 099-219-1155  
 〒892-0844 鹿児島県鹿児島市  
 山之口町1-30 出原ビル6階

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

受付時間：午前 8:30~12:30  
 午後 14:00~18:00  
 休 診：水・日・祝・お盆・正月