

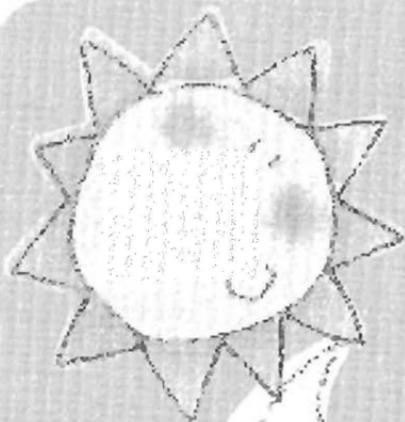


早起  
・早寝の大切さ  
知っていますか？



神山潤 Jun Kohyama





# 早起き・早寝の大切さ 知っていますか？

## ★もくじ★

- 遅寝の子どもが急増している ..... 2
- 朝の光で25時間の生体時計をリセット ..... 4
- お子さんに合わせた入眠儀式を。 ..... 5
- 「子どもは寝入ったら、朝までグッスリ眠るもの」という誤解 ..... 6
- 夜ふかしは慣性の時差ぼけ ..... 7
- 子どもは「メラトニンシャワー」を浴びて成長する ..... 8
- 夜ふかしで減った睡眠時間は取り返せない ..... 9
- 早起きからはじめよう！「早起きレシビ」 ..... 10
- 早起き早寝は親御さんをラクにする ..... 11
- 子育てとメディア ..... 12
- 早起きQ&A ..... 13
- 「早起きサイト」を開いてみて！ ..... 14

## 遅寝の子どもが急増している

お子さんは、毎晩、何時に寝ていますか？  
日本小児保健協会の2000年の調査では、夜10時以降も起きている3歳児の割合は52%以上。幼い子どもたちの半分以上が、遅寝なのです。深夜のコンビニや居酒屋、カラオケボックスなどに親子連れがいても、違和感を持たなくなった方が多いのでは・・・。1990年代前半には東京が仙台、熊本よりも寝る時刻、起きる時刻とも遅かったのですが、90年代後半にはこのような地方差はなくなりました。今では日本全国どこでも、子どもたちは夜ふかし朝寝坊です。でも、子どもたちをこんなにも夜ふかしにさらしているのは、世界中で日本だけです。

2004年、寝る時刻が午後10時以降の赤ちゃんは日本で約5割ですが、ヨーロッパでは2割前後です。同じ年、寝る時刻が午後7時以前の赤ちゃんが日本では13%ですが、ヨーロッパには3割前後います。

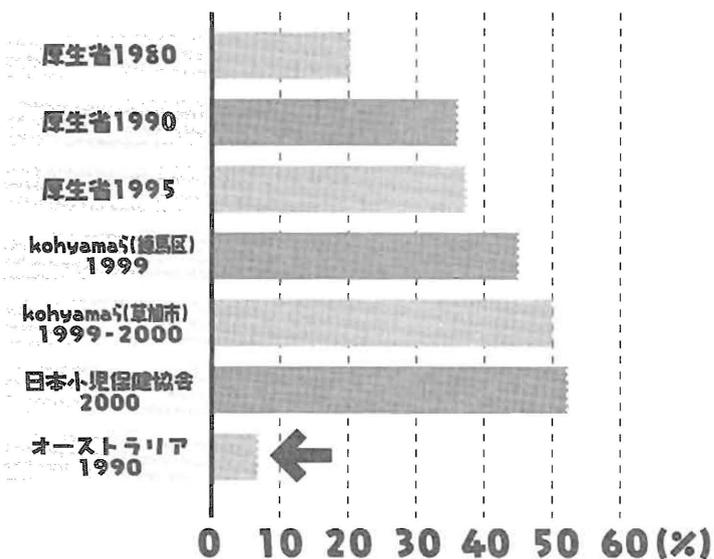
このように夜ふかしな日本の赤ちゃんの様子ですが、1979年には日本の保育園児の81%が午

