

「早起き、早寝『朝ごはん』が大切

人間は“寝て食べて、活動”が基本

東京北社会保険病院院長

神山潤氏に聞く

子とおどりたる、『起業塾』（早稲田、朝日など）の大切さを語る、「子のもの起きをすすめる会」を設立し、この活動を積極的に行ってゐる神山潤氏（東京北社会医療病院院長）は、睡眠は子どもばかりでなく、大人も含め、人

子どもと睡眠

間においてて大らかなると語る。現行の社会環境は、人間の睡眠環境を悪くしているが、睡眠の正しい知識を前提に、いまこそ「人間に」とっての睡眠」とは何かを考えぼしいと述べている。

## 子どもの疑問への対応

ポイントは大人が理論武装

福山曰く、「人間はねて食べて初めて活動できる動物」がポイントとなる。しかし、その理由を大人が子どもに説明できることかは疑問で、多くう。

- ・毎朝しっかり朝日を浴びて。
  - ・ゴハンはしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。  
・昼間はたっぷり運動を。
  - ・夜ふかしになるなら、お星寝は早めに切り上げて。
  - ・テレビビデオははじめをつけて、時間を決めて。
  - ・寝るまでの入眠儀式を大切にして。
  - ・暗い部屋でゆっくりおやすみ。
  - ・まずは早起きをして、  
　　悪循環(夜ふかし→朝寝坊→慢性の時差ぼけ→眠れない)  
　　を断ち切ろう。

	昼間働く交感神経	夜働く副交感神経
心臓	どきどき	ゆっくり
血液	脳や筋肉	腎臓や消化器
黒目	拡大	縮小

ヒトは周期24時間の地球で生かされている動物なので、

脛間筋く交  
感神経は、心  
臓を活発に動

夕方ばかりでなく夜にも健んでいく。

早起き早寝(朝の光、昼の活動、夜の闇)  
が大切なわけ 理論武装の参考に

	朝の光	昼間の活動	夜の光
大多数のヒトで 周期が24時間 よりも長い生体 時計	生体時計の周期短 縮 地球時間に同調。		生体時計の周期延 長 地球時間とのズレ 拡大。
こころを穏やか にする神経伝達 物質— セロトニン	↑	リズミカルな筋肉運動(歩 行、咀嚼、呼吸)で↑	
酸素の毒性から 細胞を守り、眠 気をもたらすホ ルモン— メラトニン		昼間の光で ↑	↓

## 朝の光でリズム調整

るが、山本は「そ  
の時に使つてゐるのが  
光。誰も無意識のう  
ちに、朝の光を浴びるこ  
とによつて、周期が24時  
間よりも長い生体時計を  
地球時間に合わせる」  
と、朝の光が生活リズム  
を整えるために極めて重  
要だ。山本は「そ  
の時に使つてゐるのが  
光。誰も無意識のう  
ちに、朝の光を浴びるこ  
とによつて、周期が24時  
間よりも長い生体時計を  
地球時間に合わせる」  
と、朝の光が生活リズム  
を整えるために極めて重  
要だ。

## メラトニン 性早熟に關係

いは体温の  
光を浴びてしま  
なの前にいるの  
時計が勘違い  
もと24・5時間  
が26時間、27時  
つてしまい、も  
る0・5時間の  
大してしまう。

