

勤務医部会だより

オンライン（オンデマンド）授業の功罪



教授 篠邊龍二郎
(愛知医科大学病院 睡眠科)

当院へ受診される方の中には、中学校に入ってから、または、高校、大学受験の前に、授業中に居眠りが、目立ってと、教諭から注意を受けたり、朝、起床困難で、遅刻または、不登校となっている方々が、多く見受けられる様になっている。

起床時刻が遅れると、入眠時刻も遅れ、概日リズム睡眠覚醒障害のうち、睡眠相の後退したタイプとなる。睡眠相の後退した状況を長く続けた場合、社会的に通常の覚醒時刻や睡眠時刻にすぐに戻せないため、理想の起床時刻と身体の覚醒時刻の時差（内的脱同調）が生じ、起床時の頭痛、めまいや胃腸障害等の身体的不調を訴え、起立性調節障害と診断される場合も多いかと思われる。

もともと長く睡眠を取らないといけないある一定数の方は、中学校に入り、学習量の増加、課外授業、部活動などで、睡眠時間が削られる。そこへ、成績不振などで宿題量が増えると、さらに、睡眠時間が削られることになる。慢性の睡眠不足に陥り、最初は、休日の起床時刻の遅延で、なんとかできていたとしても、次第に、日中の居眠りが増え、それでも、睡眠負債が取れない場合は、平日でも、起床時刻が遅れ、遅刻する様になる。ついには、不登校となることもある。

高校や大学受験の直前で、なんとかならないかと相談に来られるが、なかなか睡眠覚醒のリズム修正に時間がかかる場合があり、殊に、心身の問題が加わってくると尚更、長期化する。

この2年あまり、コロナ禍で、学校の授業も対面授業ではなく、オンラインやオンデマンドでの授業へ、課外授業の縮小などで対応されてきた。この学習方法の変化は、睡眠覚醒リズムへの変化も起こしている。

特に、オンデマンドでの授業では、もともと朝起きられない方たちにとっては、福音で学習時間が、ある程度自由がきき、学習面でなんとかついていけることが考えられる。また、睡眠時間が各自にあった時間を確保でき、次第に、睡眠覚醒リズムが整う例もある。

しかし、もともと朝起きられていた方では、学習時間が自由な故、逆に、睡眠覚醒リズムが不規則になり、ついには、睡眠相の後退した習慣になってしまうことがある。

睡眠相の後退した場合の治療は、まずは、無理のない時刻での起床時刻を揃え、起床後の食事をしっかりと摂ること、その後、できれば太陽を浴びながら、身体を動かすことから始め、うまくできれば15分/1週くらいの割合で、起床時刻を早められればと思うが、もちろん、考える内服薬での治療もするが、なかなかうまくいかない場合が多い。休日に起床時刻が遅延するような行動起因性睡眠不足の様な症状の軽めの段階で、介入できれば良いが、一律な時間帯での授業ではなく、各個人に合わせた時間帯での授業などの工夫で、睡眠時間の確保ができれば、睡眠時間の不足から来る様々な身体の不調の予防ができるのではと考える。