

東京 400 家族 都市生活における家族の睡眠の現状

睡眠文化研究所

2003 年 6 月

- － 子どもの眠りは母親次第
- － 眠りの意識は十分、知識は不十分
- － 元気な子どもは眠りがつくる

調査概要 P.2

- ランダムにサンプリングした東京在住 400 家族の親と子ども（全 1,448 名）を対象
- 親子の睡眠（睡眠健康、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間など）について調査

<子どもの眠りは母親次第！>

子どもの睡眠は親の睡眠と密接に関係、特に母親の影響が大きい

● 親の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣を形成する P.3

- 8 割の親が子どもと同室で眠っており、親の同室意識は高い
- 両親ともに睡眠が規則的な場合の子どもの睡眠が最も規則的
- 父親の睡眠が不規則でも、母親が規則的な場合には子どもの睡眠の規則性は守られる
- 夜型の母親が夜型の子どものをつくる

● 親の睡眠配慮が子どもの睡眠健康に影響する P.5

- 父親に比べて母親の方が、家族の睡眠に対して気配りをしている
- 両親ともに睡眠への気配りをしている場合に、子どもの睡眠健康が最も良い
- 母親が気配りをしない場合には子どもの睡眠健康は悪い

● 親の睡眠健康が子どもの睡眠健康に影響する P.5

- 両親ともに睡眠健康が良い場合の子どもの睡眠健康が最も良い、逆もまた真
- 父親の睡眠健康が悪くても、母親が良い場合には子どもの睡眠健康は良い

<眠りの意識は十分、知識は不十分！>

親の「睡眠に対する意識」は高いが、「子どもの睡眠に対する知識」は不足している

● 親は睡眠を大切なものと考えているが、子どもの 3 割以上が十分な睡眠をとっていない P.7

- 親の約 9 割が睡眠は大切なものと考えている
- 父親の 75%、母親の 65% は、睡眠時間が不十分と感じている
- 子どもの 36% は、睡眠時間が足りないと報告

● 親は睡眠の知識がないと自覚しており、4 割が睡眠について知りたいと思っている P.9

- 親の約 8 割（父親 79%、母親 80%）が睡眠の知識がないと感じている
- 4 割以上の親（父親 36%、母親 49%）が睡眠について知りたいと思っている

<元気な子どもは眠りがつくる！>

睡眠習慣は子どもの睡眠健康と昼間の活動に密接に関係 P.10

- 夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、朝型で規則的な子どもに比べて睡眠健康が悪い
- 夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、朝型で規則的な子どもに比べて昼間の居眠りが多い

家族全体が良好な睡眠をとるためには、親子の睡眠が密接に関係していることを自覚し、
睡眠についての正しい知識を得る必要がある

睡眠時間の短縮や昼間の強い眠気など現代の睡眠には問題が多く指摘されていますが、これらの睡眠の問題が子どもたちにも及んでいます。いうまでもなく成長期の子どもにとって睡眠は大切なものであり、昨今指摘されている子どもたちの睡眠の問題については重く受けとめる必要があるでしょう。

我々は、一番近くで互いに影響を及ぼしあっている家族単位で、睡眠を見直すことが必要であると考えました。そこでロフター睡眠文化研究所では国立精神・神経センター精神保健研究所の白川修一郎先生に監修いただき、首都圏の400家族を対象に家族の睡眠の現状を知るために調査を行いました。

その結果、親の睡眠が子どもの睡眠と密接に関係していることを明らかにすることができました。特に、母親の睡眠が子どもの睡眠を左右していました。母親の就業率は高くなっており、家事だけでなく仕事、子育てと幅広く睡眠を犠牲にする要素を抱えながら家族の睡眠を支える母親の姿が浮き彫りにされました。

また、睡眠は大切なものであるという親の意識は高いものの、睡眠の知識が不足していることが分かりました。家族全体の睡眠を良好に保つために高い意識の維持と知識向上が必要であると思われます。

都市に住む家族の睡眠の現状について以下に詳細を述べます。

調査概要

【対象】

首都圏（東京・神奈川・埼玉・千葉）在住で父親、母親、1名以上の子どもからなる核家族
母親の年齢が30歳から49歳までで、家族全員の協力が得られること

【内容】

睡眠健康と生活・睡眠習慣に関する調査（大人用・子ども用）

【方法】

研究の内容を十分に説明し同意を得た後、1,431家族にアンケートを配布
マークシート用紙に回答を記入してもらい、郵送にて回収

【解析対象】

400家族（1,448名）

親と子どもの平均年齢と職業・所属を以下に示す

親	父親		母親	
平均年齢	39歳		37歳	
職業	人数	割合	人数	割合
事務・技術職	125	31%	32	8%
販売・サービス業	71	18%	10	3%
経営・管理職	70	18%	3	1%
技能・作業職	49	12%	2	1%
専門職・自由業	30	8%	21	5%
自営業	25	6%	13	3%
林業・漁業	0	0%	2	1%
パート	0	0%	73	18%
その他	27	7%	13	3%
無職	3	1%	7	2%
専業主婦(主夫)	0	0%	224	56%

