

まちのくすりやさん

第97号

今回のおはなし

「子どもの睡眠障害増加」

「ニコチン依存症は病気」



子どもの睡眠障害増加

『早寝、早起き、朝ごはん』で規則的な生活リズムの回復を心がけようとしても、正しい睡眠リズムを取り戻せない睡眠障害の子どもが増えています。塾通いや部活が直接の原因と指摘する先生もいます。また、糖尿病や発達障害との関連も指摘されています。

子どもの睡眠時間は短くなっています。ベネッセ教育総合研究所の調査(2013年)では、平均的睡眠時間は、小学生8時間27分、中学生7時間19分、高校生6時間35分。起床時刻は午前6時台といずれも早いですが、中高生の平均就寝時刻は、午後11時を回ります。

睡眠障害は主に①昼夜逆転②寝る時間が少しずつ遅くなる③仮眠で起きられない④夜中何度も起きる・・・の四パターンあります。明確な診断基準ではありませんが、いずれかのパターンに該当し、不調を訴えていることが治療の端緒になるといいます。早寝早起きに取り組むことに加え、メラトニンや睡眠剤などの薬物療法、朝に光を浴びることで生活リズムを取り戻す高照度光療法や低温サウナ療法などが行われます。治療がうまくいかなかったり、体力の消耗が激しいと入院になります。思春期を迎えてホルモンバランスが不安定になる時期に、塾通いや部活動、インターネットの長時間利用などの環境的要因が重なると睡眠障害の引き金になります。

睡眠障害は病気や障害とも関連します。兵庫県立リハビリテーション中央病院(神戸市)の調査によると、入院患者の約2/3が、広汎性発達障害の症状を総称した自閉症スペクトラム障害というデータがあります。25%が糖尿病予備軍とされる境界型糖尿病で、インスリンの分泌パターンに異常がみられているそうです。

子どもの睡眠チェックポイント

- 遅刻が増える
- 午前中ボーッと集中できない
- すぐにカッと怒る
- 体重、身長の変化
- 部活の記録が伸び悩む
- 頭痛・腹痛や保健室利用が増える
- 授業中の居眠り

微熱がある

帰宅と同時に眠ってしまう

月曜日などに何となく休む

危険信号。早めに専門医に相談を

糖尿病、発達障害と関連も

※兵庫県立リハビリテーション中央病院 子どもの睡眠と発達医療センター 「子どもたちの疲労と生活リズム」をもとに作成

増えている禁煙外来

ニコチン依存症は病気！

禁煙外来は、2006年度から健康保険適用になり、医療機関はニコチン依存症管理料として診療報酬を算定できるようになりました。

治療対象は、1日の喫煙本数と喫煙年数からニコチン依存症と診断された方です。3か月間に計5回の指導と治療が行われ、経口薬や貼り薬を用いながら完治をめざします。

禁煙補助薬を用いることで、イライラ感、集中力の低下、疲労感、眠気、不眠などニコチンの離脱症状を減らす事ができます。

費用負担は、3か月間で経口薬が19,000円、貼り薬で13,000円かかりますが、1年間のタバコ代に比べればはるかに安いです。

ニコチン依存症は病気なので、自分の意思でタバコを断つのは難しいため、治療が有効となります。

デング熱は、デングウイルスによって起こる感染症で、このウイルスを保有する蚊に刺されることで感染するもので、ヒトからヒトへ直接感染することはありません。これからの季節、蚊との接触を避けて、刺されないようにすることはもちろんのこと、蚊の幼虫（ボウフラ）対策をすることが大切です。

<予防法>

- ・屋外で活動する場合には長袖、長ズボンの着用し、素足でのサンダル履きを避けるなど肌の露出をできるだけ少なくしましょう。
- ・虫除けスプレーなどを使用し、蚊を体に寄せ付けないようにしましょう。
- ・家の周りに不要な水溜りをなくし、蚊の発生源を作らないようにしましょう。

（蚊は、雨水マス、植木鉢やプランターの水の受け皿、庭先に置き忘れたバケツや壺、コンビニ弁当などのプラスチック容器の中などの人工的な水辺環境下でも産卵、増殖します。）屋外だけでなく屋内でも蚊の駆除に心がけましょう。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>

