

家族みんなでGOODSLEEP生活

昨日はよく眠れましたか？ ついつい夜更かし・・・？ 健康な生活の基礎は“早寝早起き”です。
 特にお子さんの睡眠は健やかな成長を促します。 今月のげんき王国は、早寝早起きの大切さについてお伝えします。

good sleep
1 日本人は世界で最も
 寝ていません！

皆さんは毎日どのくらい寝ていますか。5時間？6時間？はたまた10時間？世界各国では睡眠に関する調査がいくつかありますが、実はどの結果をみても日本人の睡眠時間が世界で最も短いことが分かっています。

たとえば2008年に行われた調査では、平均睡眠時間について、イギリスが7時間、ブラジルが7・1時間、フランスが7・2時間といった結果ですが、日本の平均睡眠時間は6・4時間と他国よりもかなり短いことが明らかになっており、日本人は世界で最も寝る時間の少ない生活を送っていると言えます。

good sleep
2 私たちの体は朝起きて、夜に寝るように
 できています。

人間は本来、朝型の生活を送るようになってきています。また、私達の体には、朝起きて夜寝るために自然に備わっているリズムがあります。このリズムは1日25時間とされており、脳の『生体時計』が作り出しています。そのため、私たちは時間を意識せず気の向くままに生活していると、地球が1日24時間のリズムを刻んでいるのに対して、1時間のズレがあることになり、どんどん夜型になってしまいます。

このズレを修正するには朝の光を浴びて生体時計のリセットすることが重要です。一方で夜更かしをする、と、生体時計のリセットができず、

本来朝型であるべき人間が夜型へと向かうと、心身に不調をきたすことが分かっています。

good sleep
3 なぜ、夜更かしは体
 によくないのか？

夜更かしにはたくさんデメリットがあります。

●生体時計の周期が遅れ、昼間の眠

- 気、疲労感、注意力の低下などの不調をきたす。
- セロトニンという物質が不足し、イライラしやすい。
- メラトニンという特に幼児期に重要なホルモンが不足する。
- 食欲が増進し、太りやすくなる。
- 肌のターンオーバー（生まれ変わ）が促されず、肌が荒れやすくなる。 など
- セロトニン、メラトニン、なんだから聞きなれない名前ですね。少し難しい話になりますが、次の項目で解説します。

good sleep 4 “セロトニン”と“メラトニン”

まずセロトニンとは、神経伝達物質のひとつで、この働きが低下すると攻撃性や衝動性の高まり、鬱っぽくなる、イライラしやすいなど、精神バランスとの関連が指摘されています。セロトニンの働きを高めるには朝の光を浴びること、歩く・しゃく・呼吸などのリズムミカルな運動をすることが必要です。

平成26年の文部科学省の調査結果では、小・中学生で「就寝時刻が遅い子どもほど、自分のことが好きと回答する割合が低く、なんでもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い」ということが分かりました。これは夜更かしをするお子さんほど、起床時間も遅くなり、朝のうちに十分なセロトニンの働きを高めることができていないからではないかと考えられます。

次にメラトニンとは、ホルモンの1つで、細胞が錆びるのを防いだり、体の様々なリズム調整作用、眠気をもたらす作用、性的成熟を抑える作用があります。夜間、暗くなると分泌されるため、せっかく早く寝ても、電気が付けっぱなしだと、分泌され

にくくなります。一方で、昼間に光を浴びることは、夜のメラトニンの分泌を高めます。

また、メラトニンは1歳から5歳ころに、一生のうちで一番多く分泌されます。(メラトニンシャワー)そのため、特にお子さんにとって、夜更かしをせず、早寝早起きの習慣でいることは、お子さんの健やかな成長に重要であると言えます。

つまり、セロトニンとメラトニンを高めることで、私達の心と体の両方の調子が整うということです。また、睡眠について研究している医師の神山先生は「セロトニンとメラトニンを高める8カ条」として、次のように提案しています。参考にしてみてはいかがでしょうか。

子どもたちの健やかな発育のために★昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- ① 毎朝しっかりと朝日をあびて。
- ② ごはんはしっかりとよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- ③ 昼間はたっぷり運動を。
- ④ 夜更かしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- ⑤ テレビ・ビデオははじめをつけて、時間を決めて。
- ⑥ 寝るまでの入眠儀式を大切に。

- ⑦ 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- ⑧ まずは早起きをして悪循環(夜更かし⇓朝寝坊⇓慢性的時差ボケ⇓眠れない)を断ち切ろう。

good sleep 5 早寝早起朝ごはん

佐呂間町の3歳児健診のデータ(平成25〜27年度)によると、夜に寝る時間が遅いほど、朝食を食べない傾向にあることも分かりました。朝ごはんを食べないと、体は常にかス欠状態です。特に脳は、『ブドウ糖』がなければ働くことができません。そのため朝ごはんを食べないと午前中にボーッとしたりイライラする原因になります。ゆっくり食べる時間がなかったり、食欲がわかわなくても、せめてパンやおにぎりなど、軽くでもいいので食べましょう。

good sleep 6 生活リズム改善のスタートは早起きから

いくら早寝早起きが大事だとは分かっている方も、上手いかわないと感じている方もいると思います。確かにこれまでの習慣を変えるのは難しいですね。そこで推奨されるのが、【早起き⇓早寝】からやってみるということです。

私たちの体は生体時計によって、朝の何時に光を浴びたかで、何時ごろに眠くなるというスケジュールが決まります。初めは辛い日々が続きますが、これを根気強く繰り返して行けば、早寝早起きのリズムがきつと出来上がります。また、家での行事や年末年始など、せっかく改善した生活リズムが崩れることは何度もありますが、これも根気強く、徐々にリズムが戻るように整えましょう。そして家族全員で早寝早起きのリズムを整え、健康な生活の基礎を作っていくしましょう。