前中にあくびをし、105%がすぐに疲れたと訴えていましたが、2000年にはこの数字はそれぞれ53%と76%になっています。

3歳前後の子どもたちについて、寝る時刻と起きる時刻の平均を調べたデータがあります。国際比較では、寝る時刻が日本に近くて遅いのはイタリア。ほかには、スイスもフランスもアメリカもすべて日本よりも早起き早寝です。イタリアで寝る時刻が遅いのは、大家族で夕食を楽しむという生活に積極的に幼児も参加させているから。こんな夜ふかしのイタリアでも朝は早起きなんです。そして昼寝習慣（シエスタ）があります。

遅寝、そして朝寝坊は、幼い子どもたちの心身によくない影響を与えるという、さまざまな研究成果があります。子どもの遅寝は禁物ですよ。

### 夜10時以降に就寝する3歳児の割合



## 朝の光で25時間の生体時計をリセット

私たちは、体の中に「生体時計」という独特の時計を持っています。夜になると眠くなり、朝になると目覚めるといったリズムは、生体時計に従って繰り返されているもの。

たとえば、体温の高低にもリズムがあります。体温は明け方に最低となり、夕方に最高となります。つまり、ヒトは体温が低くなった後に目覚め、体温が高くなった後に眠りにつくというわけ。眠たくなった赤ちゃんの手足を触ると、暖かくなっていたという経験はありませんか。これは手足の血管が開いて熱を放出し始めたから。同時に、身体の中心部の体温が下がり始め、眠る準備ができるのです。

成長ホルモンや睡眠を促すメラトニンというホルモン、ストレスに立ち向かうために必要なステロイドホルモンの分泌量も、朝や夕方に周期的に増えたり減ったりします。このように、ヒトの身体にはリズムがあります。ほぼ1日を周期とするさまざまな出来事が体内で起こっているのです。ところで、リズムをつくるヒトの生体時計は、

地球の1日24時間より1時間長い約25時間で動いています。1日24時間の地球で生きるためには、ヒトは生体時計を地球時間に合わせねばなりません。そのためにもっとも大切なのは「朝の光」。私たちは朝に光を浴びるおかげで、生体時計を地球時間に合わせることができているのです。不思議ですね。

ところが、夜に光を浴びると生体時計が「まだ昼間だ」と勘違い。生体時計の周期は長くなり、地球時間とのズレが大きくなります。その結果、睡眠やホルモン分泌のリズムが乱れ、子どもの成長や体調もバランスを崩してしまいます。

生体時計の周期である約25時間は、大人も子どもも同じ。ふつう「子どもは夜になったら早く眠るもの」と信じられています。子どもも大人と同じように、朝寝坊や夜ふかしが薬にできるような身体の仕組みなのです。子どもの健康を保つためには、親がしつけとして寝かしつけをしてあげることが必要になってくるのです。

## お子さんに合わせた入眠儀式を。

生体時計の周期からすると、大人も子どもも、朝寝坊や夜ふかしのほうが断然ラク。でも、昔は夜ふかしをする子どもが今ほど多くはありませんでした。かつて子どもたちが昼間に外で十二分に活動できた時代には、夜には疲れ果てて眠るしかなかったからです。

でも現代は違います。昼間に身体を動かそうにも、動かせる場所がありません。大人の売り込むテレビ、ビデオ、ゲームに子どもたちは熱中させられ、ますます身体を動かさなくなっています。いわゆる子ども向けの番組が午後9時から始まることも珍しくありません。

ですから、今の親御さんは大変ですね。昔以上に寝るまでの段取り「入眠儀式」をしっかり行うことが必要なのです。

「本を読む」「やしん守唄」ばかりが入眠儀式ではありません。最近ではTシャツ、シャワーで眠る子どもたちも多いようですが、寝巻きに着替える、翌朝に着る衣類をそろえて枕元におくなど、も立派な入眠儀式。寝る前にお部屋の中のテレビ

や冷蔵庫やたんずすにオヤスミをいう「おやすみツアー」が効果的なお子さんもあります。お子さんに合わせたオリジナルの儀式を、それぞれの親御さんがぜひとも編み出してあげてください。

