

睡眠、食事とウンチが大事

新年度に入り、新入園児も進級児もドキドキ、ワクワクの毎日。新しい生活がスタートするこの時期は、生活リズムを見直すチャンスです。登園時刻から逆算して、しっかり早起きできているでしょうか？ 朝の排便習慣は付いていますか？ 幼児期の生活リズムの乱れに警鐘を鳴らす専門家に対談していただきました。

「早寝・早起き・朝ごはん」からも、文部科学省の学習指導要領の「食事、運動、休養及び睡眠」という内容からも、「ウンチ」「排せつ」が抜けているのが気になっていました。僕は「ウンチ」から、運動や睡眠や食の分野の方たちとつながりたいとずっ

加藤 「ウンチ」がふざけて使う言葉だったり、恥ずかしいことだったり、タブーのように扱われたりするのは不幸

加藤 子どもたちに「ウンチは大事だ」「トイレについて考えよう」「トイレを大切にしよう」ということを伝える活動を始めて10年以上になります。昨年、神山先生に声を掛けていただいていたうれしかったですね。厚生労働省が提唱する「早寝・早起き・朝ごはん」からも、文部科学省の学習指導要領の「食事、運動、休養及び睡眠」という内容からも、「ウンチ」「排せつ」が

神山 その通りです。日本の女性のがんで一番多いのは大腸がんで、便秘がその原因のひとつと考えられていますからね。

神山 加藤さんとお会いしたのは昨年の3月でした。日本トイレ研究所」で子どもたちにトイレ・排せつ教育をしていると聞いて「おつ」と思いましたね。

加藤 首都圏の小学校低学年の児童420人にウンチ回数を1週間記録してもらったところ、3日以上ウンチが出ていない児童が73人、17%いました（グラフ参照）。中には1週間以上も便秘の子もいて、これは大変なことだと。便秘は病気ですから。

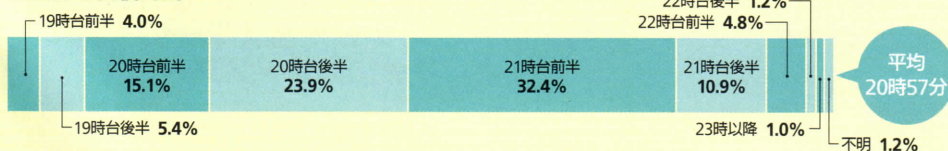
どうしてウンチが抜けているのだろうか？

神山 睡眠習慣が幼児、小児の行動にどのような影響を及ぼすかを研究してきましたが、生活リズムを整えるには、食べることで、運動することと同様に、排便習慣に注目することが大切だと思います。

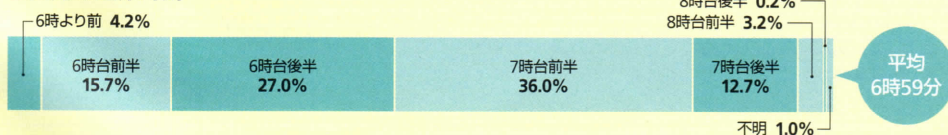


神山 潤さん
こうやま・じゅん ●東京ベイ・浦安・市川医療センター センター長。医学博士。日本子ども健康科学会 理事、日本小児神経学会評議員、日本睡眠学会理事などのほか、「子どもの早起きをすすめる会」発起人として、睡眠習慣と心身の発達について啓発活動を行っている。

●園児の就寝時刻



●園児の起床時刻



●園児の排便時刻



Question

子どもの生活習慣で気になることは何ですか？

※多かった回答（順不同）

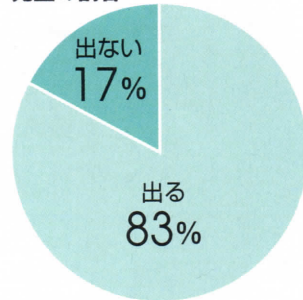
- 夜更かし・就寝時刻が遅い
- 寝起きに機嫌が悪い
- 朝食がすすまない
- 排便時刻がまちまち
- 便秘気味
- すぐ「疲れた」と言う
- ゲームに夢中で外遊びが嫌い

アンケートから

あんふぁん読者アンケートから
有効回答数638



グラフ1 ● 420人のうち
3日以上連続でウンチが出ない
児童の割合



調査：日本トイレ研究所、王子ネピア

寝て、食べて、排せつして、動く。
みんなつながっていることを
忘れないで

illustration ISHIKAWA Eriko

神山 「早起き・朝ごはん・早寝」が大事だと言われますが、ただのスローガンや、守らなければならない規律のように受け取られては本末転倒です。第一、どんなに睡眠の大切さを提唱しても、親自身の実践していなければ子どもだけができるわけありません。アンケートでも、子どもの就

