

3. こどもにおける 睡眠ガイドのポイント



駒田 陽子¹⁾, 志村 哲祥²⁾, 松井 健太郎³⁾,
河村 葵⁴⁾, 羽澄 恵⁵⁾, 栗山 健一⁴⁾

要 旨

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」こども版の作成過程、構成、内容について概説した。睡眠ガイドでは、こどもの成長に睡眠が重要であることを示すため、睡眠の機能と睡眠不足による健康リスクを示した。適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要であり、推奨される睡眠時間を年齢別に明記した。推奨睡眠時間を確保するためには、夜ふかしをしないことが大切である。夜ふかしが生じる原因や対処法を乳幼児、小学生、中高生に分けて説明した。こども版では書ききれなかった情報は、他のインフォメーションシートを参照する形式とした。特に「妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について」インフォメーションシートでは、妊娠や子育て期に起こりやすい睡眠の問題について取り上げており、睡眠ガイド2023こども版と関連が強い。こども・養育者の良質な睡眠の確保を社会全体の課題としてとらえ、睡眠健康の実現に取り組んでいくことが必要である。

● **Keyword** 睡眠ガイド、こども、推奨睡眠時間、夜ふかし、睡眠不足



はじめに

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（以下、「睡眠ガイド2023」）では、ライフステージ（成人、こども、高齢者）ごとに睡眠に関する推奨事項を策定するため、栗山健一班長のもとで会議を重ねるとともに、ワーキンググループに分かれて作業を行った。

睡眠健康増進のための厚生労働省によるガイドライン（指針）は、これまで、2003年度に第

一版である「健康づくりのための睡眠指針～快適な睡眠のための7箇条～」が示され、2014年度にその改訂版である「健康づくりのための睡眠指針2014」が策定された。第二版が公表されてから10年が経過し、その間に睡眠に関する新しい科学的知見が蓄積されてきたことから、第二版を踏まえながらも形式を見直すなど、改訂作業が進められた。

ワーキンググループならびに研究班で作成した改訂案をもとに、睡眠研究分野以外の有識者

- 1) 東京科学大学 リベラルアーツ研究教育院（〒152-8550 東京都目黒区大岡山2丁目12番地1号）
- 2) 東京医科大学 睡眠学講座（〒151-0053 東京都渋谷区代々木5丁目10番地10号 SYビル）
- 3) 国立精神・神経医療研究センター病院 臨床検査部（〒187-8551 東京都小平市小川東町4丁目1番地1号）
- 4) 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部（〒187-8553 東京都小平市小川東町4丁目1番地1号）
- 5) 日本医科大学 医療心理学教室（〒180-0023 東京都武蔵野市境町1丁目7番地1号）

表1 睡眠ガイド2023 こども版の構成

1	睡眠時間の確保について 睡眠の機能と睡眠不足による健康リスク(図1) こどもの睡眠時間の目安(図2) 各発達段階における睡眠時間確保の工夫
2	夜ふかし・朝寝坊に対する注意 夜ふかしが生じる原因 夜ふかしを習慣化させないための工夫
3	よくある質問と回答(Q&A) 寝ぼけ 昼寝 勉強時間 ショートコラム 就寝時間の先延ばし

を交えて多方面から検討するため、健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会が2023年7月から12月にかけて3回開催された²⁾。また、2023年2月には衆議院予算委員会において、超党派「国民の質の高い睡眠のための取り組みを促進する議員連盟(睡眠議連)」(2022年11月発足)から、睡眠の政策についての質疑が行われた。この中で、こどもの健やかな成長を実現する睡眠改善への施策についても触れられ、①2023年4月以降交付される母子健康手帳では、こどもと保護者の睡眠に関する記録欄が設けられること、②厚生労働科学研究費補助金事業において新・睡眠指針の策定が進められ、「こども版」を設けることで、成長期の睡眠の基礎知識やよい睡眠のための工夫について周知を図ることが言及された⁶⁾。

本項では、睡眠ガイド2023こども版の内容とポイント、作成過程で議論されたことについて報告する。

睡眠ガイド2023こども版の概要・構成

睡眠ガイド2023 こども版は表1に示した構成となっている。まず、こどもの成長に睡眠が重要であることを示すため、睡眠の機能と睡眠不足による健康リスクを説明した。睡眠には、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があり、睡眠不足によって生じる問題点として、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や