子ども		
平均年齢	7歳	
所属	人数	割合
保育園	88	14%
幼稚園	209	32%
小学校	185	29%
中学校	53	8%
高校以上	38	6%
無所属	75	12%

＜子どもの眠りは母親次第！＞

子どもの睡眠は親の睡眠と密接に関係、特に母親の影響が大きい

● 親の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣を形成する

調査の結果、80%の親が子どもと同室で眠っていました(図1)。この親子の寝室の同室率の高さは、日本の住宅事情によるものであることも十分考えられます。しかし、親の同室意識について尋ねたところ(図2)、父親母親ともに半数以上が小学校にあがるまでは子どもと同室で眠るべきであると考えていました。さらに30%以上が小学校以上でも同室で眠るべきであると考えていることが分かりました。このことから都市に住む家族の多くは同室で眠っており、親がそうあるべきであると考えていることが分かりました。親と子どもの寝室が同じであれば、親の睡眠習慣が子どもの睡眠に影響を与えることは容易に想像がつきます。

8割の親が子どもと同室で眠っており
親の同室意識は高い

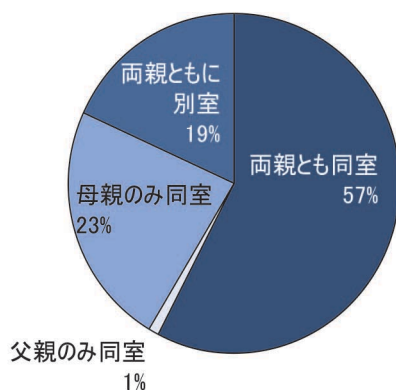


図1 子どもと同室で寝ている家族

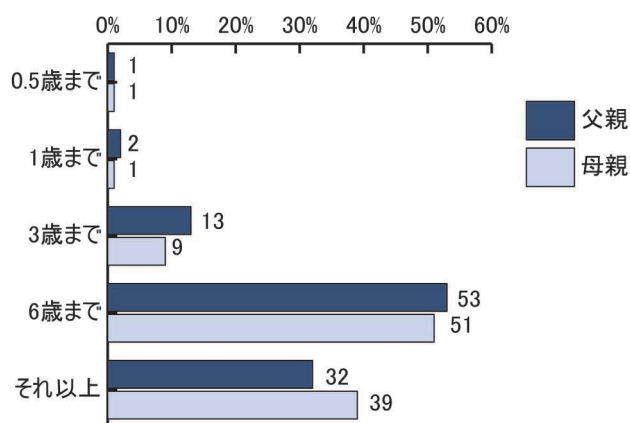


図2 子どもと同室で眠ったほうがよいと思う年齢

睡眠習慣の規則性について

実際に睡眠習慣について見てみたところ、親の睡眠習慣の規則性が子どものそれに影響していることが明らかになりました(図3)。両親ともに睡眠が規則的な場合に子どもの睡眠は最も規則的でした。両親ともに睡眠が不規則な場合には子どもの睡眠は不規則になりますが、父親が規則的であっても母親が不規則な場合にも子どもの睡眠が不規則になっていました。父親の睡眠が不規則でも、母親が規則的な場合には子どもの睡眠の規則性は守られていました。

両親ともに睡眠が規則的な場合の子どもの睡眠が最も規則的
父親の睡眠が不規則でも、母親が規則的な場合には子どもの睡眠の規則性は守られる

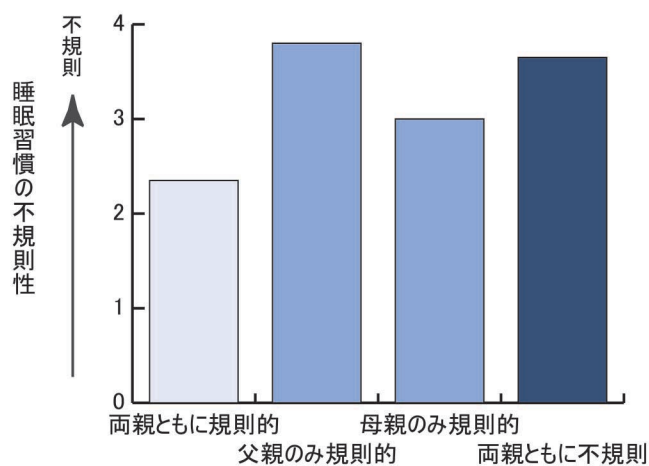


図3 両親と子どもの睡眠習慣の規則性

朝型 - 夜型について

今回のデータでは小学生以下の子どもの4人に1人は22時以降に眠っていました。その割合は未就学の子どもでは22%、学童児では32%と、年齢とともに子どもの夜型化が進んでいることが分かりました。

