

早くして早くねなるといけなの？

「子供は早くねなさいっ！」ってしょっちゅうぼくのお母さんはおこっている。でも大人はおそくまで起きてるのに、子供だけがなぜ早くねなきゃいけないの？ それにねむくないから、ねむれないんだよ。どうすればねむくなるの？

「こんなふうにいる人、多いんじゃないかな。なぜ、早くねないといけないのかを子供の健康とねむることの関係を研究している医師の神山潤先生に聞いてみたよ。」



答えるオトナ
神山潤
やま じゅん

夜ふかしは子供だけでなく大人にもよくないよ

実は、人間は、子供も大人も、夜おそくまで起きていて朝ねぼろする方が楽だ、という体の仕組みになっているんだよ。

「えー？ じゃあ、おそくま

で起きててもいいじゃない」って思うかもしれないけれど、それはだめなんだ。

1日は24時間だよ。でも、人間がねむったり起きたりするリズムや、体温の変化を調整している体の中のリズムは24時間30分なんだ。体のリズムに合わ

せて生活していると、どんどん1日の時間とずれて、昼間にねむくなったり、夜になってもねむれないという困ったことになってしまう。

このずれを直すには、朝の光を浴びるといふ方法しかないんだよ。朝の光を浴びると、体の

時計が24時間になるようにリセットされるんだ。

逆に夜の光は、体の時計を24時間30分よりもっと長くするえいきょうがある。だから、夜おそくまで起きていて、電気の明るい光を浴びていると、体が昼間だとかんちがいて、体の時

オトナの人に
質問!



こうやまじゆんせんせい ひと
神山 潤 先生ってどんな人?

●1956年、東京生まれ。

とうきょうたしやかいほけんびょういん ふくいんちやう しやうに か い し
東京北社会保険病院の副院長、小児科の医師。

「子どもの早起きをすすめる会」を立ち上げて、

子どもの早起きをすすめる活動を行っているよ。

おも ちよしよ よ のうかがく ちやうあうこうらんしんしゃ
主な著書に『夜ふかし』の脳科学(中央公論新社)、

きやうちよよ はや お い ちから しやうぶんしゃ
共著に『早起きは生きる力!』(晶文社)など。

計がどんどん1日のリズムとずれてきちゃうんだね。

それから、夜ふかしをして電気の光を浴びていると、ぼくたちの体の細胞がこわれないように守ってくれるメラトニンという大切な物質が出にくくなってしまっただよ。

きみは、昼間あくびばかり出るとか、頭がすっきりしないということはないかな? もしそうなら、ねむる時間が足りて

いないのかもしれないよ。すいみん不足では、頭の働きも悪くなるし、太ったりもするんだよ。

だから、夜ふかしは子供だけじゃなく、大人にもよくないんだ。

早起き早ねすると
いいことがいっぱい

「だって、ねむくならないんだもん」と言う人は、まずは、

あしたの朝、ねむくてもがんばって早く起きてみよう。

そして、朝の光をたっぷり浴びよう。朝の光は、体の時計を24時間にリセットするだけでなく、脳の中にあるセロトニンという物質を活発にしてくれるんだ。セロトニンは心をおたやかにする働きがある。セロトニンが不足すると、ちよつとしたことに、すぐカッとなったり、キレやすくなったりすると言われ

ているんだ。

昼間は、学校の休み時間や放課後に、思いっきり体を動かして遊ぼう。そうすると、セロトニンの働きがもっと活発になるし、夜は、きつといつもの時間より早くねむくなるはずだよ。早起き早ねは、体も心も元気になっっていいことばかり! たくさんねたとしても、夜ふかしして朝ねぼうしては、体も心も元気になれないんだよ。