大人が本気にならないと子どもには伝わらない
なこと。きちんと向き合って真剣に話せば子どもたちはウンチの大切さを理解します。その大切なウンチの話を子どもたちに伝えるため、王子ネピアと共同で実施している「うんち教室」で「うんち王子」に扮しています。

神山 まさに便は、体からの便りです。体の調子が目に見えますから、親子で一緒にウンチ観察してほしいですね。
加藤 ところが、小学校に入ると、トイレは「くさい、古い、行きたくない」場所になりがちです。これが無言の圧力になって便意を我慢するこ

寝時間を聞くより「お父さんお母さんは何時に寝ていますか？」と聞いたほうがいい。睡眠、食事、排便、運動の大切さをお父さんお母さんが本当に理解していれば、生活リズムの改善は可能ですから。
加藤 自分で排せつができお尻がふけるようになったら、親の関心も薄れてしまう。これでは困るわけで、食べたものが体の中を通って栄養となり、1日〜2日経ってウンチが出てくるということが分かれば、子どもでも、何を食べれば元気なウンチが出てくるか理解できます。食べることだけでなく、排せつとつながってはじめて「食育」も力を持つのだと思います。



とにつながってしまう。朝、排便してから登校や登園するようにしたいですが、それができなくても、トイレは行きたいときに行ける場所だというふうにしていかなければいけないと思います。そのためにも、家でもトイレ大好きにしたいもの。わが家では、6歳の子どもも一緒にトイレ掃除します。ウンチの話もいっぱいありますし、トイレ掃除は楽しいそうです（笑）。
神山 ここでも親の意識が大事です。また、子どもの眠りと言えば、「眠っている間に成長ホルモンが分泌されるから、子

加藤 篤さん
かとう・あつし ● NPO法人日本トイレ研究所 代表理事。
子どもたちに排せつの大切さを伝えるため「うんち王子」に扮してトイレ・排せつ教育を実践。CD「うんちっこのうた」や冊子「うんち日記」のほか「うんちっこの体操」などを制作して、ウンチの大切さを提唱している。



どもにとって夜眠ることが大事」という言い方がされます。そこから、大人になったら睡眠をおろそかにしてもいいという誤解が広まっています。「成長ホルモン」というのは、成長にのみ必要なホルモンのみならず、子どもでもあろうが大人であろうがヒトにとつては重要なことです。子どもへの眠りに問題が生じるのは、大人が睡眠を軽視しているからだと、これは明らかです。この点が理解されないといくら「早寝・早起き」と叫んでも伝わりません。「成長ホルモン」という呼び方を変えたほうがいいと思うくらいで

POINT

生活リズムの良い悪いは
午前10時〜正午の間に
活発に動けるかどうかで分かる



す。

きらきらウンチを褒める習慣を付けよう

加藤 たしかに、大人も子ども

も元気なウンチが出るようにしたいものです。子どもには、毎朝、「ウンチ出たよ」とママやパパを呼んで見せてもらいたい。元気なウンチは「きらきらウンチ」と呼んでいます。ですが、ウンチが出なかったり、硬かったり、どろどろだったたりしたら、「どうしてかな?」と考えるきっかけにしてほしい。子どもでも、お菓子ばかり食べたからかな?とか、野菜を食べるのが足りなかったなど分かるようになります。その代わり、きらきらウンチ、だったら、思い切り褒めてください。ウンチを褒められるのって本当にうれしいものですから(笑)。

神山 ケロググが行ったモデル事務所でのモデルさんたちのアンケートでは、「美しさの秘けつは?」という質問の答えが「しっかりと睡眠・きちんと食事・便秘しないこと」で

した。これならお母さんたちにも参考になるでしょう(笑)。加藤さんは子どもたちにも快便の秘けつをどう伝えていきますか?

加藤 まず「朝コップ1杯の水を飲む」次に「朝ごはんをよくかんで、もりもり食べる」そして「外で元気に遊ぶ」3つです。これで、きらきらウンチになるよと言うと、子どもたちは真剣に聞きます。

正解主義はやめて子どもを見ること

神山 やめてほしいのは、早起しなきゃだめ!朝ごはんをいっぱい食べなきゃだめ、ウンチしなきゃだめ!と子どもをしかることです。

加藤 排せつが恐怖になったら悪循環。だから、褒めるということが大事なんですよね。きらきらウンチ、をすると、体も気持ちいいし親から褒められるという経験が大事です。元気なウンチは「黄色っぽい茶色をしている」「あまりにおわれない」「するつと出る」「お尻が汚れない」ウンチ。朝、

