

「眠れない」と相談に来る 子どもへの具体的な手だて を教えてください

Q 最近、保健室には、「夜なかなか眠れない」と訴える子どもの来室が多いことが気になります。学校では、「早寝早起きをしよう」という指導はしていますが、眠れないことに対して具体的な手だてがあれば教えてください。

A 「眠れません」「では睡眠薬を出しましょう」ともすれば、いまの日本では、このようなやり取りが診察室では行われがちです。保健室に「眠れない」というお子さんがいらしたときにも、「じゃ医者に行つて睡眠薬をもらつてきたら」という指示が出てしまうことが心配です。

保健室でできること —スリープヘルス4+a

本来、診察室では、「眠れません」「では、一日の様子を伺わせてください」と、患者さんのほうに向き直つてお話を伺う必要があるのです。なぜならば、眠るための基本、スリープヘルスの基本は4+aだからです。1. 朝の光を浴びること、2. 昼間に活動すること、3. 夜は暗いところで休むこと、4. 規則的な食事をとること、さらに追加事項aとして、眠気を阻害する嗜好品

(カフェイン、アルコール、ニコチン)・過剰なメディア接触を避けること、をあげています。

保健室でも、「眠れない」というお子さんが来たら、しっかりと向き直つて、一日の過ごし方をきちんと聴いていただきたいのです。そのうえで、4+aからの逸脱があるようでしたら、その点をどのようにして改めることができるのか、お子さんと一緒に智慧を巡らせていただければと思います。

生体時計と光

ではなぜ眠るための基本が、4+aなのでしょう。うか? ちょっとおさらいをしておきましょう。

脳の奥深く、ちょうど目と目の間の奥には「視交叉上核」があり、ここにはヒトの生活リズムをコントロールする「生体時計」があります。この生体時計の一日は、地球の一日(二四時間よりもやや長く、その周期は、朝(最低体温後)の光を浴びることで短くなって地球の周期と合うのです。逆に夜の光は、生体時計の周期を伸ばします。だから、夜に光を浴びると、生体時計と地球時間とのズレが大きくなります。生体時計と地球

時刻とのズレが大きくなると、時差ぼけと似たような状態になり、元気がなくなります。元気がなくなつて活動量が減ると、心を穏やかにする神経伝達物質セロトニンの働きが低下します。朝や昼に光を浴びることでセロトニンの働きが高まり、夜のメラトニンの分泌が高まりますが、逆に夜に光を浴びると、メラトニンの分泌が減ります。メラトニンは、眠りをもたらし、酸素の毒性から細胞を守り、性的成熟を抑えます。また、夜ふかしだと、睡眠時間が減ります。睡眠時間が減ると、脳の働きが低下し、学力低下のほか、肥満や高血圧などの生活習慣病のリスクが高まり、キレやすいといった感情面にも悪い影響が生じます。そして、食事という情報も、生活リズムに大きな影響を与えることがわかっています。だから4+aが大切なのです。

眠れない? のか、 眠らない? のか

ある小学校で、就床時刻を調べたところ、小学校一年生でも就床時刻が二四時を過ぎる場合が少なくないことがわかり、驚きました。なぜ、深夜

過ぎまで眠らないのでしょうか？ それとも眠れないのでしょうか？

まず、眠れない原因ですが、一つには、ヒトの生体時計の周期が二四時間よりも長いことと関係があるかもしれません。ヒトの生体時計の周期は二四時間よりも長いので、早起き・早寝よりも、遅寝・朝寝坊のほうがヒトという動物はしやすいのです。だから、寝たり起きたりには、意識づけが大切です。

また、運動不足で、疲れていなくて眠れない可能性もあります。眠れない↓夜ふかし↓早起き↓寝不足↓元気がでない↓疲れない、という悪循環となります。ここで疲れてはいないけど、寝不足で眠くなつたので眠れば早寝となつて、悪循環にはならないのですが、夜になって過剰なメディア接触をしようとする厄介です。夜の過剰なメディア接触はメラトニン分泌を抑え、交感神経系を刺激し、眠りを妨げます。不適切な睡眠衛生、という病名が当てはまる「眠らない」状態です。

