

小児科だより vol.88

睡眠障害のとりえ方

2024.1.4 発行

あけましておめでとうございます。本年も、市立御前崎総合病院小児科並びに小児科だよりをよろしくお願いいたします。今後も、身近な話題をわかりやすくお話し出来るよう、努力してまいりますので、皆様のご意見や興味のある（取り上げて欲しい）話題などをお知らせいただけますと幸いです。

さて、今月の小児科だよりは、子どもの睡眠障害を心理的な問題として考えてみたいと思います。

子どもにとって『睡眠』は、心身の発達・発育の基本であり、とくに思春期（小学校高学年～中学生）の身長・体重の増加、二次性徴、精神面の発達においてもっとも重要な要素といえます。しかし、思春期の子どもたちを取り巻く睡眠衛生はあまりにも劣悪で、新型コロナウイルス感染拡大以降の学校生活の変容により、さらに深刻となっています。メディアの過剰は睡眠にきわめて悪い影響を与えており、メディア依存、ゲーム障害に陥れば『治したい』という子ども本人の強い動機付けが得られません。

子どもの睡眠障害を 3 つに分解して考えてみます。①寝ようと思っていない（睡眠とは別の問題）②寝ようと思っても眠れない（入眠困難）③早く寝ても起きることができない（睡眠の質が悪い）、この 3 つはクリアに分類できるわけではありませんが、どの症状がもっとも強いのかで、考える病気や原因が異なるため、アプローチも変わってきます。

①は、本人の大事なことが『規則正しい生活リズム』より優っていることから、寝ようと思わない、行動誘因性の睡眠障害です。昨今もっとも多いのは、ゲーム障害・メディア中毒で、次に、勉強、宿題、受験、塾、スポーツの練習などがあがります。受験やスポーツなど目標がありやむを得ない場合もありますが、学力・体力ともに『睡眠』が重要であるということを子どもが理解する必要があります。トップアスリートには慢性睡眠不足の人はいません。今を輝く大リーグの大谷選手や将棋の藤井 8 冠の話として、常日頃から睡眠時間にこだわりを持ち、少なくとも 8 時間は取れるように心がけているとのことです。ゲーム障害については、ゲームやネットに目標があってポジティブな気持ちで臨んでいることを否定するものではありませんが、むしろ、他にやることがないなど、ネガティブな気持ちで結果的に中毒になっているケースが多くみられます。いずれにしても、深夜のメディア暴露は睡眠リズム、視力、自律神経系の問題を引き起こし、不登校の原因となります。中学生は反抗期の時期とも重なり、大人の言うことをまともに聞くことはなかなかできませんが、本人の自尊心と保護者との関係などに注意しながら伝えていく必要があります。②以降の説明は、来月の小児科だよりでお話しさせていただきます。

