

# 新潟県中高生の睡眠実態

去る10月14日に新潟睡眠呼吸障害研究会に新潟県の中高生の睡眠実態が報告された

## 2023年10月

先月号で予告した通り、去る10月14日に新潟大学医歯学総合病院新潟医療人育成センターで開催された第19回新潟睡眠呼吸障害研究会に新潟大学大学院摂食嚥下リハビリテーションセンターの河野 茜先生（医学博士（千葉大学））が新潟県の中高生191名の睡眠実態について報告しました。その要旨は、睡眠時間が平日は6.5時間、休日は7.9時間と全国の中高生の平均に比べ短く、平日の睡眠中間時刻が前進する傾向がありました。睡眠障害の原因となる平日と休日の睡眠中間時刻の差、すなわち社会的時差は成人に比べて全国の中高生と変わらず大きく、年齢ごとに比較すると全国の中高生は13歳、16歳にピークを認めたのに対し、新潟県の中高生は16歳と19歳にピークが移動しておりました。この年齢は、中学、高校、専門学校、大学の新生や新社会人に相当します。それぞれの新生や新社員が新たな環境で通学や通勤をするために早起きをしなければならなかったり、加入した部活動の朝練習で早起きを強いられやすることが原因ではないかと想像されました。睡眠障害や日中の眠気の原因となる社会的時差を小さくするには、個人に対する睡眠衛生学的な指導を行なう一方で、学校や会社側も始業時刻を遅らせたり、部活動の朝練習を制限したりする必要がありそうだとのことです。

