

午前中からあくびを連発し、ボーンとした表情の子どもが少なくない、そんな子どもたちの寝不足を心配する学校の先生の声をよく耳にします。

実際、二〇〇六年に行った調査では、小学五年生の約半数が自分は寝不足だと答えています。

お子さんはいかがでしょうか？

夜九時にはベッドに入り、翌朝七時にはスッキリした顔をして自分で起きてくるようなら、「早寝早起き、朝ご飯」のスローガン通り。学校でも元気いっぱい過ごしていると思っていましょう。

22・10。これが日本の小五の平均就寝時刻です。十時くらいなら問題ないのではと考えるお母さんもあるでしょうが、同年齢の中国の子どもは九時、米国では八時半に寝るのが一般的。

日本の「夜更かしをする子どもたち」の姿が際立ちます。

夜更かしは子どもがキレルことの一因にもなっている

夜更かしが心配されるのは、単に寝不足で授業中にぼんやりするからというだけではありません。

「脳科学的に見ても、からだ、心、

特集2

夜更かしする子どもは脳もカラダも成長が妨げられている

「早く寝なさい」と言っても寝ないのが子ども。でもそれを放っておくと、子どものカラダにとっては、悪いことばかりです。子どもの夜更かしのリスクとそれにどう対応すればいいかを考えました。

文●深津チツ子 イラスト●土田菜摘

ココロとカラダの特集

脳の健全な発達を妨げるのは明らか。子どものキレルことの一因にもなっています」と話すのは、子どもの眠りに詳しい東京ベイ・浦安市川医療センター長の小児科医・神山潤先生。

神山先生によれば、夜更かしをして夜間に長時間光を受け、朝のお日さまの光を十分に浴びないと、子どもたちの心身にさまざまな問題が起るといいます。

まずは体内時計の乱れです。体内時計がどこにあるかご存知

でしょうか。答えは、私たちの脳の中。脳にある視交叉上核という部分にあり、二十四・五時間サイクルのリズムが組み込まれています。一日は二十四時間ですから、そのままでは毎日三十分のズレが生じてしまいますね。これを調整しているのが朝のお日さまの光です。



性的早熟

遅寝の夜型の子の場合、性的な成熟を抑える働きがあるメラトニンという物質の出方が悪いことが心配される



キレやすい

睡眠不足によりセロトニンが不足して、イライラしたり攻撃性や衝動性が高まって、キレるマグマを抱え込むことに

あることがわかっていきます。

夜更かしをして長時間夜の光を浴び続ければ、体内時計はズレっぱなし。慢性的な時差ボケ状態に陥り、その結果、疲れたり食欲が落ちるほか、集中力がなくなつて学力にも影響を及ぼします。

「夜更かしによる睡眠不足が脳のリスクになるのは間違いなく、睡眠時間が少ない子どもほど学力が低いというデータも出ています」

(神山先生)

心への影響も無視できないものです。心を穏やかに保ちゆとりある心を育むには、セロトニンという脳内物質が欠かせませんが、その活性を高めるのは、朝の光とリズムカルな筋肉運動だからです。

学校があるので朝日は浴びることができるとしても、睡眠不足から昼間ボーッと運動量が減つたらどうでしょう。セロトニンが不足してイライラしたり、攻撃性や衝動性が高まってキレるマグマを抱え込むことに。

朝型の子は元気に駆け回り、夜型の子は部屋にこもりがちで、ささいなことでもキレやすい。思い当たる例があるのではないのでしょうか。

さらには、「遅寝の夜型の子の場合、メラトニンという物質の出

方が悪いことも心配されます」と神山先生。

「メラトニンには眠りをもたらす作用や子どもの性的な成熟を抑える働きがあり、夜暗くなると分泌される仕組みになっています。明るい部屋やゲーム機の液晶画面にいつまでも向かっていると、夜になつてもメラトニン分泌は抑えられてしまいます」

夜更かしは、食生活の乱れや昼間の活動量の少なさから肥満や体調不良なども招き、子どもの成長にとつて大きなリスク。

まずは親の生活リズムを整えることから始めましょう

親御さんとしては、何時までに寝て、どのくらいの睡眠時間をとればこのリスクを避けられるのか気になるでしょうが…。

「どの子にも押しなべて何時間寝るのがいいとはアドバイスできない」と神山先生は言います。

人によってベストな睡眠時間は異なるからです。だからこそ「生活習慣を整えるには自分の体に耳を傾け、一番調子よく過ごせる睡眠時間はどれだけか自分で把握することが大切です」と神山先生は

続けます。

子どもは自分で生活リズムを見つけ出すのは難しいでしょうから、「午前中に眠くならず元気に過ごせる」を目安に親御さんが様子を把握し、サポートしてあげる必要があるでしょう。登校時間を考えれば起床は遅くても七時。とすれば、就寝時刻は自ずと決まってくるでしょう。

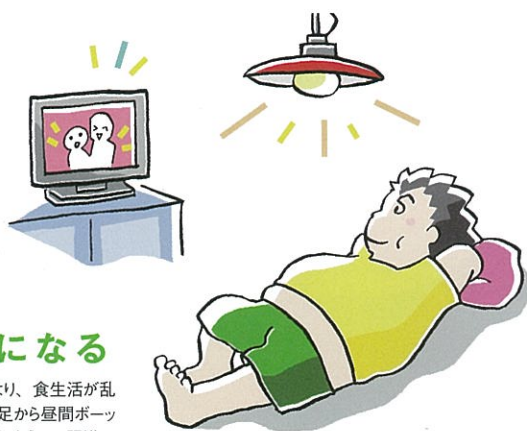
では、どうしたらスムーズに寝かせられるか。ポイントは四つです。朝日を浴びること、昼間は身体を動かすこと、食事は規則的にとること、夜は暗い所で眠ること。そして何より大切なのは、親御さん自身の生活リズムを見直すことです。子どもが夜更かしする大きな理由は「家族が寝ないから何となく起きている」です。大人が寝ない家庭ほど子どもの夜更かしが多いというデータもあります。

家族ぐるみでの対策なくして、子どもの夜更かしをなくすことはできないでしょう。

「私たち人間は、寝て食べて排泄して、はじめてからだや脳が元気に動き出す昼行性の動物だということをお忘れなさい」と強調する神山先生のメッセージを心に留め置きたいですね。

体内時計が狂う

慢性的な時差ボケ状態に陥り、疲れたり食欲が落ちるほか、集中力がなくなつて学力にも影響を及ぼす



肥満になる

夜更かしにより、食生活が乱れ、睡眠不足から昼間ボーッと運動量が減り、肥満や体調不良を招いてしまう

