

白川◎とくに女性でも更年期以降になると寝る1～2時間前には眠る準備を始めたほうが本当はいいのです。光は暗めにし、リラクセスすること。テレビは見てはダメということではなく、ポーッと見ていられる内容なら良いでしょう。

入眠前の環境や状態が寝つきを決め、寝つきが睡眠の質を左右することもあります。よく眠れば、日中の気分もよく前向きに楽しく活動できますから。

結城◎そういうことですね。昼間を生き生き過ごすには、夜は静かにということですね。

白川◎楽しいと感じるのは、脳がはっきり動いていて初めて感じられることです。眠い状態やポーッとしている状態では楽しいと感じられません。睡眠不足では、何かやっても達成感を感じられないし、自己評価も下がってしまいます。

結城◎先ほど、子どもの睡眠にはお母さんの影響が大きいということでしたが、ご自身が楽しく過ごすためにも女性は早く寝ないといけません。

白川◎その点では男性の協力も必要です。というのも、日本の女性は男性（夫）が帰るまで起きていることが多く、それが夜更かしの悪循環を生むきっかけになるからです。

結城◎なるほど。

竹内◎実際、今の日本では男性より、女性のほうが睡眠不足になっているといわれます。子どもが眠らないのはお母さんのせいといわれるとつらくなってしまいますし、男性の協力が欲しいですね。

白川◎ただ、問題は、実は日本では40代の女性が、いちばん睡眠時間が短いことがわかっていますが、働く女性より専業主婦のほうが寝る時間が遅く、その女性たちが眠らない理由の第一位は、「なんとなく」なんです。寝ようと思ったら、実はもう少し早く寝られる状況も垣間見られるので、男性のほうから奥様に先に寝ていいと伝えておくことも必要ですね。

結城◎もう一方からの質問です。50代男性からですが、「子どもはどうして寝返りをするのでしょうか？」ということですが。

竹内◎私のサイトにも寝相が悪くて旅行に行きたくないなど、寝返りをうつことが悪いことだと思っている方がいるのですが。

白川◎基本的に、脳がしっかり休んでいれば、自分の姿勢を保つことができます。ということは、子どもがたくさん寝返りをするのは、ぐっすり眠っている証拠です。

竹内◎寝相が悪い子のほうが、ぐっすり眠っているってことですね。

白川◎そうです。むしろ、あまり寝返りをしない寝相の良い子のほうが問題で、たとえば自閉症の子どもたちは寝相が良いことが多いことがわかっています。睡眠中は大脳皮質が休息し下位脳に対するコントロールが外れてしまうため、ちょっと暑くても温熱反応で寝返りをうったり、グルッと一回転したりします。面白いことに、大人は寝相が悪くてもベッドから落ちることはありませんが、子どもは本当に深い睡眠に入ると、ベッドから落ちることもありますし、それでも寝ていることがあります。ちなみに、大人でベッドから落ちるといふ人は、お酒の

飲みすぎか、徹夜をするなど睡眠が極度に不足している場合。または脳内の腫瘍などの神経学的異常がある場合などの3つの原因が考えられます。子どもは、グッスリ眠っていればベッドから落ちることがあります。でもそれは、健康な証拠ですし、深い眠りをとっている証拠なのです。また、子どもの場合、体が柔らかく、ベッドから落ちてもちろん反射的に体が反応し、ケガをすることは滅多にありません。

一般に子どもたちは代謝が盛んなため、発汗も非常に多いです。子どもたちは、代謝が盛んで皮膚温も高く、布団の中（寝床内気候）はすぐに暑くなり、同時にシーツと接触している部分の皮膚温も溜まった熱で暑くなります。暑さに対する反応性も高く、寝床内気候を調節するため反射的に寝返りを打ち、布団の中や接触部分の皮膚の温度を下げようとします。実は寝返りは、行動性の体温調節なのです。外から低い温度の空気を入れて布団の中の熱と湿度を外に追い出す働きが寝返りにはあるのです。

竹内◎でも、これから冬ですから、あまり寝相が悪いと、風邪をひいてしまうんじゃないかと心配になりますね。

白川◎子どもは、代謝が高いので意外に風邪はひきにくいんです。

話は変わりますが、最近、寝息や風邪をひいて一時的に起こるイビキとは違い、常習的にイビキをかく子が増えているようです。実は、子どもというのは、少なくとも小学生低学年までは基本的に習慣のないびきはかきません。私たちは普通、鼻から息を吸う鼻呼吸をしています。イビキをかくと、鼻呼吸がしにくくなってしまいます。すると、脳へ十分な酸素が供給されなくなってしまいます。口からの呼吸では鼻呼吸の3分の1程度にまで、呼吸量が減ってしまうこともあります。子どもが常習的にイビキをかく場合は、要注意です。上気道が睡眠中に閉塞する閉塞型睡眠時無呼吸症候群が隠れている場合もあります。子どものイビキの原因には扁桃腺肥大やアデノイドによる睡眠中の舌根沈下時の上気道閉塞、鼻中隔異常や鼻炎などが考えられるので、イビキを常習的にかいている場合には耳鼻咽喉科を受診して相談するとよいでしょう。ちなみにADHD（注意欠陥多動性障害）の子どもたちの中には、閉塞型睡眠時無呼吸の子が多いことが報告されています。