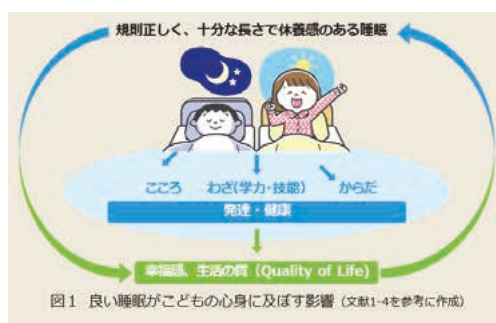


図1 良い睡眠がこどもの心身に及ぼす影響

[出典：厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>)]

生活の質(quality of life: QOL)が低下することをシステムティック・レビューを引用して説明するとともに、ひとめで見てわかるイラストを作成した(図1)。規則正しく十分な長さの睡眠をとることで休養感を得ることができ、「こころ・わざ(学力・技能)・からだ」の発達や幸福感・QOLにつながることで、それが好循環となって良い睡眠をもたらすことを表している。

適切な睡眠時間を確保することは、こどもの心身の健康にとって重要である。過去の睡眠指針では必要睡眠時間を数値で明示していなかったが、睡眠ガイド2023こども版では年齢別の推奨睡眠時間を、米国睡眠医学会のリコメンデーションを引用する形で提示した。この推奨睡眠時間は、疫学調査や生理研究に基づき、各成長時期における心身機能の回復・成長に必要な睡眠時間を見積もったものである。1~2歳児は11~14時間、3~5歳児は10~13時間、小学生は9~12時間、中学・高校生は8~10時間の睡眠時間の確保が推奨されると明記し、これを理解しやすくするためにイラストを作成した。米国睡眠医学会や米国睡眠財団では、リコメンデーションを検討する際、デルファイ法(RAND/UCLA適切性評価法)を用い、専門家が複数回投票して意見を集約する手法をとっている^{4, 5)}。睡眠ガイド2023こども版のイラストに関しても、メリット・デメリットを議論し、班会議で

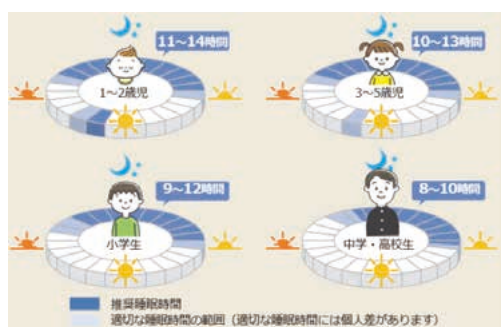


図2 発達期に必要な睡眠時間

[出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>)]

投票を行って決定した（図2）。こどもの年代別に必要な睡眠時間を24時間の円グラフ形式で示し、1～2歳児では推奨睡眠時間の中に昼寝が含まれること、3～5歳児は昼寝をしなくなるこどももいるため個人差を考慮してよいこと、小学生以降は推奨睡眠時間には昼寝を含めずに夜間の睡眠時間で考えるべきであることも、イラストから理解できるようになっている。

こどもの睡眠時間の推奨に関して、成人や高齢者と同様に客観的なデータを用いて定める方針を取りたかったが、実際にはこどもの客観的なデータは乏しいことから、米国睡眠医学会の推奨を踏襲せざるを得なかった。客観的なデータを測定し、こどもの睡眠の現状や必要睡眠時間を検討することが今後の課題である。

推奨睡眠時間を確保するためには、夜ふかしをしないことが大切である。なぜ夜ふかしになってしまうのか、その予防策はどういったことがあるのかという点を、乳幼児期、小学生、中学生それぞれに向けて解説した。夜ふかしが生じる原因として、生理的背景があること、課外活動やデジタル機器使用といった社会的要因も夜ふかしに影響すること、これら2つの要因によって思春期から青年期にかけてもっとも夜ふかし、睡眠不足、休日の朝寝坊が生じやすいことを説明した。こどもの睡眠不足を解決する方法に関して、米国で実行されている始業時刻を遅らせる取り組み（later school start

times）についても議論した。学校始業時刻を遅らせることが慢性的な睡眠不足に対する有効な対策となり、生徒の心身の健康、安全、学業成績の向上など、幅広いメリットをもたらす可能性があることが示されている¹⁾。しかしわが国の教育事情（始業時刻や通学の現状、カリキュラム、課外活動や塾通い）を考慮し、次の指針改訂の際の課題として、現時点では具体的な提案は見送ることとした。

