

# 長期の子供の睡眠、関連する疾患

新潟睡眠呼吸障害研究会（10月14日）に新潟県の中高生の睡眠実態を報告予定

## 2023年9月

来る10月14日に開催される第19回新潟睡眠呼吸障害研究会（新潟大学 新潟医療人育成センター）にて、新潟大学大学院摂食嚥下リハビリセンターの河野 茜先生（医学博士（千葉大学））が新潟県民1070名を調査し、そのうち中高生にあたる191名の睡眠実態について報告します。河野 茜先生は全国のおよそ8万名の睡眠実態についても調査して2022年の日本睡眠学会でも報告しました。その結果は衝撃的で、社会的時差として表される睡眠不足は中学や高校に入学した年に著しく悪化することが示されました（図）。新入生として、慣れない通学路を登校するだけでも早起きしなければなりませんし、最下級生として参加する部活の朝練習でもさらに早起きを強いられることでしょう。こういった事実を、保護者や学校の先生方にお伝えしたいものです。

さて、2023年の睡眠の日に向けて日本睡眠学会理事長で久留米大学名誉教授の内村先生は、成長期の子供の睡眠の重要性について講演されました。

その要旨は、①子供の居眠りに警鐘、隠れた疾患も、②13歳児は米国の推奨睡眠時間より1時間以上短い、③睡眠時無呼吸症候群は身体発達の遅れも、④10代で好発するナルコレプシー、⑤神経発達症の児の多くが睡眠の問題を抱える、⑥学校から居眠りの指摘も、4割の家庭が対応せずでした。これを受け、こばやし内科クリニックとこの歯科医院が中心となるすいみん医科歯科統合センターでは、新潟県唯一の睡眠専門クリニックの義務として保護者や教員への啓発ならびに適切な睡眠教育を行なうことにしました。