結城◎ちょっと怖い話がでてきましたね。

竹内◎補足として、健康面からも、口呼吸は良くないといわれています。

白川◎睡眠中は唾液の分泌が少なくなるのですが、口呼吸をしていると、口腔内や咽頭が乾いて咽頭に付着したウイルスなど繁殖しやすくなります。そのため風邪をひきやすいことも知られています。鼻呼吸をしていれば、鼻腔がフィルターの役目をして空気は温められ、ウイルスもシャットアウトされます。また、口腔内や咽頭も乾きにくいいため、唾液によってウイルスも胃に流れ無毒化されやすいのですが、口呼吸の場合は咽頭に付着したままで、そこからウイルスの繁殖が始まってしまうのです。今、子どもは子ども部屋で寝ることが多く、そのために子どもの状態に気づかない親も増えていきます。でも、昔

のように親が子どもに添い寝してあげることが、子どもを安心させるだけでなく、子どもがどんな状態で寝ているかを知るためにも大切なことです。

結城◎なるほど。

白川◎イビキのほかにも、歯ざしりをしていないか、夜中にうなされていらないかなどを確認してあげることです。うなされているような時は、日中かなりストレスがかかっている証拠なので、日常生活を知る手掛かりにもなります。

結城◎いろいろなお話が出てきましたが、常識だと思っていたことが間違っていたことがたくさんあったように思います。

白川◎それは睡眠に対しての教育が、全くされていないためです。育児でもうつ伏せに寝かせるのがいいとか悪いとか論議ありますが、生後3～6ヶ月は睡眠中の乳幼児突然死が多く、この時期のうつ伏せ寝が危険率を大幅に上昇させることが欧米諸国では常識的知識として知られています。残念ながら、日本では十分には知られていません。

竹内◎最近、心が痛むのが、居酒屋さんなどに、遅い時間まで子どもを連れた家族が多いこと。これも睡眠について知らないからですね。この子はいったい、何時に寝るんだらうって思うのですが、これって虐待に近いと思ったりします。

結城◎本当にそうですね。そこで、お子さんについてもう1問だけ、お伺いしたいのですが。お子さんが「朝起きるのが苦手な困っている」というご質問を多く頂いたのですが、どうすれば良いのでしょうか。

白川◎子どもは本来、朝起きるのは苦手ではありません。起きれないのは睡眠時間が足りないからです。日中しっかり運動して夜しっかり眠れば、朝起きて、眠くてもカーテンを開けて太陽の光を浴びれば、すぐに目覚められます。朝起きないという場合は、まず明るい光を与えてあげることです。それが第一です。

結城◎朝日をしっかりと浴びることが大切なんですね。

白川◎そうです。そして、規則正しい生活を心がけることも非常に大切です。不規則な生活だと生体リズムが乱れ、起床時刻に向かって体温が上がってこないで、目覚める準備を体がしておらず、当然起きられなくなります。子どもの眠りは親の責任ですから、まず、子どもに起きられるような状態をつくってあげることが大切です。先ほど、居酒屋の話がでしたが、子どもを遅くまで連れて行くようなことをすると、当然、朝は起きられません。起きてても不機嫌になりますし、ご飯も食べられません。勉強にも身が入らないといったことが起こってきます。

竹内◎講演でもありましたが、週末、寝だめをする子どもは月曜日がつらくなりますよね。

白川◎今、寝だめという言葉がでしたが、正確には寝だめではありません。登校日（平日）に睡眠が足りず、その不足が睡眠負債となって溜め込まれてしまうので、週末になると、溜まった睡眠負債を返すために長い時間寝てしまうということが起こってくるのです。みなさんも徹夜した翌日は睡眠時間が長くなりますよね。それと同じです。子どもの週末の睡眠時間が長いようなら、それは登校日（平日）の睡眠が足りてない証拠です。週末の睡眠をチェックするのも、子どもの睡眠時間が足りている

かを確かめるひとつの目安になるでしょう。

結城◎そろそろお時間です。最後にまとめとして、ひとつお祈りします。

竹内◎これからはクオリティ・オブ・ライフ——生活の質を高め、楽しく健康的に生きることがキーワードになってくると思います。朝の電車から疲れきったサラリーマンの方を見るのが多いのですが、そういう方たちにもっと眠ってもらって、もっと生き生きとしてほしいですし、その姿を子どもたちにも見せてあげてほしいと思います。そのためには、そういう人たちを育てる社会になって欲しいと思います。

白川◎子どもたちだけでなく、日本人全体の睡眠がかなり悪化しています。多分、世界で最悪の状態です。それは我々自身の責任で悪くなってしまったわけですが、子どもたちには将来があります。子どもに明るい将来を望むなら、まずは十分に眠れる状況を親が作ることです。十分に眠れば、子どもは屋間は運動しますし、しっかりご飯も食べられます。ぜひ、子どもたちの睡眠を見直してあげて欲しいと思います。

※第1回ねむりフォーラムの白川修一郎氏による基調講演、パネルディスカッションへの参加、講演録の監修、図表の提供は、日本睡眠改善協議会の後援によるものであり、すべて無償にて提供されています。

