

小児の睡眠障害

小児の睡眠について考えてみましょう。

「早寝早起き」が“健康に良さそう”なのは、なんとなくわかっていますが、実際のところ学問的にはどうでしょうか？

睡眠に問題を持つ小児には、昼間に眠い、横になりたい、頭痛、肩こりといった身体症状が見られます。

さらに、イライラする、物事に熱心になれないなど集中力の低下、感情抑制の困難などの症状が認められます。

小児の平均就床時刻を調べた調査では、小学生で22時台、中学生で23時半、高校生では0時半と、かなり遅いです。睡眠不足を感じている小学生は約60%、中学生は67%、高校生では74%に及んでいます。

さらに最近では、乳幼児にも同様の傾向が見られます。共働き家庭の増加に伴い、帰宅時刻の遅い両親が子どもとのスキンシップを図ることにより、親の都合で就寝時刻が遅くなっている例も多いようです。

ヒトは朝起きて日の光を浴びて15時間後に眠くなるリズムがあります。ですから、朝起きた時刻で、夜に眠くなる時刻が決まっています。

入浴から寝る（消灯）までの一連の動作は30分以内が良いようです。

小児では夜眠る時刻の少なくとも1時間前から、TV視聴、パソコン、ゲームは控えることが大切です。これは大脳を活性化し、入眠障害、中途覚醒の原因となります。

入眠前から部屋の明かりを暗くすることは、メラトニン（体内時計を調節するホルモン）分泌を妨げないようにするためです。精神の鎮静化を図る目的にもなります。

朝食は身体のリズムを整えます。

また、セロトニン（覚醒を調節するホルモン）やメラトニン分泌にとって重要です。



自閉症スペクトラム障害の注意欠陥多動性障害などの発達障害、てんかん、頭痛などを持つ小児について、約75%に睡眠の問題を認めると報告されています。

実際の小児科の外来診療では、睡眠障害を見る機会は少ないのが現状です。もし「睡眠障害」を疑う場合は、発達を含め詳細な問診、診察が必要です。日中の活動に支障を来たすほどではないのが「不眠」であり、「不眠障害」と診断される例は少ないということです。

「不眠障害」は日中の活動に支障を来たす不眠（入眠困難、睡眠維持困難、早朝覚醒）が週に3日以上あり、3ヶ月以上続く場合に診断がつきます。

治療

一般的には小児の睡眠障害が治療対象になることは少ないです。治療を要する睡眠の問題がある場合は、基盤に何かの要因があることが多いです。

対象疾患

自閉症スペクトラム
注意欠陥多動性障害

- ①情緒面や行動面の問題が目立たない
メラトニン（メラトベル®）
- ②情緒面や行動面の問題が目立つ（易興奮性、易刺激性）
リスペリドン（リスパダール®）
アリピプラゾール（エビリファイ®）

その他

漢方薬もあります



お知らせ

インフルエンザ
ワクチン予防接種

10月 1日(火)から 予約開始
10月 15日(火)から 接種開始

受付に
御連絡ください

岐阜市の
漢方外来

10月19日(土)

時間: 14:00-17:30
場所: 中島小児科(岐阜市健屋東町2-1)
※すべて「院外処方」です。

休診のお知らせ

10月 9日(水), 12日(土), 23日(水)

都合により休診します。