



人間は寝入るとすぐに深いノンレム睡眠に入ります。その後眠りは浅くなったり、レム睡眠に入ったりします。そしてまたノンレム睡眠に入ります。このようなノンレム睡眠とレム睡眠の交代を一晚に数回繰り返します。

「ノンレム睡眠」は、「成長ホルモン」と深い関わりがあります。骨や筋肉などの成長をうながし、身長を大きく伸ばします。「成長ホルモン」は、寝ついてから最初の「ノンレム睡眠」のときに最も多く分泌されます。まさに「寝る子は育つ」なのです。

子どもの成長をつながす「ノンレム睡眠」

生活リズムが乱れがちな夏休みは、「早寝・早起き・朝ごはん・トイレ」の規則正しい生活が大切です。

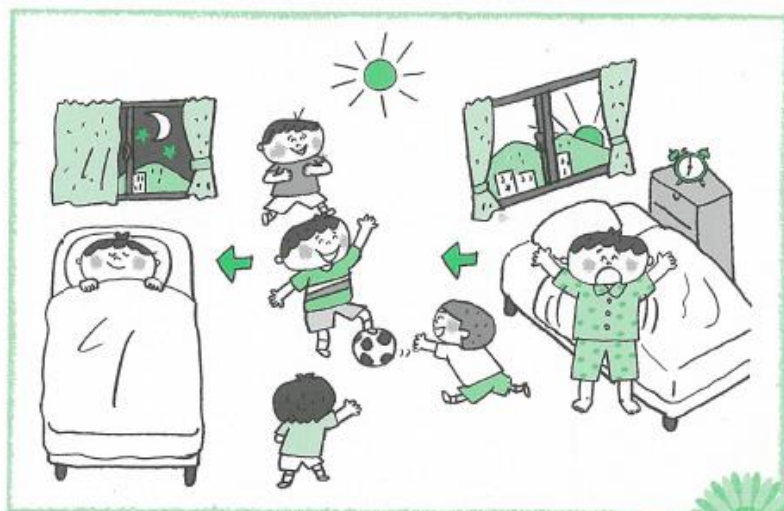
基本は「早寝・早起き・朝ごはん・トイレ」

人間の体内時計は1日24時間よりも少し長いですが、朝の光を浴びるとリセットされ、ズレが修正されます。

そして朝ごはんを食べることで、胃腸が働きはじめ、体温が上昇し、体が目覚めます。また朝ごはんは、夜のエネルギー不足を防ぐためにも欠かせません。ですから朝ごはんを抜くと体がだるく、やる気が起きなかつたりすることがあります。そしてもう一つ、朝食後のトイレも大切です。

こうして日中、元気に活動できれば、自然と夜はぐっすりとお寝することが出来ます。そして、よく眠ることができれば朝の目覚めもすっきりとします。

規則正しい生活リズムを、子どものうちに身につけてほしいと思います。



よく遊び、よく学び、ぐっすり眠ろう!

「早寝・早起き・朝ごはん」、そして「トイレ」の生活リズムは子どもにも大人にも大切です。さあ夏休みは、朝の光を浴びて、日中元気に活動し、夜はぐっすり眠りましょう。



東京ベイ・浦安市川医療センター長 神山潤

生活リズムが乱れ 睡眠時間が減る 現代社会

現代は、深夜営業の飲食店が増え、パソコンやインターネットが普及するなど、夜でも昼間と同じように活動できて便利になった反面、夜型生活が進みました。睡眠時間も減り、生活リズムも乱れ、体や脳を休ませる「睡眠」に問題を抱える子どもや大人が増えています。

人間は「昼行性」の動物です。日の出とともに活動を開始し、昼間はよく体と脳を使い、夜は眠って体と脳を休ませる……という、電気がなかった昔のような時代の生活リズムが大切なのです。

標準時間ではなく「体の声」をよく聞く

1日のうちで最も眠気が少ない午前10時から12時の間に眠くなければ、十分な睡眠がとれています。逆に眠い場合は生活リズムを見直す必要があります。ただし、昼食後の眠気は、自然な体のリズムによるもので問題はありません。

よく「何時間眠ればよいか」と聞かれるのですが、適切な睡眠時間は年齢や体質などによって個人差があります。大切なのは標準時間ではなく、自分に合った睡眠時間です。自分の体の声をよく聞いて、また親は子どもの様子をよくみて、体の調子よい生活リズムにしましょう。

PROFILE



こうやま・じゅん ●1956年東京都生まれ。東京医科大学卒業。同附属病院小児科勤務。2000年東京北社会保険病院副院長。2008年同病院院長。2009年より現職。「子どもの早起きをすすめる会」発起人。著書に『園児の生活と睡眠』（学研と学研社）、「子どもの睡眠」（学研）、「夜のあし」の監科学（中公新書ラクレ）など多数。