親が朝型か夜型かによって子どもがどのような影響を受けるか調べてみました。すると子どもの朝型-夜型は母親の朝型-夜型に大きく影響されていました。母親が朝型である場合と夜型である場合で子どもの朝型-夜型分布が大きく異なっていることが分かります(図4)。このようなはっきりとした傾向は父親と子どもの朝型-夜型の関係には見られません(図5)。

夜型の母親が夜型の子どもをつくる

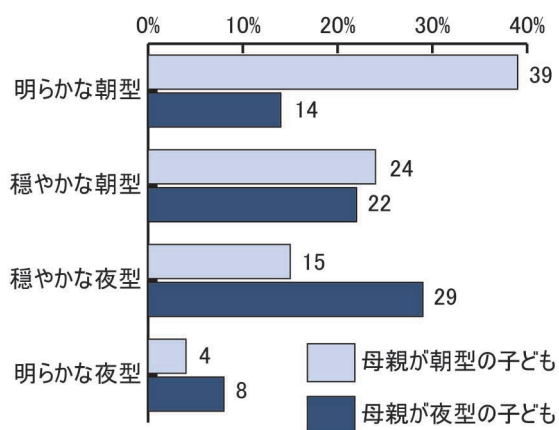


図4 母親と子どもの朝型-夜型

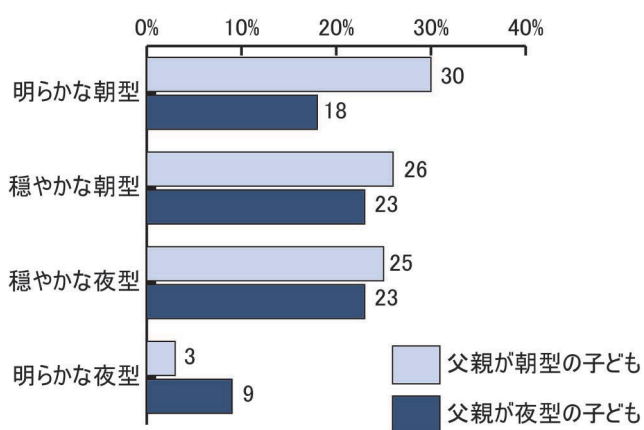


図5 父親と子どもの朝型-夜型

図6は子どもの就寝時刻帯と母親の就寝時刻を比べてみたものです。未就学児・学童児ともに遅く眠っている子どもの母親ほど遅く眠っていることがはっきりと表れています。日本では子どもと最も接しているのは母親です。その母親が夜型化すると夜型の子どもを作ってしまうことが明らかでした。

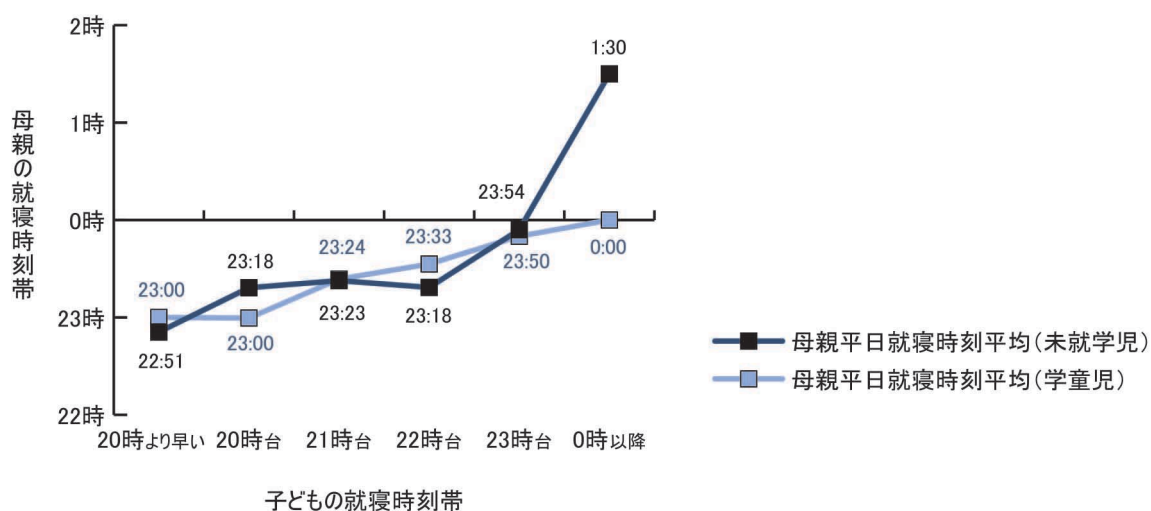


図6 母親と子どもの就寝時刻

● 親の睡眠配慮が子どもの睡眠健康に影響する

親と子どもはもちろんのこと、父親と母親の生活スタイルは異なっています。家族のそれぞれがお互いの生活に影響を及ぼし合っていると考えられますが、親は家族の睡眠に対してどれくらい配慮をしているのでしょうか。調査の結果、父親に比べて母親の方が、家族の睡眠に対して配慮していることが分かりました(図7)。母親の約40%がしょっちゅう配慮していると回答したのに対して、父親の約40%は配慮していないと回答しました。親の睡眠への配慮の有無は子どもの睡眠健康*を左右します(図8)。両親ともに睡眠への配慮をしている場合に、子どもの睡眠健康が最も良くなりました。両親ともに配慮のない場合、そして母親の配慮がない場合には子どもの睡眠健康は悪くなっていることが分かります。