夜ふかしを習慣化させないための工夫として、起床時の日光浴（乳幼児期には朝起きる時間を決めること、小学生以降は登校時と休日の工夫）、朝食摂取、スクリーンタイムと身体活動（小・中・高校生は1日60分以上体を動かし、スクリーンタイムを2時間以下にする）、寝室でのデジタル機器使用について注意喚起した。夜ふかしを防ぐために、寝室でのデジタル機器使用について注意喚起するにあたり、単にスマートフォンなどのデジタル機器使用を禁止するだけでは中高生の夜型化を防止できないばかりか、ストレス解消の機会を奪い、メンタルヘルスの悪化を招く危険性が議論された。そこで、ショートコラムとして「就寝時間の先延ばし」について触れることとした。「就寝時間の先延ばし」とは、テレビを延々と見続けてしまったり、ゲームが止められなかったりSNSで交流したり、特段の理由がないにもかかわらず、本来の就寝時刻をこえて夜ふかしをしている状態を指す。睡眠時間を確保するために、就寝時刻の先延ばしはできるだけ避けるべきであり、そのためには睡眠スケジュールの目標を決めてモニタリングするといった工夫や、家庭での電子機器使用に関するルールづくりが有効である。他方で、就寝時刻の先延ばしをやめることで、余暇活動が減ってしまい、ストレスの増加や抑うつにつながる可能性がある。就寝時刻付近の余暇時間を、日中に十分補えるように工夫することや、日中の余暇活動が体を動かすようなものであれば、睡眠の質の改善により貢献することをショートコラムに記載した。

表2 睡眠ガイド2023 インフォメーション5
「妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について」の構成

- 1 月経周期に関連した睡眠変化
 - 2 妊娠中の睡眠変動とその対策及び胎児への影響
 - 3 子育て期の睡眠と健康への影響
 - 4 更年期と良質な睡眠の確保について
 - 5 よくある質問と回答 (Q&A)
 - 月経痛
 - 妊娠中のいびき
 - 足のむずむず感
 - 更年期のいびき
 - 妊娠中のこむらがえり
 - 小学生の寝ぼけ、寝言
 - 夜間の授乳と夜泣き
 - 月経前の眠気
- ショートコラム こども・養育者の良質な睡眠の確保のために

こどもの睡眠障害に関しては、発達期には睡眠中の異常行動がしばしば起こるが、年齢とともに自然に消失するケースがほとんどであり心配しすぎなくてよいという啓発が重要であると考える。最後に、よくある疑問として 小児の寝ぼけや寝言について取り上げた。また、昼寝、睡眠時間と勉強時間のバランスについてもQ&Aで解説した。睡眠ガイド2023こども版では書ききれなかった情報は、他のインフォメーションシート、例えば「運動、食事等の生活習慣と睡眠について」「睡眠障害について」「良質な睡眠のための環境づくりについて」などの参照先を明記した。特に、「妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について」に関する情報とリンクさせることで、こども・青少年と養育者の睡眠問題に対して一体的な理解と対処を目指した。

睡眠ガイド2023「妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について」

こどもの睡眠指針とともに、こどもが生まれる前から両親に対する一貫した支援が必要であることから、睡眠ガイド2023の中にこれを包含する方針が決定された。健康日本21で提唱されている「誰一人取り残さない社会」に向けて、特に睡眠の問題が起りやすい女性に向けた情報を充実させる必要性が議論された。そこで、女性のライフコース（月経、妊娠・出産、子育て、更年期）で留意すべき睡眠の問題を取り上げる

こととし、「妊娠・子育て・更年期と良質な睡眠について」インフォメーションシートを作成した（構成は表2のとおり）。

子育て期の睡眠の項目において、生まれた直後の多相性睡眠から徐々に睡眠-覚醒リズムが成熟すること、その際に昼夜の光環境を整えることが重要であることを記した。夜泣きに関しては、米国の研究で報告されている「対応しない」ことで夜泣きが減るという結果を紹介しつつ、わが国の文化に合わせて「一呼吸おいてもよい」というやわらかい表現にとどめることとした。乳幼児突然死症候群の予防のため、寝返りができるようになる1歳頃までは柔らかすぎる寝具を避け、寝かせるときは仰向けにすること、養育者は喫煙しないことを注意事項として加えた。さらに、産後うつを経験する女性は10～20%にのぼり、特に著しい睡眠不足や夜間の中途覚醒が多い人は、産後うつリスクが高くなること、父親の育児参加が母親の健康を守り、赤ちゃんにも有益であることを添えた。

