

## 子供の肥満・寝坊は「親のかくれ不眠」が原因？ 親のかくれ不眠®が引き起こす、生活習慣の“負のループ”

子供の健やかな成長は、親の睡眠改善から。

<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

睡眠改善委員会は、小学生以上の子供を持つかくれ不眠者と快眠者の男女 419 名を対象に、「お子さまの健康状態や生活に対する悩み」について、インターネット調査を実施しました。

近年、睡眠に不満を感じる人や、睡眠自体を軽視している、いわゆる「かくれ不眠」の方が増加しており、働き盛りの20～40代の約8割が「かくれ不眠」というデータが出ています（2010年12月 エスエス製薬株式会社調べ）。また、当委員会の調査では、かくれ不眠者の方が「体重が減りにくい」「つい食べ過ぎてしまう」「集中力が低い」などの悩みをもつ、という非常に興味深い結果が明らかとなっています。今回はご自身だけでなく、一緒に生活をしているお子さまにも少なからず影響があるのではないかと、という点に着目しました。

親の睡眠習慣がお子さまの健康状態、生活にどのような影響を及ぼしているのか、その調査結果を発表致します。

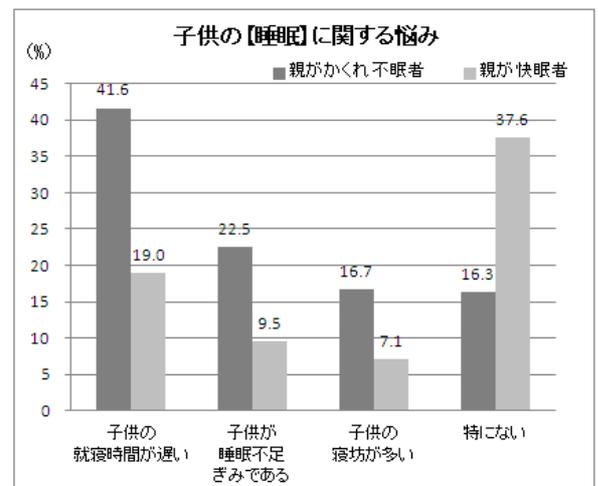
### ■“かくれ不眠者”の親がもつ子供の悩みは、寝坊や肥満に関するものが多い

#### ○子供の睡眠トラブルと親の睡眠習慣は連動している

お子さまの睡眠に関する悩みのうち、かくれ不眠者の親に多いのは「就寝時間が遅い」、「睡眠不足気みである」及び「寝坊が多い」という悩みであることが分かりました。

- ・就寝時間が遅い：“かくれ不眠者” 41.6% vs. 快眠者 19.0%
- ・睡眠不足気みである：“かくれ不眠者” 22.5% vs. 快眠者 9.5%
- ・寝坊が多い：“かくれ不眠者” 16.7% vs. 快眠者 7.1%

親がかくれ不眠である場合、就寝時間が遅い可能性があります。結果として子供の就寝時間も遅くなり、従って睡眠時間も短くなり、寝坊に繋がります。親の睡眠習慣が子供に影響することは十分に考えられます。



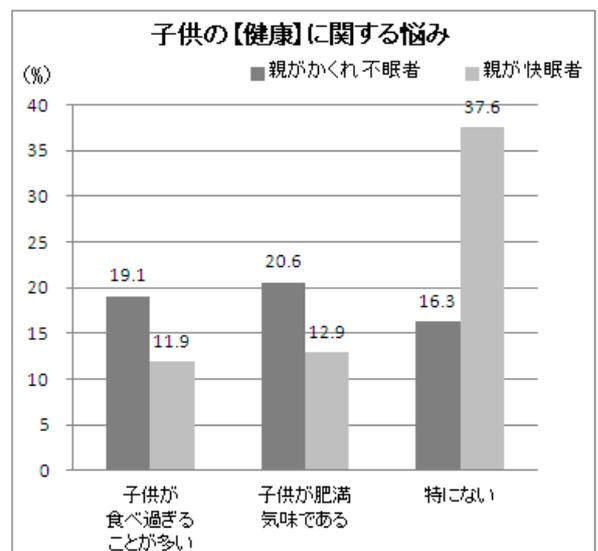
#### ○子供の肥満は、親のかくれ不眠と関係

同様に、お子さまの健康に関する悩みのうち、かくれ不眠者の親に多いのは子供が「食べ過ぎることが多い」及び「肥満気味である」という悩みであることが分かりました。

- ・食べ過ぎることが多い：“かくれ不眠者” 19.1% vs. 快眠者 11.9%
- ・肥満気味である：“かくれ不眠者” 20.6% vs. 快眠者 12.9%

親がかくれ不眠の場合、ストレスがたまり、つい子供にもイライラした態度をとってしまいがち。それを子供も大きなストレスとして感じてしまいます。親自身が過食傾向となることで、家庭の食事のバランスが崩れたり、間食の機会が増えることも一因ですが、子供は「食べることを」ストレス解消のはけ口とするため、ストレスによって必要以上の食事をとることがあります。