睡眠健康*とは… 寝つき、睡眠維持、目覚め、睡眠の正常性、睡眠中の呼吸器系の健康度についての項目から算出。図8、9は睡眠健康得点を偏差値で示しており、50が平均値を示している。得点が高くなるほど睡眠健康は良好なことを表している。

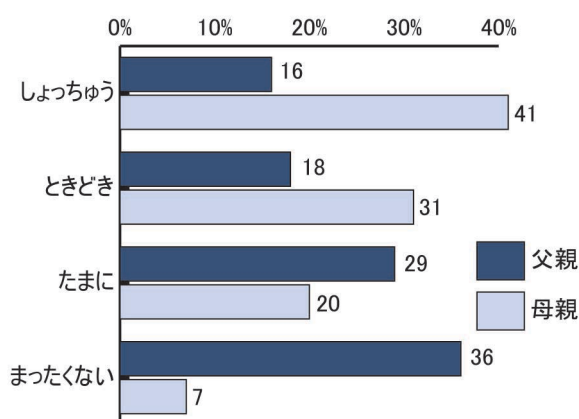


図7 家族の睡眠に対する配慮

両親ともに睡眠への気配りをしている場合に、
子どもの睡眠健康が最も良い

母親が気配りをしない場合には
子どもの睡眠健康は悪い

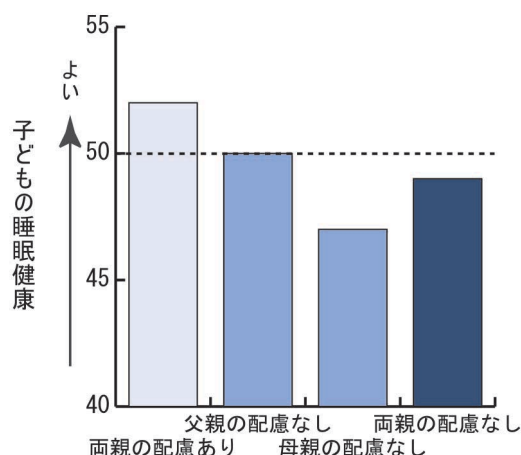


図8 両親の睡眠に対する配慮と子どもの睡眠健康

● 親の睡眠健康が子どもの睡眠健康に影響する

親の睡眠自体の良し悪しは、子どもの睡眠に影響を与えるのでしょうか。親と子どもの睡眠健康の関係を見てみました(図9)。両親ともに睡眠健康が良い場合の子どもの睡眠健康が最も良く、両親ともに悪い場合に子どもの睡眠健康が最も悪くなっていました。たとえ父親の睡眠健康が悪くとも、母親が良い場合には子どもの睡眠健康は悪くならないことも分かりました。

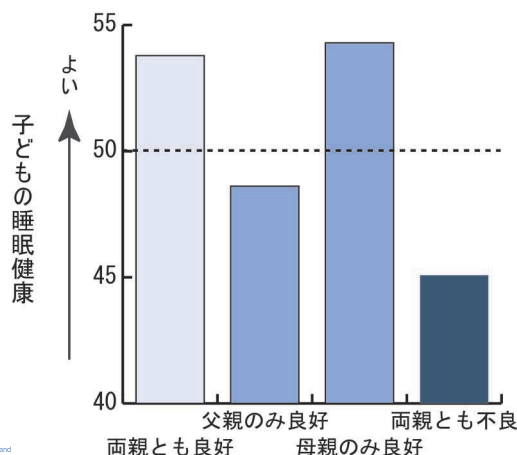


図9 両親と子どもの睡眠健康

両親ともに睡眠健康が良い場合の子どもの
睡眠健康が最も良い、逆もまた真

父親の睡眠健康が悪くとも、母親が良い
場合には子どもの睡眠健康は良い

これまでの結果から、夜型化の進行が激しい中、家庭内での適切な睡眠習慣の形成が重要であるといえるでしょう。子どもの睡眠習慣の形成のためのしつけができていないとどうなるのでしょうか？

Q. 親のしつけと子どもの睡眠障害は関係あるのですか？

A. 白川先生からの回答

関係あります。国際睡眠障害分類で取り入れられている外的要因による「しつけ不足睡眠障害」という睡眠障害があります。元来は小児期にみられ、養育者による子どもの就寝時刻のしつけが不適切だった場合に、望ましい時刻になっても様々な理由をつけたり泣きわめいて就寝を拒否するような睡眠障害とされていました。今日では、養育者自身の生活パターンが極端に夜型化してしまい、そのために子どもの就寝時刻が遅れるという現象が、日本では目立っています。起床時刻は社会的に決められているため、就寝時刻が遅れている子どもの睡眠時間は少なくなっています。

