

はむらの 学校保健

第17号(平成23年1月1日)

羽村市学校保健会

〒205-8601

東京都羽村市緑ヶ丘5-2-1

羽村市教育委員会教育部
教育総務課内

Tel 042-555-1111



子どもの能力を伸ばす
〜早起き・早寝のすすめ〜

講師 東京ベイ浦安市川医療センター

センター長 神山 潤 先生

平成22年7月10日(土)に羽村市学校保健会会員・学校関係者及び保護者を対象に特別講演会を開催しました。講演会では、「子どもの能力を伸ばす 〜早起き・早寝のすすめ〜」と題して、東京ベイ浦安市川医療センターセンター長の神山潤先生に子どもたちを伸ばす生活リズムなどについて講演していただきました。

【生体時計】

人間は24時間同じように動いているロボットではありません。

徒競走のスタートラインに並ぶと多くの人は、ドキドキします。また、映画館に入りしばらくすると、目が慣れてものが見えるようになります。

これは、自律神経が、その時の状況により、調整してくれるからです。自律神経は、昼間働く交感神経と夜に働く副交感神経があります。昼間、交感神経が盛んに動いている時は、血液は脳や筋肉にいき、ものを考えたり体を動かすのに都合よくできています。夜、副交感神経が盛んに動く時は、血液はお腹にいき、消化

器が良く動き、朝、便が出ます。

このように、人間の体の中では、昼と夜ではまったく違ったことが起っています。自律神経以外に、一日のおおよそのリズムを示す生理現象には、体温や睡眠覚醒、各種ホルモンがあります。このリズムは、脳にある生体時計でつくられます。

【目覚まし時計は脳にある】

地球の周期は24時間ですが、人の生体リズムは24時間より少し多いと言われています。

この生体時計が、朝の光を浴びることによって、睡眠リズムを調整しているのです。この体内時計の働きで、睡眠、体温、ホルモンの分泌などを調整しています。人間が最低体温の時に朝の光を浴びることで、生体時計の周期が短くなり、地球時間に合わせる事ができるのです。このことから、朝の光は人間にとってとても重要であることがわかります。

夜に光を浴びてしまうと、生体時計が朝と勘違いし生体時計が伸びてしまうのです。生体時計の周期が25時間にも26時間にもなってしまう

うのです。

【夜の光は危険】

夜の光を浴び続けると、メラトニンという細胞を守ったり、眠気をもたらすホルモンを出しにくくしてしまします。メラトニンは脳にある視交叉上核から分泌されます。眠気をもたらしたり、性的成熟を抑制する等の働きがあります。朝、目覚めて14～16時間して、夜、暗くなる出てきます。メラトニンは、一生のうち、1～5歳くらいまでに最も多く分泌されると言われています。メラトニンシャワーを子どもたちも浴びているのです。

夜、明るいといると、地球時間と生体時間との間にずれが生じ、メラトニンの分泌が抑えられてしまします。夜更かしの子どもは、早寝の子どもより、朝のメラトニンが低いことがわかっています。本来浴びるべきメラトニンシャワーを浴び損ねているのではないのでしょうか。

では、メラトニンを出すためには、どうすれば良いのでしょうか。

高齢者で眠れない方は、メラトニンの出が悪い傾向にあるようです

が、眠れない方に、昼の光を浴びてもらったところ、眠れるようになったということです。これが、子どもにも当てはまるかどうかわかりませんが、どうも、昼の光はメラトニンを高めるようです。

【4つのスリープヘルス】

あなたは、睡眠不足ですかの問いに、小学校5年生で5割、中学生で6割、高校生7割がYESと答えています。この結果をみて、今の子どもも多くが、睡眠障害であると考えてはいけません。夜も過激なメディアにさらされ、昼は体を動かさないのでは、眠れるわけがありません。しかし、これは病気ではなく、生理的な「眠れない」状態です。生理的な「眠れない」状態を睡眠障害と考えるてはいけません。

この眠れない状態を改善するのが「スリープヘルス」です。スリープヘルスとは、主に、次にあげるようなことです。

- ① 朝の光を浴びる
- ② 昼間、体を動かす
- ③ 夜、暗いところで休む
- ④ 規則的な食事を摂る

このことを見直すことが睡眠の改善につながるのです。

【睡眠時間は人それぞれ】

4歳～6歳の夜型タイプの子どもたちには問題行動が多いと言うデータがあります。しかし、睡眠時間の多い少ないはまったく影響を与えていなかったのです。

つまり、何歳だから何時間眠らなければいけないと考えがちですが、実は、睡眠時間は、とても個人差があるのです。

自分が朝型タイプなのか、夜型タイプなのかいろいろためし、自分の体の声を聞き、体の感覚として理解してほしいと思います。

覚醒度が高いと言われている午前10時から12時までに、眠くならず活動ができていれば、その人の睡眠の量、質、生活リズムは問題ないと考えます。

【睡眠時間が減るとどうなるか】

今から11年前にシカゴ大学のグループが、眠りの実験をしました。睡眠を4時間に制限し、1週間後の

朝、体への影響を調べました。8時間、12時間睡眠で実験した時と比べて風邪を引き易くなったり、生活習慣病を引き起こしたりする等、様々な症状がありました。

統計的にみると、適切な睡眠時間は7～8時間と言われることが多いのですが、自分自身に適切な睡眠時間がどれくらいなのかというデータはどこにもありません。

自分にとって適切な睡眠時間は、どれくらいなのかというデータは、あなた自身しかわからないのです。

【生活リズムを見直す】

「夜更かしの子どもは睡眠時間が少ない」という調査結果があります。睡眠不足では、脳の機能や身体機能、学習意欲も低下します。

早起きをして昼間充分に体を動かすこと。お子さんの様子が気になったら、ぜひ生活リズムを見直してみてください。