それでも学校に行けていれば、朝に光を浴びるので、生体時計と地球時刻のズレは生じません。ただし、睡眠不足となり、睡眠不足症候群という

いきなり親御さんに申し上げたところで逆効果です。親御さんに多少とも問題意識が出た際に、4+αの実現に向けて、一緒に智慧を出し合うようにはいかげすでしょうか。

高学年になると塾、勉強に加え、お子さん自身の過剰なメディア接触も問題となるでしょう。

まず塾、勉強ですが、これは厄介です。なにしろ日本では八〜一四歳用に、「疲れても頑張れ」と書いてあるドリンク剤が売られている国なので、寝る間を惜しんで勉強しても、必ずしも成績は良くなることを理解していただく必要があります。でも、これも難題です。なぜかといえば、日本の大人は、世界トップクラスの睡眠時間の短さで、世界で一番残業をして、幸福度を下げ、先進国で最低の労働生産性を誇っているのですから。機会があれば親御さんも含めて、眠らない社会からの卒業をテーマにしたワークショップを企画できたら素晴らしいですね。

過剰なメディア接触を避けるには、先生方にSNS (social network service) をもつと使っていないかなければ、と使っています。いまはSNSをいかに活用するか、という時代です。万が一

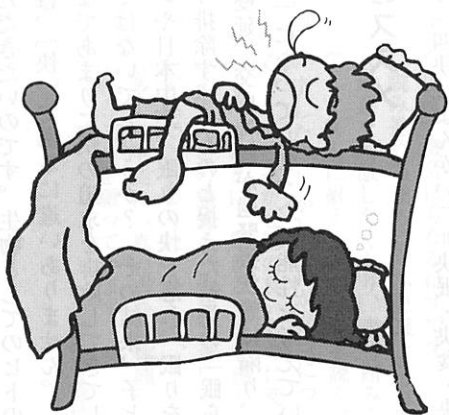
病名に当てはまる状態になるでしょう。一方、朝起きることができなくなると、生体時計と地球時刻のズレが拡大して、概日リズム睡眠異常症という診断名に合致する状態に陥るのです。だからやはり、4+αの確認が大切なのです。でも、わかっちゃいるけどできないのが現実です。どうしてなのでしょう？

それは、日本の大人が、どつぷりと「睡眠軽視社会」に取り込まれてしまっているせいではないかと考えています。眠らない社会です。なんだかんだ言っても、子どもは大人の背中を見て育ちます。子どもには「早く寝ろ」といっても、その大人が深夜にネットサーフィンをしているのでは、子どもはどうも夜ふかしが楽しそうだと思いいつか夜ふかしをしてやろうと、虎視眈々と狙うことになるのです。

4+αの実現に向けて！

小学校低学年で、深夜まで起きている場合には、親御さんの生活習慣も含めて考える必要があるかもしれません。ただし、正論は劇薬です。「お子さんを早く寝かせてください！」などと、

にもSNSに使われてしまうような事態になっては大変です。そのためには、まず、先生方がSNSを使い、その面白さ素晴らしさとともに、はまってしまふ恐ろしさ、ついつい引き込まれてしまふ過程を、体験することが重要だと思えます。そして、その実体験を子どもたちと共有して、今後の使い方のルールをとともに考えることが必要です。頭ごなしに「深夜にスマホを使っちゃダメ」



だけでは全く説得力はなく、教育的意義もゼロでしよう。ぜひ、先生方も一度ははまってみる体験をしてください。

身体の声を聴こう

なお、早起きがいいとは言っても、生体時計の遺伝子の異常などで、どうしても早起きができない方もいます。その際は、最も身近な自然である自分の身体の声に耳を傾け、その声を聴き、これに謙虚に従うことが大切です。識者が早起きがいい、というから早起きをするのは、いかがなものでしょうか。結果的に早起きをしたほうがパフォーマンスが高まる方が多いとは思いますが、大切なことは自分の身体の声に従うことです。だから画一的に「こうしたらいい」という方法は残念なならない、ということになります。