Q. 小さいころにきちんとしつけられなかったことが
大きくなってからの睡眠の問題につながる可能性がありますか？

A. 白川先生からの回答

小児の時期の就寝時刻の遅れは、中学生、高校生、大学生になって、夜遅くまで起きている生活習慣を形成すると考えられています。極端な夜型生活に陥ってしまった現代日本の社会構造の原因の一端は、しつけ不足にあるのかもしれませんが。

＜眠りの意識は十分、知識は不十分！＞ 親の「睡眠に対する意識」は高いが、 「子どもの睡眠に対する知識」は不足している

親の睡眠習慣、睡眠への配慮、睡眠健康が子どもの睡眠を左右することが今回の調査から分かりましたが、親の睡眠に対する意識や知識の現状はどうなっているのでしょうか。睡眠に対する意識や知識は正しい睡眠習慣の形成、正しい睡眠への配慮に不可欠で、良好な睡眠健康を維持するのに大切であると考えられます。

● 親は睡眠を大切なものと考えているが、子どもの3割以上が十分な睡眠をとっていない

親の約90%が睡眠は大切なものと考え(図10)、眠ることが楽しみであると回答しました(図11)。それにも関わらず、父親の75%、母親の65%は睡眠時間が不十分であると回答しています(図12)。また、子どもの36%が睡眠時間が足りないと報告しました(図12)。このように、睡眠は大切であるという意識は十分浸透していますが、親は睡眠時間が不足しており、睡眠に対する意識が実際の睡眠時間に反映されていない現状が明らかになりました。また、睡眠は子どもの成長にとって重要なものにも関わらず、子どもの36%が睡眠不足と感じている現状は問題があるといえます。

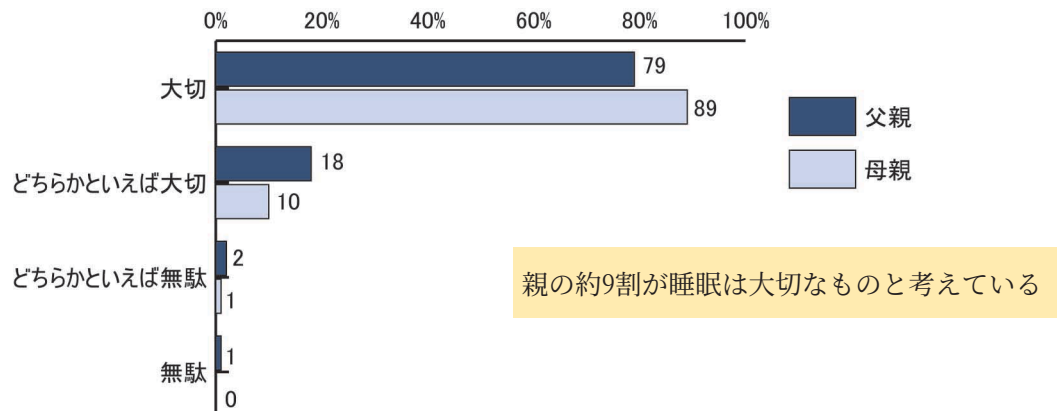


図10 睡眠に対する価値観(大切さ)

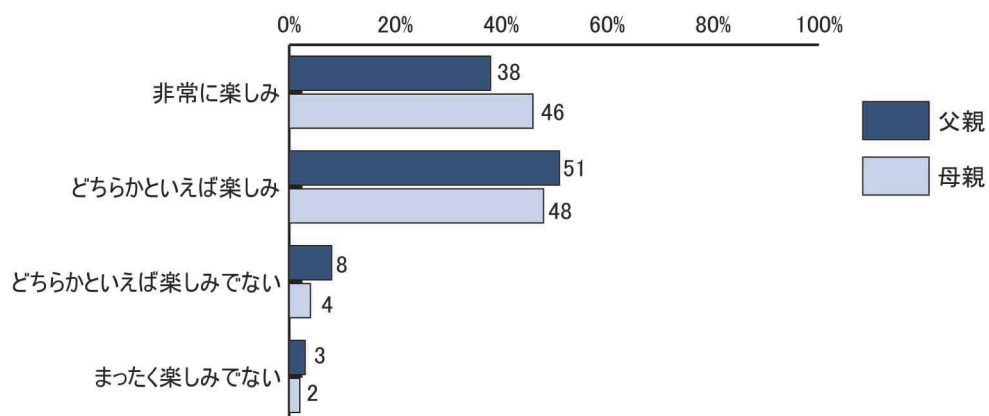


図11 睡眠に対する価値観(楽しみ)

