２０２６年度

一般推薦入学試験【後期日程】

〈スポーツ課題文〉試験問題

注　意　事　項

1. 試験開始の合図があるまで、この問題冊子を開かないこと。
2. この冊子は表紙を除き４ページある。
3. 解答は、別紙の解答用紙を使用すること。試験中、別に配付した下書用紙の使用を認める。
4. 下書用紙による解答の提出は認められない。
5. 本冊子に、脱落、印刷不明瞭がある場合は、本試験中に試験監督者に申し出ること。
6. 解答には、黒鉛筆またはシャープペンシルを使用し、読みとれるよう解答すること。読みとれない場合は、採点できないことがある。
7. 試験監督者による指示の後、解答用紙に受験番号・氏名を忘れず記入すること。
8. 試験終了後、問題冊子・下書用紙は持ち帰ること。

Ⅰ．はじめに

本稿では、まず子どもの睡眠習慣の現状と、睡眠不足が与える影響について述べる。（中略）

Ⅱ．子どもの睡眠習慣

日本は国民の睡眠時間が最も少ない国の１つである。また、就床時刻が年々遅くなり、国民生活の夜型化が進んでいる。この傾向は、子どもにおいても例外ではない。社団法人日本小児保健協会が実施している幼児健康調査の中に、幼児期の睡眠習慣に関する調査項目が設定されており、１９８０年、１９９０年、２０００年の結果を比較したものが報告されている。夜１０時以降に就寝する幼児の割合は、１歳６ヶ月児で２５％から５５％へ、２歳児では２９％から５９％へ、３歳児では２２％から５２％、４歳児では１３％から３９％へ、5-６歳時では１０％から５２％へ、とすべての年代において１９８０年に比べて２０００年で顕著に増加している。起床時刻にはさほど変化はないため、睡眠時間の減少は就床時刻の遅れによると考えられる。こうした幼児の睡眠習慣には、地域差があるとの調査結果がある。厚生労働省の２１世紀出生児縦断調査によると、大都市に居住する幼児は就寝時刻と就床時刻が遅く、反対に郡部に居住する幼児は就床時刻と起床時刻が早い傾向があると報告されている。都市化の程度によって睡眠習慣が異なることは、子どもの睡眠が大人の社会生活の変化によって影響を受けている表れであり、子どもの睡眠衛生を考慮する上で留意すべき事項であると指摘されている。

小学生以上の児童の平均就床時刻を調べた調査によると、小学生で２２時台、中学生で２３時半、高校生では０時半とかなり遅く、１９７０年に比べて睡眠時間は５０分から1時間短くなっている。同時に睡眠不足を感じている子どもは、小学生で約６０％、中学生で６７％、高校生で７４％に及ぶと報告されている。

中学高校生を対象とした２０００年から２００１年にかけて実施された調査によると、一日の平均睡眠時間が６時間未満だった生徒は全体で３０．６％であり、学年があがるほど短時間睡眠者が増えることが報告されている。また、中学高校生の１２．５％が日中の過剰な眠気を感じていたほか、４０％が睡眠の質に満足していなかった。同じ研究グループが２００４年から２００５年にかけて実施した中学高校生を対

象とした調査では、不眠症、入眠障害、夜間覚醒、早朝覚醒の有病率は、それぞれ２３．５％、１４．８％、１１．３％、５．５％であった。また[1]**多変量解析**において、不眠症と有意に関連していた要因は「男性」「精神的健康度が低い」「朝食を欠食する」「飲酒習慣がある」「喫煙習慣がある」「クラブ活動に参加していない」「大学への進学希望がない」の７項目であったことが報告されている。

本人が求める理想的な睡眠時間と実際の睡眠時間との[2]**乖離**（かいり）は、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれて大きくなり、十分に眠れていないと回答した学生の割合は、中学生で４０．４％、高校生で５２．５％にも達している。

