

“良い睡眠について”

運動・栄養・休養（睡眠）

本来「人」は日中に活動し、夜眠る。

睡眠は神経系、免疫系、内分泌系の機能に大きな関わりをもつ健康に欠かせない重要なものです。

24 時間型社会になってかなりの年数が経過し、その間に子どもたちの生活リズムにも大きな変化が起きて来ました。

夜 10 時以降に起きている子どもたちの割合は、1980 年からの 20 年間で約 4 倍にも膨れ上がり、いわゆる夜型の子どもたちが今もなお増えています。

体調を管理する上で必要な、適度な運動、十分な栄養、そして休養(睡眠)これらはどれをとっても大切な要素ですが、この年代で特に必要な成長ホルモンやメラトニンの分泌が盛んになる「睡眠」を軽視する事はできません。

最近の調査では 4-5 歳児で 8 時間睡眠が全体の 30%、9 時間睡眠が 50%、この年代で必要だと言われている 10 時間睡眠を確保している子どもは 20%しかいないのが現状です。「寝る子は育つ」「早寝早起きの重要性」「成長ホルモンの分泌には睡眠が大切」など殆どの保護者が睡眠は子どもにとって大切という事を理解しているにもかかわらず、上記のような厳しい現状です。

また子どもたちの睡眠時間は母親の睡眠時間との関わりが大きく、母親の“就寝”“起床”が定期的に且つ規則的に行われている場合と、そうでない場合とでは子どもたちの“就寝”“起床”に大きな影響を与えてしまいます。

子どもの就寝時間の遅延、睡眠時間の短縮はけして軽視してはならない問題です。

睡眠不足や不規則な睡眠リズムは、イライラする、攻撃性が高まる、無表情になるなどの情動面に影響を与え、年令が低いと“攻撃性”に現れ、年令が高いと“うつ”傾向が出るという調査結果も有ります。

学校生活においては、睡眠不足で朝起きられない児童は「忘れ物が多い」「叱られる回数

が多い」などの傾向があります。

学力面でも多くのデータが示すとおり、睡眠不足と学力には関連がみられます。また、睡眠不足は肥満になりやすいといった報告もあるなど、きちんとした眠りが子どもたちの心身の健康に影響することがわかります。

生活習慣の改善はそう簡単な事ではありませんが、“早く寝る”より、まずは“早起き”から始めては如何でしょうか、朝目が覚めて、10数えたら布団から跳び起きる。朝日が差し込むような薄めのカーテンに替えて、カーテン開けや新聞とりのお手伝い。冷たい水で洗顔。なんて如何ですか？

成人に対する睡眠に関しては、厚生労働省から健康な毎日を過ごす為に下記の様な7つの提案がなされています。

1: 快適な睡眠で“いきいき”健康生活

快適な睡眠で、疲労回復、ストレス解消、事故防止

睡眠に問題があると生活習慣病のリスクが上昇

快適な睡眠をもたらす生活習慣(適度な運動、食習慣)

2: 睡眠は人それぞれ、日中元気はつらつが快適な睡眠のバロメーター

自分に合った睡眠時間があり、数字にはこだわらない

寝床で長くすごし過ぎると熟睡感が減る。

3: 快適な睡眠は、自ら創り出す。

夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くする。

「睡眠薬代わりの寝酒」は睡眠の“質”を悪くする

不快な音や光を防ぐ環境作り、自分に合った寝具の工夫

4:眠る前に自分なりのリラックス法、

眠ろうとする意気込みはかえって頭を冴えさせる

軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス

自然に眠たくなってから寢床に就く。ぬるめのお風呂で寢付き良く

5:目が覚めたら日光を取り入れ、体内時計のスイッチオン

毎日同じ時刻に起床する。早起きが早寝に通じる

休日に遅くまで寢床で過ごす翌日の朝がつらくなる

※人の脳の中には、生体リズムをコントロールする体内時計がありますが、日光は眼を通じて体内時計を刺激し、一日の行動に適したリズムを作ります。

なお、雨天・曇天でも、室内において、窓際の方が自然の光を取り入れやすい事が分かっています。

6:午後の眠気をやり過ごす

短い昼寝でリフレッシュ、昼寝をするなら午後 3 時前の 15-30 分

夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響

長い昼寝はかえってぼんやりのもと

※午後 2 時頃に眠気が生じるのは人体の睡眠リズムとして明らかになっています。睡眠不足の際には顕著になります。

最近、中学校や高校で 2 時～3 時に掛けて 15-20 分程度の睡眠をとり入れた学校の成績に、明らかに成果が出る事が判明し実験的ですが徐々に取り入れられつつあります。

7:睡眠障害は、専門家に相談

睡眠障害は「体や心の病気」のサインの事がある

熟睡感が無い、日中の眠気が強い時は要注意

睡眠中のいびき、足のむずむず感、歯ぎしりも要注意

このように、睡眠の問題を改善していくことは、体と心の健康づくり、さらに「体と心の病気」の発症や悪化の予防において、重要な意味を持つものと考えられます。

文責 古川光男