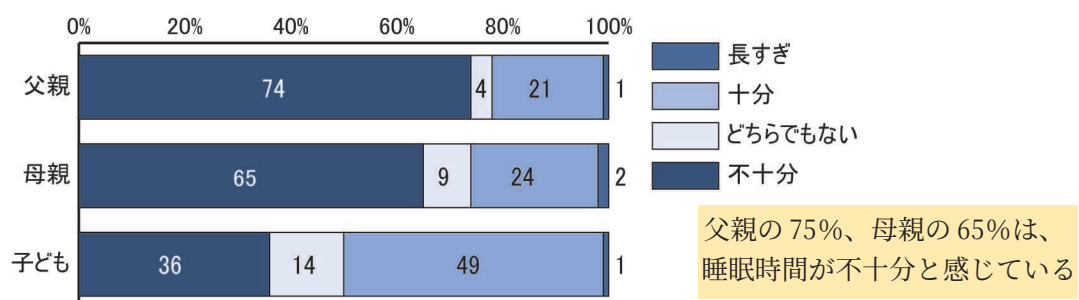


図12 睡眠に対する充足感

子どもの36%は、睡眠時間が足りないと報告

Q. 睡眠時間が不足していると、どんな問題が起きますか？

A. 白川先生からの回答

2002年、アメリカのクリプケ博士が、100万人以上の調査に基づき、統計学を駆使し、睡眠時間と健康の障害のリスクを計算し報告しています。大人では6時間30分未満あるいは8時間以上の睡眠時間は、健康に被害をもたらす危険性があり、最も健康に良い大人の睡眠時間は7時間30分と報告しています。2000年の日本人の平日の睡眠時間は、30代から50代の世代の女性の30%弱の方が6時間をきっています。常に健康被害の危険にさらされている日本人女性がいかに多いか、悲観的な状況です。睡眠不足が続いたり、睡眠障害に長く罹患したままですと、脳と体の機能の維持や回復に障害が生じます。注意維持の障害、集中力の低下、短期記憶や近時記憶の障害、学習能力の低下、自己抑制や感情コントロール機能の障害、抑うつ的な感情、自己評価の低下、意欲の低下、論理的思考や創造性の低下、精神的ストレスの蓄積、アルツハイマー型痴呆の発症リスクの増大。脳の働きに関するものだけでも、これほど多くの機能が障害されてしまいます。体の方では、運動能力の低下、高血圧や虚血性心疾患の増加、肥満、高脂血症、免疫機能の低下などが知られています。突然死が長期の睡眠不足と強く関連していることは、よく知られていますし、発癌のリスクも上昇します。また、女性では月経異常を誘発しやすく、不妊につながる可能性も指摘されています。

Q. 睡眠不足が悪いのは分かるけど、つついそうになってしまうのです。どうしたらよいのでしょうか？

A. 白川先生からの回答

忙しい現代、やりたいことは夜にまわってしまいます。つつい睡眠時間を犠牲にして、という状況が、現代日本社会の現状です。

☆ **自分の健康を維持あるいは改善するために、睡眠がどれほど重要な働きをもっているかということ**

☆ **睡眠不足の状態では、喜びにあふれた生活を送ることは、まず望めそうにないこと**

☆ **睡眠についての適正で十分な知識をもっていれば、本来睡眠は本能的な現象なので、容易に改善が可能なこと**

これらのことを知っておくことが、世界最悪の睡眠不足社会に生きる現代日本人にとって、大切なことなのではないでしょうか。

睡眠について知っていることが大切とのことですが、睡眠の知識についての現状は・・・

● 親は睡眠の知識がないと自覚しており、4割が睡眠について知りたいと思っている

睡眠の知識があるかどうかについて尋ねたところ、親の約80%が睡眠の知識がないと感じていることが分かりました(図13)。さらに、40%以上の親が睡眠についての知識を得たいと思っていました(図14)。

