

小児の不眠 —眠れない子ども・眠らない子どもへの対策—

星野恭子
石垣景子

昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック、社会と共に子どもの睡眠を守る会
東京女子医科大学医学部小児科、昌仁醫修会 瀬川記念小児神経学クリニック

「眠れない子ども」「眠らない子ども」。

子どもたちの睡眠覚醒のリズムは、子どもたちが作るわけではない。保護者が作る。保護者の生活は社会に影響される。

「眠れない子ども」は、保護者に寝かせてもらえていない、眠る環境を整えてもらえない「眠れない乳幼児」「眠れない学童」をさす。「眠らない子ども」は、メディアに没頭したり、塾や習い事等の日常に追われ、早く寝ようと思っていない、睡眠を疎かにしてしまう「眠らない学童」である。思春期以降になると、深夜にオンラインゲームやSNSに没頭しさらに「眠らない中高生」となる。

2018年度（平成30年度）から日本版『Bright feature』，すなわち、乳児から思春期のbiopsychosocialな指針の作成に向け「身体的・精神的・社会的（biopsychosocial）に健やかな子どもの発育を促すための切れ目のない保健・医療体制提供のための研究」班が立ち上がっている。生物・心理・社会的な視点から「乳児から思春期までのヘルススーパービジョンのための指針」を作成するのが目的である。

昔に比べ栄養、医療、教育、すべてが格段に進歩した日本では、子どもの睡眠時間が減っている。豊かさ＝子どもの不眠なのだろうか？「大人も子どもも夜寝ないで遊べる」は豊かさの象徴なのかもしれない。筆者は「子どもたちだって、毎日夜寝なくても元気じゃないか」という考えは誤解であることを伝えたい。「食べて遊んで元気で過ごして夜はぐっすり眠れる」こそ、身体的・精神的・社会的（biopsychosocial）に健やかな子どもの発育の基本と考える。

小児科外来には多くの小児が受診をする。日本中の子どもたちは1度は小児科を受診したことがあるだろう。そして、何らかの睡眠の問題を抱えている子どもたちも多くいるはずである。本特集は、生後から中学生まで、すべての年齢の「眠れない理由」「眠らない理由」に焦点をあて、わが国の子どもの睡眠エキスパートに原稿を依頼した。公衆衛生、夜泣きアドバイザー、保育関係、学校教育関係、睡眠研究者、小児科、精神科、スポーツ医学、排便等、睡眠にかかわる全アプローチを網羅できるように工夫をした。

この特集は、多忙な小児科外来において、睡眠の指導をしたい、治療をしたい、と思う先生方にぜひとも役立てていただきたい。