排便してから登園できれば一番いいけど、ウンチをしたくなったら我慢しないということも教えておきたいですね。

行く」ということ。お母さんが何が大切かを考えることができれば、「早起き・早寝・朝ごはん・ウンチ」は、言われなくても大事だということに分かるはずですよ。

午前中のあくびはリズムが乱れている証拠

加藤 お母さんの本気の優しい言葉を子どもは待っていますからね。「お尻がちゃんとふけたか」「水を流したか」なんてことより、「元気なウンチが出たね」と言われることがうれしいですから。

子どもが正しく育つということはない。「正解主義」をやめて、目の前の子どもを見てほしいと思います。「熱が37度5分になったから医者に連れて行く、36度台だから大丈夫」ではなく、「37度5分でも子どもが機嫌よく元気なら様子を見る、36度台でもぐったりしていたら医者に連れて

午前中にあくびをしてくずぐずしているというんです。午前中にあくびをしてくずぐずしているというんです。9時に就寝したから大丈夫ということではありません。これも、子どもをしかり見ている

POINT

きらきらウンチの条件

- ① 黄色味を帯びた茶色
- ② あまりにおわれない
- ③ するつと出る
- ④ お尻が汚れない



POINT

朝ウンチを促すコツ

- ① 起床時にコップ1杯の水を飲む
- ② 朝ごはんをもりもり食べる
- ③ 外で元気に遊ぶ



ないと分からないことです。子どもが園にいる時間なら見に行ってもいいし、担任の先生に毎日確認してもいい。午前中の子どもの様子を気にして考えてほしい。

加藤 昼間、元気に体を動かして遊ぶことは大事ですね。ぐきらぐらウンチを出すために、「テレビゲームムバかりしてちゃだめだよ」「しっかり体を動かそう」と言うと、子どもたちは張り切ります。

神山 睡眠時間と肥満の関係

を示す統計データがあります。「グラフ2参照」。米国の成人の場合ですが、7〜8時間睡眠の人がもつともBMIが低く、6時間睡眠ではBMIが高くなっています。つまり、短時間睡眠では太り、適切な睡眠ではやせるということです。すると、「7時間半寝るとやせられる」と思う人が出てくるんですね(笑)。これこそ「正義」の悪い例です。そうではなく、このデータが示していることは、適切な睡眠時

間をとっているときにBMIは低くなるということです。誰もが、自分の体の声を聞いて自分にとつてもつとも適切な睡眠時間を決められるしかありません。大人にとつても、その判断材料になるのが、午前中のあくびです。

自分の体はもつとも身近な自然です

加藤 自分のウンチが、食べたものや寝ること、運動することとつながっていることを知った子どもは、ウンチを見ながら、「昨日は好き嫌いしちゃったな」とか、「あんまり外で遊ばなかったからかなあ」などと、考えます。朝、排便できなかったら「寝坊したからだな」とか「昨日遅くまで起きていたからだ」と反

省することもできるようになります。

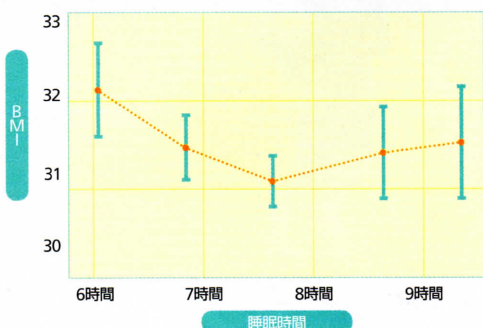
神山 「寝る」「食べる」「排せつする」「動く」はすべてつながっています。食育、運動、睡眠、排せつそれぞれ個別の話ではありません。人間の体は一番身近な自然です。お母さんは子どもの体を小さな自然ととらえてほしい。「夜遅くまで起きていて困る」とか「すぐ『疲れた』」と

言うなど、アンケートにあるような悩みや質問には、睡眠、食事、排せつ、運動のすべての分野を見直してほしいと答えたいですね。自然が狂うと問題が起きるのは当たり前です。朝、すっきり目覚めて、朝ごはんをしっかり食べて、ウンチをするつと出して(笑)、午前中が活発に動けるよう

親も子ども、体の声をじっくり聞けるようになると思いますね。

加藤 するつと出るウンチはとってもエコなんですよ。お尻が汚れずトイレトペーパーが少なくてすみますから(笑)。

グラフ2 ● 睡眠時間とBMI^(*)の関係



出所：Taheri S, Lin L, Austin D, Young T, Mignot E. PLo S Med.2004 Dec; 1(3): e2

*BMIとは「Body Mass Index (ボディ・マス・インデックス)」の略で、身長と体重から求める肥満度の計算方法 BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)] ※日本人のBMI平均値は22~25