

# 日本人の睡眠時間知っていますか？

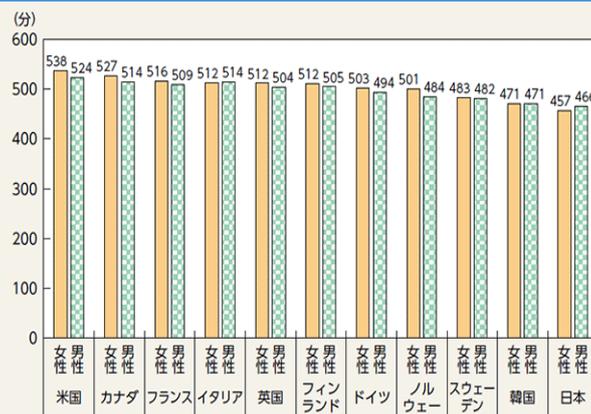
先進国で睡眠時間が一番短いのは日本！

世界的にみて日本人の睡眠時間は短い傾向にあります。そして、睡眠時間の短い日本において、女性の方が男性より睡眠時間の平均が短いことが分かりました。つまり、世界で最も眠っていないのは日本の女性ということになります！

また、成人のみならず子どもにおいても世界で一番睡眠時間が短いのが日本です！

しかしながら、日本の子どもの睡眠時間が世界一短いという事実をほとんどの人が知らないのが現状です！

睡眠時間の国際比較（男女別・15～64歳）



(備考) 1. 日本は、総務省「令和3年社会生活基本調査」、それ以外の国は、OECD「Gender data portal 2021 Time use across the world」より作成。  
2. 睡眠時間は、「sleeping」に該当する生活時間。  
3. 日本は令和3(2021)年、米国は令和元(2019)年、カナダは平成27(2015)年、英国及び韓国は平成26(2014)年、イタリアは平成25(2013)年、ドイツは平成24(2012)年、ノルウェー及びスウェーデンは平成22(2010)年、フランス及びフィンランドは平成21(2009)年の数値。

※図参照：睡眠時間の国際比較（男女別・15～64歳） | 内閣府男女共同参画局

## 就寝時刻とホルモンの関係

メラトニンは、朝目覚めて14～16時間後の暗い環境しょうかたいで松果体から分泌され、抗酸化作用、睡眠誘発リズム調整作用、性的成熟抑制作用があります。メラトニンが生涯で最も分泌されるのは乳幼児期であり、加齢とともに減少していきます。この乳幼児期に分泌されるメラトニンのことを「メラトニンシャワー」と言います。このメラトニンシャワーは、就寝時刻が遅いほど濃度が低くなる傾向があります。

そして、就寝中には成長ホルモンが分泌され、免疫力の強化、筋肉を増やす、骨の形成などの役割があります。

本来、乳児は夜間にメラトニンシャワーや成長ホルモンを浴びて成長します。就寝時刻が遅く、明るい部屋などで夜更かしをしてしまうと、メラトニンシャワーや成長ホルモンを浴び損ねてしまいます。

そうすることで、メラトニンや成長ホルモンの生理作用を受けられなくなってしまう、心身の成長や生活習慣病のリスク要因になります。

## 寝だめは危険！

平日の睡眠不足を取り戻そうと休日に長い睡眠時間を確保することを「寝だめ」（別名：社会的時差ボケ）と言います。これでは実際に眠りをためることはできません！「寝だめ」は慢性的な睡眠不足と体内時計のずれによる健康への悪影響の両側面を有しており、生活習慣病や脳・心血管系疾患、うつ病の発症リスクとなることが報告されています。休日に長時間の睡眠が必要な場合は、平日の睡眠時間が不足しているサインなので平日の睡眠習慣を見直す必要があります。

※参照：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省(mhlw.go.jp)

## 望ましい就寝時刻

3歳以前	20時以前
就学前	20時30分以前
小学校低学年	21時以前
小学校高学年	21時30分以前
中学生	22時以前
高校生	23時以前

※表参照：総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識

# お子さんの睡眠時間どのくらい？

睡眠には心身の休養や脳と身体を成長させる役割があり、健康増進・維持に不可欠な休養活動です。さらに、睡眠は日中の活動で生じた心身の疲労を回復する機能とともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など環境への適応能力を向上させる機能を備えています。つまり、適切な睡眠時間を確保することは、子どもの心身の健康に重要です！

他に成長や環境への適応の能力の向上を損なうことや様々な疾患の発症リスク・寿命短縮リスクが高まることが指摘されています

睡眠時間が不足することによって...

- ・肥満のリスク増加
- ・抑うつ傾向が強くなる
- ・学業成績の低下
- ・身体的、精神的な成長の障害
- ・幸福感や生活の質（QOL）が低下

等が報告されています

**ポイント①** 朝食を毎日しっかり食べる！朝食を食べることで体内時計が調整され、早寝・早起き習慣を保つことにつながります。また、就寝前の夜食は体内時計に悪影響を及ぼすため注意が必要です。

**ポイント②** 起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる！日中に日光を浴びることで夜間のメラトニン分泌量が増加し、入眠が促進されます。

**ポイント③** 寢床ではデジタル機器の使用を控える！メラトニンは夜暗くなると分泌され、明るいところでは分泌が抑制されてしまうため、寝室はできるだけ暗くしましょう。

**ポイント④** スクリーンタイムを減らし、日中は運動をする！テレビやスマホ、ゲームの時間により生活習慣が変わり、睡眠習慣に影響することがあります。運動をすることで寝つきがよくなり、深い眠りとなり、睡眠の質が向上します。

**ポイント⑤** 夜更かしの習慣化を避ける！夜更かしが習慣化することによって集中力の低下、ストレスの蓄積、肥満、生活習慣病、うつ病などにつながりやすくなります。

## 各年齢別における睡眠時間確保の工夫

生まれてから乳幼児期→学童期→思春期→青年期と発達段階が進むに伴い、睡眠・覚醒のリズムが劇的に変化すると同時に睡眠習慣も変化していきます！

乳幼児期は子どもの睡眠習慣が親の睡眠習慣に影響されやすいため、家族ぐるみで早寝・早起き習慣を目指すと良いです！

小学生以降は早起き習慣を目指すと良いです！この時期から寢床に入るタイミングを自ら調整する子が増えますが、友達との交流や遊びの時間について、十分な睡眠時間が確保できるように親が援助することが望ましいです。

## 年齢別推奨される睡眠時間

0～3か月	昼寝含めて	14～17時間
4～11か月		12～16時間
1～2歳	規則正しい就寝時間と	11～14時間
3～5歳	起床時間で昼寝含めて	10～13時間
小学生	規則正しい就寝時間と	9～12時間
中学・高校生	起床時間で	8～10時間

※参照：健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省([mhlw.go.jp](http://mhlw.go.jp))、[Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/guidelines-on-physical-activity-sedentary-behaviour-and-sleep-for-children-under-5-years-of-age)