



『子育て支援コラム』

平成25年度第1回テーマ
～「眠ること」はなぜ大切？～

▼私達ヒトは昼行性の動物、つまり光と共に目覚め闇に眠る行動特性を備えています。脳も身体も24時間働き続けることはできません。日中しっかりと動いたり、さまざまなことを学んだりする中で、私達は疲れ、休息とメンテナンス（整備）を必要とします。「眠ること」はまさに脳と身体のメンテナンスをしているわけで、大人も子どももその重要性に違いはありません。



▼たとえば、寝入りばなの深い睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨を伸ばし筋肉をつけるだけでなく、脂肪を分解したり細胞の新陳代謝と修理を担ったり、いわばケガからの回復や肥満防止にもつながる大切な役目を果たしています。

▼脳もまた日中見聞きした情報の整理や記憶の定着を眠っている間に処理しています。夢を見る睡眠として知られているレム睡眠は、記憶の整理整頓をする役目を担っています。脳は眠っている間に昼間学んだことを整理し、しっかり覚えておかなければいけないことを刻み込んでいるのです。

▼だから、睡眠不足で朝起きられない小中学生は「忘れ物が多い」、「叱られる回数が多い」、「学力が低い」というデータが出てくるのです^{※1}。また最近、睡眠時間が短い子ども達は、脳内で記憶を貯蔵する部分（海馬と呼ばれています）の体積が減っているという研究成果も発表されました^{※2}。

▼子ども達の健やかな成長や学習のためには、きちんと「夜眠ること」が必要だと言えるでしょう。

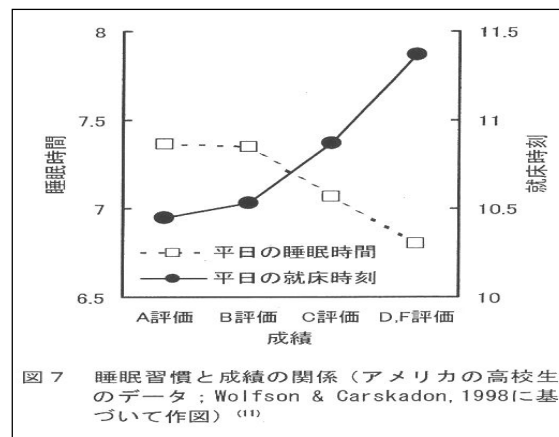


図7 睡眠習慣と成績の関係（アメリカの高校生のデータ：Wolfson & Carskadon, 1998に基づいて作図）⁽¹⁾

（鈴木みゆき 墨田区教育委員会教育委員、和洋女子大学教授）

※1 東北大学東北メディカル・メガバンク機構（同大学加齢医学研究所）の瀧靖之教授らの研究 2012

※2 「教育アンケート調査年鑑 2000 下」富山大学・神川康子教授らの研究