

JOMF 派遣医師便り (2015. 2)

◆シンガポール◆

シンガポールの小学生は睡眠不足。。。

シンガポール日本人会クリニック

日暮 浩実

シンガポールの子どもたちは小学校卒業直前に、今後の人生を左右する大きな試験 (PSLE) を受ける。その試験の成績によって以後に受けられる教育の内容が変わってしまうのである。

学力のみならず、スポーツや芸術などでどんな活躍をしたかも評価の対象になる。そのため、小学生は、低学年の頃 (中には小学校入学前) から、学習塾のみならず、さまざまな習い事や課外活動に大忙しだ。日本のような私立の中学、高校もないので、まさに PSLE が全てを決めると言ってよいのである。

多忙のため、シンガポールの子供たちは、寝不足となっており、それが精神的な疾患にもつながっているという記事を以前、目にしたことがあった。

そんな中、このほど、南洋大学の学生が行った、小学校低学年の子を対象とした調査がメディアに掲載された。調査は昨年 11 月～12 月、小学校低学年 (6 歳から 9 歳まで) の子をもつ 300 人ほどの親を通じて行われた。それによると、3 分の 1 以上の子どもたちが睡眠不足を疑う症状を示しているという結果となった。しかも、それに気がついている親は 8% に過ぎなかったとのことである。

調査は質問形式で行われた。小学生は大抵、スクールバスで学校に通うが、スクールバスの中で寝てしまうと答えた子どもが 44.9%、昼間、眠気を感じる子が 37.5%、テレビを見ながら寝てしまうという子も 17% いた。これらの質問は睡眠時無呼吸症候群などを疑う際に使われる Epworth Sleeping Scale*^{註1} の質問と同様である。

睡眠は絶対時間よりも質が大切なことはもちろんなのではあるが、子どもたちの平均睡眠時間は 8 時間で、これは一般的にこの年代の子どもに理想的とされる 9-10 時間より明らかに少ない。

シンガポールの小学校は、朝 7 時 15 分ごろまでに登校しなくてはならないことが多い。そのため、通学時間などを考えると、朝 6 時には起きる必要があることになる。すると遅くとも前の晩 9 時には寝る必要があることになるが、88.8% の子どもたちの就寝時間は 9 時を過ぎているとのことであった。

しかも、3 分の 2 の子供たちは寝る前の 1 時間にテレビを見ており、3 分の 1 はコンピューターゲームをしている。こうした光刺激はメラトニン生成を妨げ、入眠の障害になるとされている。勉強や習い事が忙しく、ようやく終わって、テレビをみたり、ゲームをしたくなる気持ちは理解できなくはない。しかし、それは、睡眠に悪影響を与える付加的因子である。

睡眠不足は不注意、記憶力の低下、免疫力の低下、感情の起伏の増大、空腹感の増大などと関連し、学校の成績不振や肥満を招くことにもなるとされる。

勉強や習い事が忙しいことで、入眠時間が遅くなり、結果的に睡眠時間が減ることは、負のスパイラルを生み、好ましいことにはならなそうだが、競争が激しい中、折り合いをつけるのが難しいと想像される。

註 1. ESS---エプワース眠気尺度。質問検査である。この検査では眠くなるかもしれない8つの状況が示されるが、それぞれについて、その状況下で全く眠くならない=0点、時に眠くなる=1点、“時に”と“多い”の中間=2点、眠くなることが多い=3点として、点数をつけ、その合計点により、10点以下を正常とし、11点以上を病的過眠領域とするものである（11点：軽症、13点：中等症、16点以上：重症）。