

寝る子は育つは本当か？ - 子どもの発達と睡眠の関係 -

- 眠りの質が“心と体の成長”を左右する -

昔から「寝る子は育つ」と言われますが、これは単なることわざではありません。実際に子どもの成長と睡眠には深い関係があり、質の高い眠りこそが“心と体の発達”を支えているのです。

1. 睡眠中に分泌される「成長ホルモン」の働き

成長ホルモンは、骨や筋肉の発達、皮膚や細胞の修復を促す重要なホルモンです。この成長ホルモンが最も多く分泌されるのは、就寝直後の深いノンレム睡眠の時間帯。規則正しい就寝リズムが大切であり、大人にとっても成長ホルモンは代謝や免疫、アンチエイジングに関係しており、全世代にとって大切なホルモンです。

2. 睡眠が「脳の発達」に与える影響

子どもの脳は、眠っている間に膨大な情報を整理し、記憶を定着させています。特にレム睡眠の時間帯には、日中の体験や感情が整理され、学習した内容が記憶として定着。十分な睡眠が確保されないと、注意力や集中力が低下し、感情のコントロールも難しくなります。



3. 良質な眠りを育てる生活習慣

夜ふかしやスマートフォンの使用は、メラトニン分泌を妨げ、入眠を遅らせる原因となります。就寝1時間前には照明を落とし、落ち着いた時間をつくるのが大切です。また、朝はしっかり太陽光を浴び、朝食をとることで体内時計が整い、自然と夜に眠くなるリズムが作られます。こうした生活リズムの積み重ねが、子どもの健やかな成長を支えるのです。



理学療法士×SLEEPPLANNERとしてのポイント

睡眠は“成長ホルモンによる身体の修復”と“脳の記憶整理”という二つの役割を担っています。子どもの発達を支えるためには、眠る「量」も、眠る「リズム・質」も整えることが何より大切です。日中の行動や睡眠までのプロセスを大切にしてみましょう！

理学療法士 SLEEP PLANNER 坪井正樹

健診・人間ドックオプション検査のご案内

ぐっすり脳波検査

InSomnograf®

睡眠の良し悪しは、自分ではなかなか分かりません。脳波計測と医師の眼で、睡眠を客観的に調べる検査です。



SAS検査ともスマホアプリとも異なる。これまでにない新しい睡眠検査です（脳波検査）。自宅で脳波を計測し、医師が評価することで、ぐっすり眠れているか、高精度に調べます。

検査でわかること

脳のぐっすり度

脳波計測により、睡眠の「量」と「質」を高精度に客観評価してスコア表示。脳が眠っている本当の睡眠時間や、睡眠安定度などから、ぐっすり眠れているかがわかります。スコアは翌朝スマホで確認できます。



高精度な睡眠グラフ

レム睡眠、ノンレム睡眠の量や割合を正確に調べ評価します。睡眠中に脳が起きている状態もわかり、客観的な不眠の有無を知ることができます。



専門家による睡眠総合判定、睡眠障害リスク判定

あなたの睡眠の良し悪しを専門家が5段階で評価。睡眠時無呼吸などの睡眠障害のリスクも調べます。自分では気が付いていない睡眠トラブルが見つかるかも。



専門家による睡眠改善アドバイス

評価結果に合わせて、あなた専用の睡眠改善方法を専門家がアドバイス。別冊の「睡眠改善アドバイス集」も参考に、睡眠改善に取り組みます。



▼ 詳細 ▼