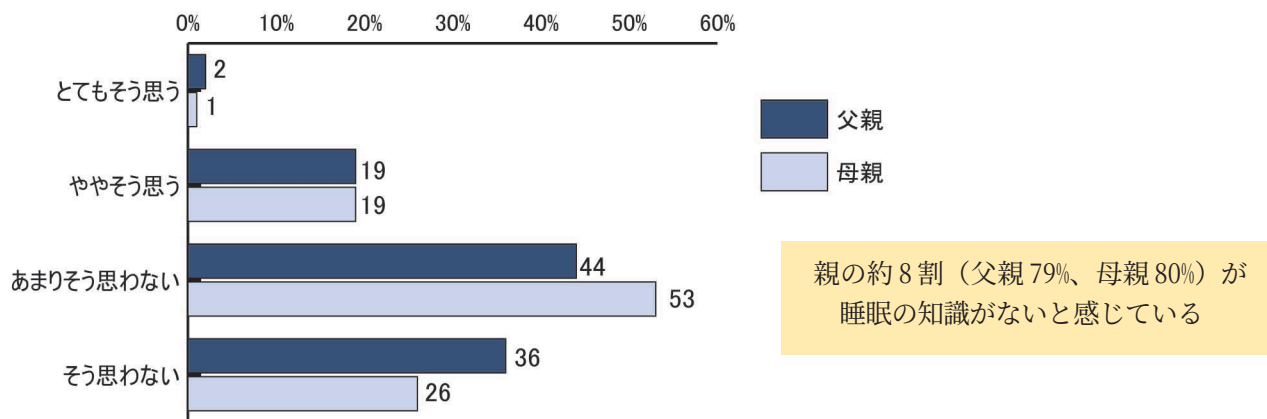


図13 睡眠の知識のあると思うかどうかについての回答

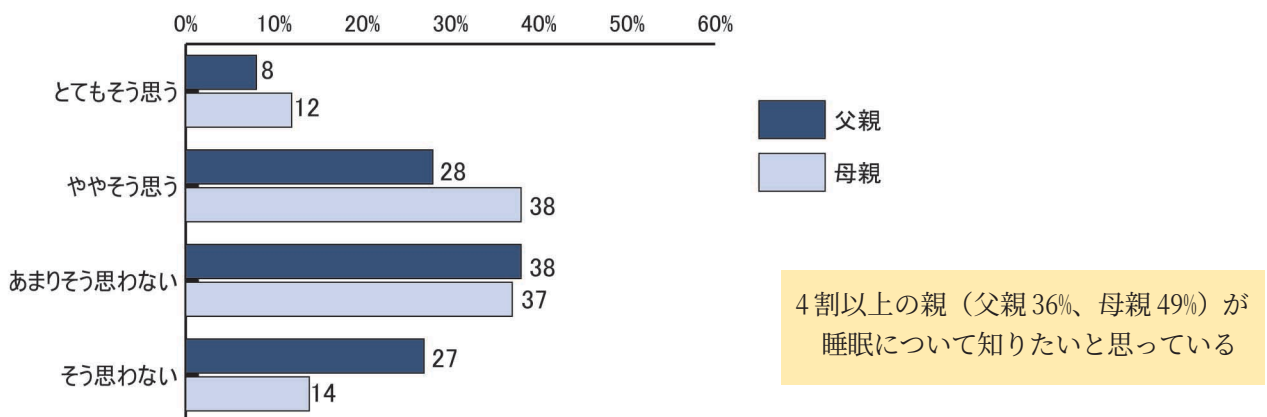


図14 睡眠の知識を得たいと思うかどうかについての回答

＜元気な子どもは眠りがつくる！＞

睡眠習慣は子どもの睡眠健康と昼間の活動に密接に関係

● 睡眠習慣は子どもの睡眠健康と昼間の活動に密接に関係

子どもの成長にとって睡眠が重要なことは明らかなです。睡眠習慣が乱れるとどのような問題が生じるのでしょうか。朝型で睡眠習慣の規則正しい子どもと、夜型で睡眠習慣が不規則な子どもの睡眠健康を比較したところ、夜型で睡眠が不規則な子どもは睡眠健康が悪くなっていました(図15)。さらに、朝型で睡眠習慣の規則正しい子どもの約80%が昼間に居眠りをしないと回答しました(図16)。これに対して、夜型で睡眠が不規則な子どものうち昼間に居眠りをしないと回答したのは約30%と朝型で規則正しい子どもの半分以下でした。夜型で不規則な睡眠習慣は睡眠自体を悪化させるとともに、昼間の子どもの活動の問題に繋がるといえます。逆に、朝型で規則正しい睡眠習慣の子どもは睡眠健康がよく、昼間居眠りすることなく元気に活動しているのです。元気な子どもは健康な眠りがつくっているのです。

夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、
朝型で規則的な子どもに比べて睡眠健康が悪い

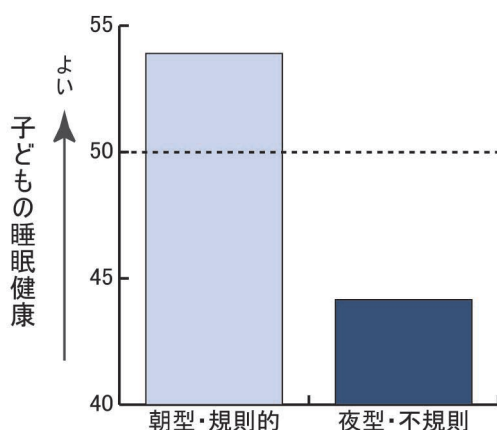


図15 子どもの朝型－夜型と睡眠健康

夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、
朝型で規則的な子どもに比べて昼間の居眠りが多い

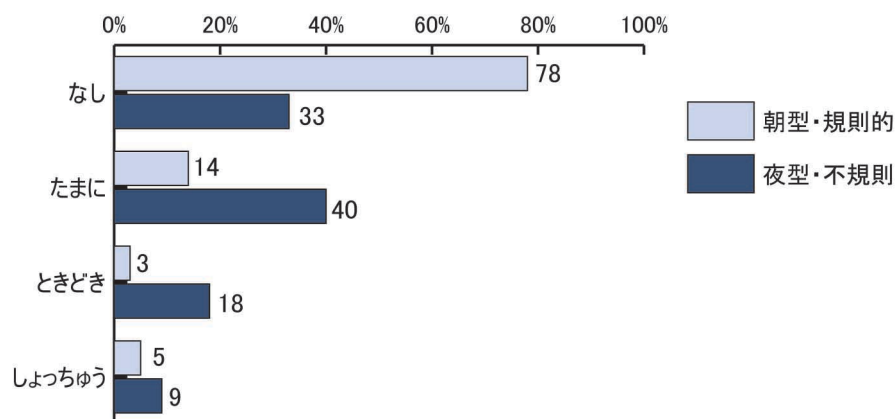


図16 子どもの睡眠習慣と昼間の居眠りの頻度

Q. 子どもの成長発達と睡眠の関係について教えてください。

A. 白川先生からの回答

子どもの脳や身体の正常な発達と睡眠の間には密接な関係が存在します。自閉症の子どもでは、生体リズムの乱れや就寝時刻の極端な不規則化、中途覚醒の混入など睡眠に障害がみられます。また、睡眠が障害されると夜間の成長ホルモン分泌が阻害されてしまいます。寝る子は育つといわれていますが、タンパク合成を支配する成長ホルモンは、睡眠中に深い睡眠が出現すると分泌されるのです。その他にも、自律神経や免疫系の正常な発達が阻害されることが判明しています。

Q. 子どもの睡眠に問題があると、お昼間の活動にも問題が生じますか？

A. 白川先生からの回答

睡眠が不足したり障害された子どもは、日中の注意や集中の維持が出来にくくなります。また、感情のコントロールや自己抑制の働きが低下します。切れやすく、授業に集中できず、うろうろ動き回ってしまう子どもを、睡眠不足は作ってしまいます。眠気は、前頭葉機能の低下を示す指標です。眠気が強いと短期記憶や近時記憶を障害し、記憶の引き出しを阻害します。また、記憶としての強度を眠気は低下させてしまいます。さらに、レム睡眠は、不必要な記憶を整理し必要な記憶を固定する働きをもっています。睡眠が不足したり障害されたりすると、レム睡眠が最初に減ってしまいます。すなわち、学習能力の低下を睡眠不足は引き起こしてしまいます。眠気が強いと、気分は落ち込み、自己評価は低くなり、意欲は低下します。もちろん、運動能力の低下も睡眠不足は引き起こします。自分に自信のない子どもを、睡眠不足は作ってしまいます。免疫異常と睡眠不足との関係が最近注目されています。睡眠不足は精神的ストレスを蓄積させ、運動意欲を抑制し発散の場を与えません。夜間に増強する免疫機能にも異常がみられることが報告されています。アトピーなどの免疫異常は、夜間に作られているのかもしれません。

以上に示してきたように、親の睡眠と子どもの睡眠は密接に関係していました。そして睡眠が子どもにとって重要なことも示されました。しかし、親の睡眠に対する意識は高いのにも関わらず、睡眠についての知識が不足していました。子どもの睡眠に大きな影響力を持つ親が、睡眠についての正しい知識を得て家族の睡眠を良好に保つことが望まれます。

なお、この報告の一部は6月13日に第28回日本睡眠学会定期学術集会で発表いたしました。さらに、9月8日から12日に北海道で開催される、時間生物学世界大会にて発表されます。

参照 URL <http://www.ashitech.ac.jp/jssr/index.html>

【監修】 白川 修一郎 医学博士

国立精神・神経センター精神保健研究所老人精神保健研究室長、
精神保健研修室長、東京都神経科学総合研究所客員研究員



所属学会

日本睡眠学会（評議員）、日本臨床神経生理学会（評議員）、日本時間生物学会（評議員）

専門分野

睡眠科学・時間生物学・大脳生理学

睡眠障害の病態解明やマネジメント、脳やこころの機能に関する睡眠の役割の解明、
睡眠健康保全のための予防技術の開発等が、現在の研究の主体

編著・分担執筆

一般医のための睡眠臨床ガイドブック（医学書院 2001）

おもしろ看護・睡眠科学（メディカ出版 1999）

精神科治療の理論と技法（星和書店 1999）

睡眠環境学（朝倉書店 1999）

臨床精神医学講座：睡眠障害（中山書店 1999）

眠りのバイオロジー・われわれはなぜ眠るか（メディカル・サイエンス・インターナショナル 1998）

睡眠とその障害（メジカルビュー社 1998）など

<お問合せ先> ロフテー株式会社 睡眠文化研究所 安達直美

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町11-5

TEL. 03-3663-7118 FAX. 03-3663-7189

URL <http://www.riss.org> E-MAIL adachi@lofty.co.jp