

はむらの 学校保健会



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。

【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ことができるので。このことからも、朝の光は人間にとつてとても重要であることがわかります。

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。

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つたり、眠気をもたらすホルモンを出しにくくしてしまいます。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、暗くなると出でてきます。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は浴びているのです。

夜、明るいところになると、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つています。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つたところ、眠れるようになつたということです。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。この結果を見て、今の子どもが多くが、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てはいけません。

この眠れない状態を改善するの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でしょうか。

【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

「この」とを見直すことが睡眠の改善につながります。

【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つたのです。

ついつい、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るれば、その人の睡眠の量、質、生活リズムは問題ないと考えます。

【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つたら、ぜひ生活リズムを見直してみてください。

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つたり、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は7～8時間ともあります。

あなた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。

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つたり、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は7～8時間ともあります。

あなた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。