ショートコラムには、2023年度より母子健康手帳に睡眠に関する問診項目が追加されたことを紹介し、こども・養育者の睡眠に関する悩みを把握し、適切に対処する保健サービスの充実が望まれることを記した。

更年期の項目では、男性においてもテストステロンをはじめとする男性ホルモンの分泌が減



図3 こどものためのGood Sleep（ぐっすり）ガイド表面

[出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf>)³⁾]

少することを追記し、ライフコースで留意すべき睡眠の問題は女性に限定されるわけではないことを含めることとした。子育てに関する推奨や更年期の問題は女性に限らず両性が認識し、社会全体で取り組むべきこととして、性別に偏らない記載を心がけた。

Good Sleepガイド

睡眠ガイド2023に基づき、良質な睡眠をとるために参考となる情報を一般の方にもわかりやすくまとめたものが「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）」である³⁾（図3）。成人、こども、高齢者の対象別に、両面印刷・三つ折りのリーフレットとなっており、こども版では漢字にふりがなをつけている。リーフレット表面に睡眠5原則、良い睡眠のために朝～昼～夜に気をつけることを配置し、裏面に詳しい説明をイラスト付きで掲載した点は、どの年代版にも共通している。

第1原則は適切な睡眠時間を確保することの重要性を謳っているが、成人版の「6時間以上を目安」、高齢者版の「寝床に8時間以上とどまらない」に対して、こども版では「年齢にあった十分な睡眠時間を確保」とし、裏面にこ

どもの睡眠時間の目安を1～2歳、3～5歳、小学生、中学高校生に分けて表示した。ポイントとして、小学生、中学生、高校生と成長するに伴い、夜ふかし、朝寝坊になりやすくなること、夜ふかしが睡眠不足の大きな原因となること、学校での眠気やイライラあるいは週末の長寝習慣は睡眠不足のサインであることを補足した。

第2原則（環境）、第3原則（生活習慣）、第4原則（嗜好品）、第5原則（専門家への相談）についても大枠は、成人版、高齢者版と共通しており、こどもで特に問題になる点や工夫ができる点を詳しく説明する形としている。

リーフレット裏面では、睡眠環境（光・温度・音）、生活習慣（運動・食事・リラックス）、嗜好品（カフェイン）の菌車がうまく噛み合うことがGood Sleepにつながることを図示し、寝床でのデジタル機器の使用を控えること、登校時や学校で太陽の光を十分に浴びること、カフェイン飲料の摂取量をできる限り減らすことを注意事項として記載した。

乳幼児から小学生頃までは寝ぼけやおねしょが生じやすく、これらの多くは成長とともに自然に消失することを記載したうえで、第1～第4原則を意識して環境や習慣を改善しても眠りの

問題が続く場合は、医療機関や保健所、療育センターに相談するよう促している（第5原則）。

おわりに

睡眠ガイド2023こども版では、成長期のこどもに必要な睡眠時間（1～2歳児は11～14時間，3～5歳児は10～13時間，小学生は9～12時間，中学・高校生は8～10時間の睡眠時間）を明記したが，多くのこどもが推奨睡眠時間を確保できていない。十分な長さの睡眠を規則正しくとることがこどもの健やかな成長に大切である。睡眠ガイド2023の内容を啓発し，睡眠健康の実現に取り組んでいくことが今後10年の課題である。

本論文に関連して開示すべきCOIはない。

文 献

- 1) Adolescent Sleep Working Group et al : School start times for adolescents. *Pediatrics*, 2014 ; 134 : 3, 642-649.
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会。 https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/shingi-kousei_127752_00006.html (2025年4月閲覧)
- 3) 厚生労働省：こどものためのGood Sleepガイド（ぐっすりガイド）—健康づくりのための睡眠ガイド2023—。 <https://www.mhlw.go.jp/content/001288006.pdf> (2025年4月閲覧)
- 4) Paruthi S et al : Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children : methodology and discussion. *J Clin Sleep Med*, 2016 ; 12 : 11, 1549-1561.
- 5) Sletten TL et al : The importance of sleep regularity : a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health*, 2023 ; 9 : 6, 801-820.
- 6) 衆議院予算委員会：第211回国会予算委員会第12号（令和5年2月17日）。 https://www.shugiin.go.jp/internet/itdb_kaigiroku.nsf/html/kaigiroku/001821120230217012.htm (2025年4月閲覧)