ヒトは、本来、昼に活動するよつな身体の仕組みになっている生物。でも今の日本の子どもたちは「24時間社会」に無防備にさらされています。「24時間社会」は人類史上、経験したことのない環境。今眠りを奪われた子どもたちの将来にどのような影響が出るのか、実はまだ誰にもわかってはいません。でも、身体のリズムを守るのが大切なのは明らかなこと。親御さんの責任は大きいのですから、入眠儀式を工夫して寝かしつけをしっかりとしましょう。



## 「子どもは寝入ったら、朝までグッスリ眠るもの」という誤解

「子どもは寝入ったら、朝までグッスリ眠るもの」という誤解があります。

実はヒトの眠りには浅い眠りと深い眠りがあります。寝付いたあと、この「浅い眠り」「深い眠り」のセットを何度が繰り返して朝になるのです。眠りが浅くなるや寝返りを打ったり、寝言を言い、赤ちゃんなら泣くこともあります。このセット1つの長さは、大人では90〜100分。生まれたばかりの赤ちゃんでは40分、2歳で70分、5歳で80分ほど。つまり小さいお子さんほど夜はしょっちゅう眠りが浅くなるのです。

あなたは、小さい頃から自分ひとりの個室で寝起きしていませんか？ そうすると、初めて見る赤ちゃんの寝姿が自分のお子さんということも珍しくありません。わが子の眠りが1時間足らずの間隔で浅くなるとビックリしてしま、場合によっては、「自分の子どもの眠りは浅い」とパニックになってしまつて親御さんもいます。でも、多くの場合は、眠りの生理的な変動。心配はいりません。



眠りが浅いほどよく動き、小さいお子さんほど短い周期で眠りが浅くなるのだということを知り、ぜひとも知っておいてください。お子さんが夜中に眠りが浅くなったたり目覚めたときは、暗い環境で静かに対応してあげましょう。夜に明るくにごやかに対応すると、赤ちゃんの生体時計が夜と昼を取り違えてしまつて恐れがあります。

逆に昼寝のときには、真っ暗にする必要はありません。生活騒音もある程度はあってよいでしょう。そのほうが、生体時計もきちんと動くからです。



## 夜ふかしは慢性の時差ぼけ

海外旅行の時差ぼけは疲れがとれず、ボーっとしてつらいもの。実は、夜ふかしが続くと、私たちは慢性の時差ぼけに近い状態になってしまつてます。

夜ふかしをして朝起きる時刻が遅くなると、朝の光を浴びる機会が減ります。25時間の生体時計を1日24時間の地球時間に合わせにくくなるのです。また、夜明るい環境で過ごすと、夜になつても生体時計は昼間だと勘違いし、生体時計の周期はますます長くなります。地球時間とのズレがさらに大きくなります。

体内の様々なリズム（睡眠覚醒、体温、ホルモン）をオーケストラの各パートとすると、朝の光は指揮者です。指揮者（朝の光）が長い間いないと、オーケストラはまとまらずバラバラに。言い換えると、様々な生体リズムにズレが生じ、体調不良に陥ります。

この症状は夜勤や海外旅行でおきる、いわゆる「時差ぼけ」と同じ。体調不良が生じ、眠たいときに眠れず、眠ってはいけないときに眠くなりま

す。疲労感が増し、食欲や集中力が低下すること。昼間の活動量も低下します。時差ぼけは、大人だけではなく子どもにも起きます。

慢性の時差ぼけの問題点は、このような状態になつても、すぐには命に関係しないということ。時差ぼけでも海外旅行中には観光を続けますよね。つまり慢性の時差ぼけになつても、なかなか気付くことができます。そこから抜け出すことも難しいのです。慢性の時差ぼけは、脱して初めて「あっ、今までの自分はいったいなんだつたのだからか？」と気付くものです。

お子さんが「どうも午前中元気がない。ボーッとしている」と気になつたら、夜ふかしで慢性の時差ぼけ状態になつている可能性も。生活時間を見直すことも必要でしょう。



## 子どもは「メラトニンシヤワー」を浴びて成長する

メラトニンは夜暗くなることで出る、睡眠を促すホルモンです。といっても、ただ眠くなるだけではなく、メラトニンにはさまざまな良い働きもあるのです。

たとえば、抗酸化作用がそのひとつ。抗酸化作用とは、酸素の中にある毒性から細胞を守る作用です。今でこそ生物は酸素を利用してはいますが、もともと酸素には細胞を傷める働きがあります。細胞が傷むと病気になってしまいかもしれません。