日中の眠気に関しては、週１回以上居眠りをする割合は、中学生で４２％、高校生では６６％にのぼったと報告されており、多くの中学高校生が強い日中の眠気を抱えていると推測される。

就床時刻が遅く睡眠時間が少ないという、最近の小児の睡眠習慣の変化には、夜間のテレビ、ゲーム、インターネットあるいは学校終了後の生活の変化などが影響を与えている。また、夜間にコンビニエンスストアに行く回数が多い小児ほど生活リズムが遅いとの報告もある。このように、児童から思春期において、就床時刻の後退と睡眠時間の減少が顕著であり、結果として日中の眠気や睡眠不足感の増加が引き起こされていると考えられる。また、中学高校生においても、成人と変わらないほど不眠症状が多く認められており、医療的介入が必要な場合も多いと推測されることは注意を要する。

Ⅲ．睡眠不足による影響

では、子どもの睡眠不足はどのような問題を引き起こすのだろうか。深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが盛んに分泌され、脳内の神経ネットワーク形成や細胞の修復・育成、骨・筋肉形成が行われることは、古くからよく知られている。従って、幼児期に夜更かしをして睡眠不足

が続くことにより、脳や身体の発育に悪影響を及ぼすと考えられる。

幼児期の短時間睡眠はその後の肥満のリスク因子であると報告されている。３歳児検診時に質問票による調査と体格測定を行い、３歳時での肥満者を除外して追跡調査したところ、３歳児に１１時間以上の睡眠をとっていた子どもが中学１年生のときまでに肥満になる確率は１２．２％であったのに対して、９時間台の子どもでは１５．１％、９時間未満の子どもでは２０．０％と、睡眠時間が短くなるほど肥満の発生率が上昇していたことが明らかにされた。就学前からのよい睡眠習慣の確立が小児肥満をはじめとする小児の生活習慣病予防に重要であると指摘している。

適切な睡眠をとれていない幼児には認知能力の遅れがみられるという指摘もあり、睡眠と[3]**高次脳機能**との関連が示唆されている。アメリカの高校生における学業成績と睡眠習慣の関係についての調査によると、就寝時刻の遅い子どもほど、また睡眠時間の短い子どもほど成績が悪いことが報告されている。日本においても、睡眠時間が短いあるいは長すぎる高校生で、成績が低下していることが示されており、実験的な手法によって慢性的な睡眠不足が認知課題のパフォーマンス低下を引き起こすことを考え合わせると、睡眠時間の短縮は学業成績の悪化につながるといえよう。

夜更かしや睡眠不足で[4]**生体リズム**が乱れると、抑うつやイライラと言った気分の悪さも出現する。中学生における就床時刻の後退、夕方の過眠の頻度と日中の精神症状との関係をみた報告では、就床時刻が後退しているほど居眠りの頻度が高くイライラの程度が高く、抑うつや不安の程度も症状が悪化していた。これは1日の総睡眠時間と関係がなくむしろ生体リズムとの関係が深いと指摘している。

このように、睡眠時間の短縮や生体リズムの変調は、身体の発育に悪影響を及ぼすだけでなく、認知や精神症状にも悪影響を及ぼし、日常生活に支障をきたすと考えられる。

注

1．多変量解析…複数の要因の関係を同時に分析する統計的手法。
2．乖離…二つのものの間に差があること、食い違っていること。
3．高次脳機能…記憶や判断、思考など脳のより複雑な働き
4．生体リズム…体内時計の働きによる生活リズム

（亀井雄一、岩垂喜貴／特集：睡眠と健康　国内外の最新の動向 - エビデンスからアクションへ - 子どもの睡眠〈総説〉国立保健医療科学院『保健医療科学』第61巻 第1号）

問1．本文全体の内容を要約しなさい。ただし睡眠習慣の変化とその影響の両面に触れること。（２００字程度）

問2．生活習慣の変化と睡眠不足が子どもの発達に及ぼす影響について、本文を参考にあなたの考えを述べなさい。（６００字程度）