

調查顯示日本兒童普遍睡眠不足，對學習與健康造成不良影響

駐大阪辦事處（派駐人員）

日本的孩子長期以來被認為睡眠時間較其他國家短，而近年來接連進行的大型調查也發現，大多數孩子都睡眠不足，在學習與心理健康等方面造成不良影響。研究人員指出，必須找出睡眠不足的原因並設法解決。

東京大學研究所上田泰己教授與理化學研究所合作實施「兒童睡眠健診計畫」，透過機器設備蒐集數據並進行大型調查。目前此項計畫已調查自小學至高中、總共 140 所學校、1 萬 4,000 名學生的睡眠狀況，結果發現幾乎所有年齡層的孩子都未達到建議睡眠時間。

例如，小學六年級的建議睡眠時間是 9 至 12 小時，但有高達 95% 學生睡眠時間較建議時間短。尤其是每天睡眠少於 6 小時的學生，小學六年級僅占 1%，但高中三年級則上升至 27%。另外，隨著年級升高，平日與週末的睡眠時間差距也越來越大，許多學生靠著週末補眠來彌補平日睡眠不足。

調查還發現，週末入睡時間與起床時間較晚，導致平日在起床時間仍感到昏昏欲睡，處於一種所謂「社會性時差」狀態。若社會性時差超過 1 小時，將出現上課打瞌睡等注意力不集中等情況，若超過 2 小時，甚至可能對未來健康造成風險。

上田教授指出，據另一研究團隊 2010 年之調查，日本 0 至 3 歲兒童平均睡眠時間約為 11 個半小時，較其他國家短。此外，有數據顯示，睡眠時間低於 5.5 小時的學生較睡眠時間每天 8.5 至 9.5 小時之中學生，雖然有性別及年齡差異，罹患憂鬱及焦慮風險增加 1.5 至 6 倍。

上田教授強調「睡眠不足及入睡時間延後將導致心理健康狀況惡化。面對睡眠失調，及早介入與改善是非常重要的」。順天堂大學研究所谷川武教授於 2014 年，針對松山市 46 所公立小學約 2 萬 5 千名學童家長進行問卷調查，內容包含睡眠時間、生活習慣與如打鼾等睡眠

呼吸障礙之情況。調查結果顯示，睡眠時間過短與疑似睡眠呼吸障礙，與孩子情緒不穩、注意力不足等問題行為相關。

谷川教授指出「睡眠不足與睡眠呼吸障礙，可能是注意力不足過動症（ADHD）等症狀原因之一。由於因睡眠問題引發之類 ADHD 症狀，可能被誤認為是發展遲緩兒童，因此需要建立能夠及早發現這些兒童，並提供適當對策與治療機制」。

撰稿人/譯稿人：駐大阪辦事處派駐人員

資料來源：譯自 2025 年 5 月 17 日 產經新聞