そこで生物はさまざまな抗酸化物質を使って、自分の身を酸素の毒性から守っているのです。メラトニンは、生物が酸素を利用するようになった25億年ほど前から生存している微生物の一種にもあります。生物が利用している抗酸化物質のうち最も古いものひとつと考えられています。

また、メラトニンには性的な成熟を抑える作用もあります。

1〜5歳の頃は、一生のうちで最もたくさんのメラトニンが分泌される時期。年齢が高くなるほど

メラトニンは減りますから、子どもたちは「メラトニンシヤワー」を浴びて成長するのです。

メラトニンは夜暗くなることで出ますが、明るいと出が悪くなるのが特徴。つまり、夜でも明るいところ、子どもたちがメラトニンシヤワーを浴びることができなくなってしまうのです。実際調べたところ、夜寝る時刻が遅いほど、朝のメラトニン濃度が低い傾向がありました。メラトニンの働きを考えると、子どもの頃にメラトニンシヤワーを浴びておけると、性的な早熟や将来的な発癌の可能性が心配です。

ちなみに、高齢者での実験では、日中にタツプリと光を浴びると、夜のメラトニンの出がぐくなりました。夜の光はメラトニンの出を抑えますが、毎朝の光はメラトニンの出をよくするようです。

## 夜ふかしで減った睡眠時間は取り返せない

幼稚園や学校に行く日は起きる時刻が決められるので、夜ふかしイコール睡眠時間減少です。在宅で過ごしている小さなお子さん（1歳6ヶ月児）で私が調べたところ、夜ふかしで減った睡眠時間は、朝寝坊や昼寝では取り返すことができていませんでした。つまり、夜ふかしでは睡眠時間が減るのです。

トトは毎朝には眠りにくいように作られているのかも知れません。生物としてのトトは、朝の光を浴び、夜は暗い環境で過ごすことが生体時計の観点からも望ましいでしょう。

子どもの行動に関するアンケート調査を生活習慣との関連で最近分析したところ、「規則正しい生活」の朝早く起きる「こと」が「睡眠時間が長い」ことよりも、子どもの問題行動を減らす可能性が高いこともわかりました。睡眠時間をえとればいつ寝ても良い、というわけにもいかないのです。時差ほけ状態ではなく、生体時計に従って生活してこそ、潜在能力を最大限に発揮できるのです。

眠りの知的面への影響では、睡眠時間が少なく夜の就寝時刻が遅いほど学業成績が悪くなること報告されています。感情面への影響では、イライラ感の強い小中学生では夜ふかしや朝食抜きの場合が多いとの報告があります。また「朝気持ちよく起きることができない」「場合と」夜よく眠れない「場合には」「学校でのイライラ」が高いとの結果もありました。

幼稚園・保育園でも、夜ふかしで生活習慣が乱れている子どもたちの中に、問題のある様子がみられます。たとえば、午前中ボーとしている子ども、急に隣の子をたたいてしまう子ども、しっかりと立っていられずタコのまじりにグニャグニャした子どもたちが多いことが指摘されているのです。

毎日夜ふかししていても、日曜日に朝寝坊しているから大丈夫かとは言えません。集中力を持って生き生きと過ごせる子に育てるには、早起き早寝が大切なのです。

## 早起きからはじめて「早起きリズム」



私は「子どもの早起きをすすめる会」を結成して、眠りや生活リズムに関する常識を1人でも多くの方々に知っていただくよう活動しています。これまでの連載で、夜ふかしの問題点を指摘してきました。ではなぜ「子どもの早寝をすすめる会」ではないのかとよく言われます。しかし、昨日、深夜まで起きていた子どもを今日から夜の時に寝かせることはほとんど不可能。理屈の上からも、朝日が生体時計のリセットに必要なですから、気合を入れてまずは子どもを起こしましょう。そこから始めることが、生物学的にも正しく重要です。

