



規則的な睡眠と早起きは こんなに大切です

夜ふかしは健康や成長 に大切なメラトニンの 分泌を減らします

夜に蛍光灯などの人工的な光を浴びると、メラトニンというホルモンの分泌量が抑えられてしまいます。メラトニンには、抗ガン作用や老化防止の働きがあるといわれ、性的な成長を抑えたり、眠気をもよおしたりする作用があります。一生のうちで1〜5歳のころにもっともたくさん分泌されます。

朝目覚めてから14〜16時間後、夜暗くなると放出されるのですが、夜に光を浴びることで、脳が昼だと勘違いして十分に分泌できなくなることがわかっています。

早寝ではなく 早起きからはじめる のがポイント

寝かしつけに時間がかかると困っているなら発想を転換して、早起きからはじめてみましょう。忘れがちですが、人も地球という自然界の生き物です。身体は太陽の下で24時間周期で動いているのですから、それに逆らわない生活リズムが身体にもっともいいのです。

最初は手間取るかもしれませんが、2〜3週間もしたら変化が出てきます。

子どもの眠りは、大人の眠りを映す鏡。子どもの健康な眠りのために、まず大人が自分自身の眠りを大切にしたいですね。

生体時計は 朝の太陽の光で リセットされます

眠りを考えるときに重要なのが「生体時計」です。地球の一日は24時間ですが、人の生体時計の一日はそれよりも少し長くなっています。放っておけば夜はますます寝つきにくく、朝はなかなか起きにくくなっていきます。それを調整しているのが朝の太陽の光です。

寝坊して朝の太陽の光を十分に浴びないでいると生体時計のずれが大きくなり、時差ぼけに似た状態になります。意欲や活動力、食欲がおちて、けって体調がよい状態だとはいえなくなってしまうのです。

昼間の運動は気持ちを 安定させるセロトニン を活性化します

もう一つのキーポイントになるのが、セロトニンという心を穏やかにする神経伝達物質です。この活性が下がると精神的に不安定になり、攻撃性やイライラ感が高まりやすくなるのではないかと心配されています。

セロトニンの活性を高めるのは、歩行や咀嚼、呼吸などのリズムカルな筋肉運動と、朝の光です。朝は早起きして太陽の光を浴び、よく噛んでご飯を食べ、昼間しっかり体を動かすことによって分泌が増えて活性化し、心の健康を支える原動力になるのです。

子どもが夜なかなか寝なくて寝かしつけに苦労しているママは多いですね。そこで、小児科医で臨床睡眠医学が専門の神山潤先生にお話をうかがいました。

「小さな子どもは自分で適切な生活習慣を作ることはできません。その子にあった眠りの環境を用意して、早起きの生活リズムを作ってあげることは大人の役目です。」

昼は光を浴びて体を動かし、夜は暗いところで眠るほうが体

調がよいという調査結果が多くあります。睡眠のしつけは、親ができる健康教育ともいえるのです。でも、もしかしてお母さんやお父さんも寝不足だったりしていませんか？ 眠りが大切なのは、大人も子どもも一緒です。まず眠りの大切さを知ることから始めてみましょう。」

遅寝遅起きが心やカラダにあたる問題点がわかれば、寝かしつけの環境作りのコツも見えてくるかもしれませんね。

神山 潤先生

こうやま じゅん
東京ベイ・浦安市川医療センターセンター長。
東京医科歯科大学医学部卒業。同附属病院小
児科研修後、旭川医科大学などを経て米国で
睡眠研究に従事。帰国後、日本の子どもたちの
睡眠事情の悪化に衝撃を受け、社会的啓蒙
活動を開始。子どもの早起きをすすめる会発
起人。著書に『子どもの睡眠』（芽ばえ社）、「わ
むり学入門」（新曜社）ほか多数。

「眠り」がなぜ大切なのかを もう一度、見直してみることから

大人の生活が夜型になるにつれて、子どもがその影響を受けていることが問題になっています。昔からいわれている早寝早起きの必要性は脳科学からもわかってきました。夜暗くなったら積極的に寝かせ、朝になったらちゃんと起こしてあげることの大切さと寝かしつけ方のヒントを取材しました。

不規則な睡眠、心とカラダは大丈夫？ どうすればいいの？ 睡眠の不安&寝かしつけ

