

Q：睡眠の問題が子どもに及ぼす身体的な影響について教えてください。

A：良い睡眠は適切なホルモンを分泌する一方で、睡眠不足はホルモンのバランスを崩す原因にもなります。

親は、子供の成長が思わしくない、食欲がない、頻繁に病気になると言ったことに気づくかもしれません。睡眠不足の子どもでは、成長ホルモン（ソマトトロピン）が分泌されないことがあります。メラトニンの分泌が入眠のきっかけとなり、入眠後3～4時間で成長ホルモンが分泌されるため、入眠が遅れたり睡眠サイクルが乱れると、成長ホルモンの分泌も遅れてしまいます。アデノイドや口蓋扁桃の腫れに続発する睡眠呼吸障害(SDB)は、子どもの成長障害のリスクを高めます。睡眠は食欲を調整するホルモンにも影響を及ぼします。空腹・満腹ホルモンであるレプチンとグレリンは、子どもの食事量を調節するのに重要な役割を果たします。これらのホルモンバランスの乱れにより、子ども達はお菓子やビスケット、チップスなどの高カロリー食品を欲するようになり、満腹になったことに気づかず、体重増加につながります。そして肥満が睡眠不足を招き、さらに閉塞性睡眠時無呼吸(OSA)がホルモンバランスに影響を与え、悪習慣による睡眠の乱れが、さらに肥満を助長するという悪循環に陥ってしまうのです。決して乗りたくないメリーゴーランドです。

コルチゾールは別名ストレスホルモンと呼ばれます。睡眠が浅いと(SDBなど)、呼吸をするために体が頑張らなければならないため、コルチゾールが増え、睡眠中に体が深い睡眠サイクルに完全に入ることができなくなります。そして眠りの浅い状態が続くと、眠り続けることが難しくなり、さらにコルチゾールが増加します。このような経験をした子どもは、疲れのとれない日が続き、寝付くのが遅れることもあります。睡眠不足とコルチゾールの増加が組み合わさると、記憶力の低下、不安や攻撃性の増大、言い換えれば、不機嫌、怒り、落ち着きのない状態、疲労感などが生じます。

免疫記憶は深い睡眠中に形成されるため、コルチゾールが増えたことで落ち着きを失っている子どもは、免疫力が低下している可能性もあります。つまり SDB（浅い眠りと睡眠の断片化を引き起こす）のある子どもは、免疫システムが弱っているため病気になりやすいということです。

参考文献

著：Sharon Moore 監訳 井上敬介 訳 小川裕一郎ら：眠りで子どもは変わる -健康な子どもを育むメソッド-：クインテッセンス出版株式会社