この食べ過ぎが肥満につながってしまうこともあります。



睡眠改善委員会では、この背景・理由を次のとおり分析しています。

## 調査結果分析

### ➤ 子供の睡眠トラブルと親の睡眠習慣は連動している

親がかくれ不眠の場合、

- 子供の就寝時間が遅い割合は 20 ポイント以上高い(かくれ不眠者 41.6% vs 快眠者 19.0%)
- 子供も睡眠不足ぎみである割合は 13 ポイント以上高い(かくれ不眠者 22.5% vs 快眠者 9.5%)
- 子供の寝坊の多い割合は 9 ポイント以上高い(かくれ不眠者 16.7% vs 快眠者 7.1%)

### ➤ 子供の肥満は、親のかくれ不眠と関係

親がかくれ不眠の場合、

- 子供が食べすぎることが多い割合は 7 ポイント以上高い(かくれ不眠者 19.1% vs. 快眠者 11.9%)。
- 子供が肥満気味である割合は 7 ポイント以上高い(かくれ不眠者 20.6% vs. 快眠者 12.9%)。

### <親がかくれ不眠の場合、なぜ子供が食べ過ぎ・肥満気味になってしまうのか>

食べ過ぎ・肥満気味。これは睡眠不足と密接に関係しています。

親のストレスや食生活などの環境的要因が子供に影響し、子ども自身の食生活の乱れが肥満につながる可能性もありますが、睡眠時間の不足も一因です。

まず、睡眠時間が短いと食欲がアップします。食欲増進効果のある【グレリン】という物質が多く分泌され、食欲を抑える【レプチン】の分泌量が減るという研究結果があります。

さらに、睡眠時間が短いと、筋肉量の低下とともに基礎代謝も低下し、消費エネルギーが少なくなります。このことが、食べ過ぎを肥満につなげる可能性のある要因のひとつと考えられます。

### <子供の健やかな成長は、親の睡眠改善から>

親の睡眠習慣は、子供の睡眠時間に影響し、さらには肥満などの健康面にも影響を与える可能性があります。それだけでなく、睡眠は健全な体の成長を促したり、日中の記憶を脳に定着させる時間であるため、良い睡眠がとれないと、成長そのものや学校の成績などにも影響する可能性があります。

子供の健やかな成長には、まず親の睡眠改善を図ることが第一歩です。

親がかくれ不眠→

(食欲旺盛・睡眠サイクルの乱れ・ストレスを貯めやすい)

子供にも影響を与え、子供も睡眠不足に→

親のストレスを感じやすくなり、

子供が食べ過ぎる等、食生活にも影響。

また、親が「かくれ不眠」だと、親自身が

食欲旺盛になり食事の内容やカロリー増、  
間食の機会が増える

→結果子供の摂取カロリーが増える

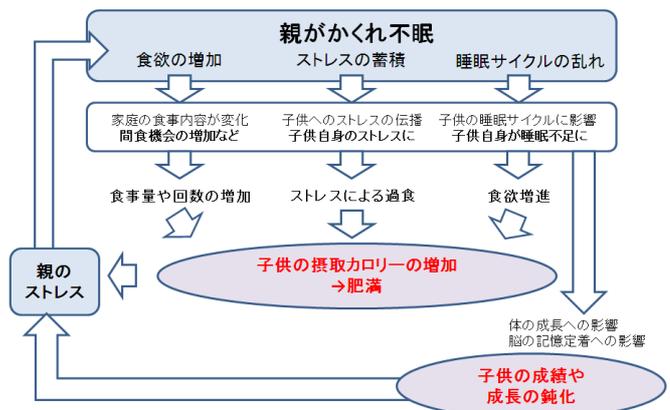
→同時に睡眠不足により、活動性が

低下し、成績が落ちたり成長に悪影響を及ぼす

→成績や成長の鈍化がストレスになる

—という負のループに陥る可能性もあります  
(右図参照)。

図：親子間で発生する  
生活習慣の負のループ



### —まずは自身の睡眠状態を認識

「かくれ不眠」チェックシートを実施し、1 つでもチェックがいたら「かくれ不眠®」。

「かくれ不眠のループ」を解消するためには、自身のスリープマネジメントが大切です。

「かくれ不眠」チェックシート : <http://www.brainhealth.jp/suimin/checksheet/>

## ■「快眠者・かくれ不眠者 調査」調査概要

### ○調査対象と回収サンプル数

・小学生以上の子供を持つ男女 419 名

－快眠者 : 210 名 (男性 105 名・女性 105 名)

－かくれ不眠者 : 209 名 (男性 104 名・女性 105 名)

・快眠者・かくれ不眠者の定義

－快眠者 : 睡眠上のトラブルがない方

－かくれ不眠者 : 睡眠上のトラブルがあり、かつ睡眠に対する「悩み度」が中位で、かつ対策をとっていない方

○調査地域 : 全国

○調査方法 : インターネット調査(ネット調査会社の登録モニター活用)

○調査期間 : 2011 年 8 月 25 日(木)～8 月 29 日(月)