「さ、寝なさい」「寝る時間よ」と、子どもにもとって眠りが義務になっては、なかなか眠ることができないのはある意味当然です。努力して初めて得られるのが眠りであるならば、それは苦痛です。眠ることは楽しい、夢を見るのが楽しみだ、眠りは「快」なんだということを、多くの方にわ

かっていただきたいのです。生物としてのヒトの行動原理は、「快」であるに違いありません。しかし、今まではあまりに快の追求を排除してきてしまったのではないのでしょうか？ その結果、子どもたち、いや日本中が、眠りの快を忘れ、眠りができる限り排除すべきものと捉えた結果の「眠れない」が蔓延、交感神経が過緊張状態に陥り、「眠れない」になってしまった可能性を考えています。

四快のスヌメ

私は、今「四快（よんかい）＝快眠・快食・快便・快動」を勧めています。快眠だけではなく四快としたのは、この四つのいずれもが動物の生存には必須であって、かつ、この四つは相互に密接に絡み合っているからです。動物たるヒトの生存原理である「快」を人智（理屈）で抑えることには限界があるでしょう。私たちは動物です。ぜひ、その行動原理である「快」を大元に据えた保健室にしていきたいと思います。

（東京ベイ・浦安市川医療センター・CEO 神山潤）

「子どもたちが健康であるためには……」。体調不良やメンタル面の不調で頻繁に入室する生徒がくるたびに、養護教諭としてどうしたらよいか、どのように伝えればよいか、日々考えています。そんなとき、大きなヒントを得られる本に出会いました。現代社会を生きる私たちにとって、自分の足に関心を持つことが、いかに大切かを記したものです。

便利で快適な現代社会。私たちは精一杯頭を使う半面で、身体を最小限しか使わなくなってきました。しかし、いくら医療技術が進歩したとしても、私たちの身体が全く不調を訴えないということはありません。大切なのは、自分の身体の声に耳を傾けることと、身体を気にかけて予防をすることだと呉神父は述べています。

その一つとして、毎日自分の全体重を支え、全身のポンプ作用を行い、「第二の心臓」と呼ばれる「足」に関心を持つことがあげられるのです。本書では、若石健康法の歴史やその方法のほかに、この方法によって健康を取り戻した方々の実体験も記されています。

す。長年悩み続けていた不調が、若石健康法を続けることで、すっかり改善されたという方も珍しくありません。取組み方の一つとして、足裏を見て悪い器官の反射区のみを揉んでいてはいけません。身体は全てつながっているた

『若石——足はあなたの主治医』(21book)

監修 呉 若石
編著 国際若石健康研究会
日本分会
定価1,121円(税込)

め、全身を流す、つまり足裏全体を揉むことが大切なのだそうです。

「全身はつながっている」「あなたの主治医は、ほかならぬあなた自身である」という言葉は、私に「真つ当な健康観」を気づかせてくれました。精神

面での不調から体調不良を訴える生徒も、同じことが言えると思います。健康であるためには、心と身体、全てのバランスが取れていなければなりません。体調を崩したことで病むのか、病むことが体調を崩すのか、その両方があり得る現代社会においては、自分の身体の現状を知ることが、大人にとっても子どもにとっても、重要なのではないのでしょうか。足裏を通して身体全体と向き合い、自分の身体を知っていくことは、病気の予防のみならず、生活を見直す機会にもなるはずです。読み進めるうちに、不思議と自分でも足裏を刺激したくなり、青竹踏みを探して痛みに耐えながら本書を読んできました。しかし、日が経つにつれて、その痛みが心地の良いものに変わっていくことに、驚きと喜びを感じています。この感覚を一人でも多くの方が実感できるように、そして、一人でも多くの生徒に「真つ当な身体観」が伝わることを願っています。

（松井智香枝）