

睡眠に目覚めよ！ 一睡眠と社会の未来を考える一

Q and A(Online 未回答分)

この度は、サイエンスアゴラ 2022 「睡眠に目覚めよ！ 一睡眠と社会の未来を考える一」にご参加いただき誠にありがとうございました。

オンライン参加の皆様からいただいた質問のうち、時間の都合でお答えできなかった質問に対して、登壇者の皆さんから回答をいただきましたので、以下のとおり共有します。
(内容の変わらない範囲で質問を一部編集しております。ご了承ください)

Q1. 幼少期の睡眠が、自閉スペクトラムのリスクを上げたり情緒不安定を引き起こしたりということは分かったのですが、既にその状態になってしまっている子どもたちへの解決方法はあるのでしょうか。睡眠の改善で、こういった症状も緩和されるのでしょうか。

A1. 大変大切な御質問をどうもありがとうございます。はい、おっしゃる通りです。睡眠リズムが崩れたことにより引き起こされていた症状、例えば、集中力・注意力低下、癩癩、イライラ等は顕著に改善いたします。社会性や言葉の発達も改善する例があります。すべての症状が改善するわけではありませんが、一番簡単に家庭でできる治療法になります。実際外来でも、睡眠を治すだけでこんなに変わった、という声はよく聞きます。ただ、神経発達症の子どもさんは、メラトニンのリズムがずれていることから早寝が難しいことがあります。近年、医師の治療で、6歳以上の神経発達症にメラトニン製剤を使うことができますので、主治医の先生にご相談ください。(星野)

講演の中で触れたように、睡眠の乱れが疾患発症の引き金となる例が報告されています。また、発症後も、睡眠と疾患(症状)の間には双方向性の関係があることが知られています。したがって、睡眠改善は疾患発症予防にも重要ですが、同様に症状の改善に繋がることも期待されます。実際には臨床症状も様々ですので、睡眠に関する深い洞察のある専門医とよく相談されるのがよいと考えます。(岸)

Q2. 子どもが高校生の時、文化祭で睡眠不足で頑張った後、がっくりと学校に行けなくなりました。友達も応援してくれたのですが、朝どうしても起きられなくなり 40 日ぐらい休んでしまいました。心療内科には本人がいきたがらず、担任の先生も助けて下さったのですが、心身に関する相談先にたどり着けず苦労しました。中高生に多いことと思いますので、公立は無理だとしても例えば XX 県私学連合、などの団体に相談先として睡眠の相談先を登録して頂ければ助けられる人は多いと感じましたが、そのような動きはあるのでしょうか。

子どもさんは、起立性調節障害の合併があった可能性がございます。その場合、心の病ではありませんので、心療内科には行きたくなかったのかもしれないね。「あまりにも頑張りすぎて睡眠不足が続くと、朝起きられなくなる」ということを、ご本人がわかると良いですね。ご質問にあるように、高校生が相談先に連絡を取って自ら睡眠を測定する機会を持つことで、自分の睡眠を意識するようになれば良いですね。(星野)

睡眠関連企業として、子供向けの睡眠健診サービスの検討に着手しており、学校や自治体などと初期的な会話を開始しているところです。(飯田)

コメントありがとうございます。まさに私たちの「子ども睡眠健診」の取り組みでは、そのような「適切な医療への連携」まで意識した仕組みづくりを実現できればと考えています。その目的を達するために、まずは多くの子どもたちの睡眠実態の把握が重要だと考えており、これから日本の子どもたちの睡眠に関する客観データの取得を進めていきます。子どもたちの健やかな未来のために、一步一步着実に進めていけるよう努力していきます。(岸)