○調査実施 : 睡眠改善委員会 URL:<http://www.brainhealth.jp/suimin/>

**※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『睡眠改善委員会調べ』とご明記ください。**

※調査結果の詳細については、最終ページを参照ください。

## ■睡眠改善委員会 概要

健康を維持するための食事や運動などと同じように、睡眠も大切な要素のひとつであることを世の中に啓発するため、睡眠の専門家が集まり、発足した組織です。

近年、睡眠自体を軽視している人や、不眠症の専門治療までは要しないものの、一時的な不眠症状が現われていたり、睡眠に対して悩みをもちながらも、周囲に相談できずに抱え込んでいる人が増えています。

このような方々に対し、「不眠の日」である 2 月 3 日と毎月 23 日を中心に、睡眠に関する正しい情報や知識を発信し、すこやかな眠りのための支援を行っております。また、当委員会では、専門治療を要さない、軽度・短期の不眠状態について、一般生活者の方々に分かりやすく、「かくれ不眠®」と命名し、様々な情報発信をしております。

設立: 2011 年(平成 23 年)2 月 3 日(木) <<不眠の日>>

ホームページ: <http://www.brainhealth.jp/suimin/> ※【睡眠改善委員会】または【かくれ不眠】で検索

運営団体: 特定非営利活動法人 日本ブレインヘルス協会

協賛: エスエス製薬株式会社

## < 古賀良彦 プロフィール >

1946年東京生まれ。医学博士。慶応義塾大学医学部卒業。

1976年杏林大学医学部精神神経科学教室。1990年に同大学助教授。

1995年より、同大学医学部精神神経科学教室主任教授となり、

NPO法人日本ブレインヘルス協会理事長も務める。

主な著書として、「心の薬辞典」、「いきいき脳の作り方」、

「脳をリフレッシュする大人のぬりえ」など多数。



※本リリースをお送りさせて頂いている皆様の個人情報は、株式会社アンティルの個人情報保護方針に基づいて厳重に管理させて頂いております。今後、弊社からのニュースリリースの配信を希望されない方は、恐れ入りますが [privacy@antil.jp](mailto:privacy@antil.jp) までご連絡をお願い致します。

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当: 高桑、河野、大塚、渡辺

TEL: 03-5572-6062 FAX: 03-5572-6065 MAIL: [suimin@vectorinc.co.jp](mailto:suimin@vectorinc.co.jp)

## ※参考資料

### ■子供に実践させたい快眠方法

なかなか寝付けない、眠りが浅い…といった睡眠トラブルを抱えた子供たちに、今すぐ実践できる快眠ワンポイントをご紹介します。健やかな身体と成長は、良い睡眠から生まれます。

#### ・寝る直前にテレビやDVDなどをみせない

音声と画像が組み合わさった動画は情報量が多く、脳が活性化してしまいます。テレビなどを見るのは就寝1時間前までにとどめ、寝る前には脳をゆっくりと休ませるようにしましょう。

#### ・朝食は必ずとり、夕食は就寝2時間前に

朝食を取らないお子さまが増えているようですが、脳のエネルギー補給や身体の覚醒には朝食が欠かせません。睡眠中は身体のエネルギー消費量が落ちる反面、脳は記憶の定着・整理などで活発に活動し、起床時よりもエネルギー消費量が高まっています。しっかりと心身を目覚めさせるためにも、朝食は必ず取らせましょう。また、胃の負担を減らすためにも、夕食は就寝2時間前までに済ませるのが効果的です。

#### ・適正な室温・湿度を保つ

寝る部屋の温度や湿度は、高すぎても低すぎても睡眠の質が落ちてしまいます。室温が高すぎると深部体温(身体の内部の体温)が下がらず、眠りが浅くなってしまいます。逆に室温が低すぎると、身体の表面の血管が収縮して深部体温を上げようとし、やはり深部体温が下がりきらないままになってしまいます。快眠に適している環境は室温26℃前後、湿度60%前後。エアコンや加湿器などを活用して、理想の快眠環境を整えると良いでしょう。

### ■快眠者とかくれ不眠者の、身体への影響に関する調査

Q 小学生以上のお子さまの健康状態や生活について、以下のような悩みをお持ちになっていますか。あてはまるものをいくつか選んでください。

	全体	子供の就寝時間が遅い	子供が睡眠不足 ぎみである	子供の寝坊が多い	子供が食べ過ぎることが多い	子供が肥満気味である	特にない
全体	419 100.0	127 30.3	67 16.0	50 11.9	65 15.5	70 16.7	113 27.0
親が快眠者	210 100.0	40 19.0	20 9.5	15 7.1	25 11.9	27 12.9	79 37.6
親がかくれ不眠者	209 100.0	87 41.6	47 22.5	35 16.7	40 19.1	43 20.6	34 16.3

【本件に関するお問い合わせ先】

睡眠改善委員会 PR 事務局(株式会社アンティル内) 担当: 高桑、河野、大塚、渡辺

TEL: 03-5572-6062 FAX: 03-5572-6065 MAIL: [suimin@vectorinc.co.jp](mailto:suimin@vectorinc.co.jp)