早起きを成功させるには、「1 朝は明るくする」「2 朝ごはんを食べる」そして「3 前の晩夜ふかしをしても朝は起こす」といった「早起きリズム」をぜひ実行してください。生体時計のリズムを地球時間に合わせるには、なんと言っても朝の光が大切だからです。

住宅事情から朝日の入らないお宅もあるかもしれませんが、それでも、朝はカーテンを開け、でき

## 早起き早寝は親御さんをラクにする

前回ご紹介した「早起きリズム」、実行してみましたか。最初は大変です。でもこれがうまくいくと、親御さんにとっては天国です。早起き早寝は、親御さんをラクにします。

早起きをして、昼間の活動量が増えたお子さんは、夜はハタンキューとなるのが期待できます。お子さんが早く寝てくれれば、そのあとは親御さんご自身の自由時間がたっぷり。子どもが小さいから自由な時間がないといった不満も減ります。大変でしょうけれどしっかりとお願いします。

明るい時間が長い現代社会で生きる私たちは、セロトニンやメラトニンの活性の高め方を学ばなければなりません。

セロトニンやメラトニンの活性を高め、社会性を養い、心穏やかに、知的に過ごすための8か条をご紹介します。

- 1 毎朝しっかりと朝日を浴びて
- 2 「ハンはしっかりとよく噛んで。特に朝はきちんと食べて」
- 3 昼間はたっぷり運動を
- 4 夜ふかしにならない
- 5 テレビ、お昼寝は早めに切り上げて

ただお子さんが朝日を浴びることができるようになってください。人工光も悪くはありませんが、照度はやはり自然光のほうが高いようです。朝の光とともに食事もヒトのリズム形成に大きく影響します。しっかりと朝ごはんをよくかんでいただくようにしましょう。朝の光とよく噛むことは、セロトニンの活性化にもいい影響が期待できます。

そしてついついさせがちなのが朝寝坊。お子さんは朝ゆっくりに寝ていてくれたほうが、親御さんは楽かもしれませんね。でも朝寝坊は、お子さんの生体時計をはじめとする体調すべてにいい影響を与えません。大変でしょうがお子さんのためを思って、「早起きリズム」を実行しましょう。

※セロトニン…脳の神経系の微妙なバランスをとるために重要な神経伝達物質。この「褪せ」を確保することに関係している。

ヒトははじめをつけて、時間を決めて「6 寝るまでの入眠儀式を大切に」して「7 暗いお部屋でゆっくりにおやすみ」8 まずは早起きをして、悪循環（夜ふかし→朝寝坊→慢性的時差ぼけ→眠れない）を断ち切ろう。

悪循環（夜ふかし→朝寝坊→慢性的時差ぼけ→眠れない）を断つために大切なことは、朝の光と昼間の活動です。早起きをして朝の光を浴び、日中たっぷり活動をすることでこそが、ヒトがその潜在能力を最大限に発揮するための必要条件です。

大人になるにつれ、さまざまな時間帯で生活することに避けれられません。万人にあてはまる処方せんはないでしょう。しかし、それでもヒトは24時間の生体時計を持ち、周期24時間の地球で生きる生物です。ヒトがその潜在能力を最大限に発揮するには、朝の光を浴び、そして昼間行動することが大切だということを繰り返しておきます。



## 子育てとメディア

メディアは現代生活に欠かせません。発達途上にある子どもたちに対する影響は、いい点ばかりではありません。ここの発達に遅れがあったり、対人関係が苦手な子どもたちの中には、メディアと接する時間が長い子がいます。子どもたちは自身の応答のある、雰囲気を持った対人関係のなかで、言葉を覚え、社会性を身につけるものです。

寝かしつけるためのアイデアを募ったところ、「授乳中にケータイをしていると子どもは寝ます」という意見がありました。授乳は親子の絆を確かめ、築く第一歩です。それほどに大切な授乳中にテレビやケータイでは、子どもとの絆が生まれるはずがありません。親御さんに無視された子どもにしてみれば、眠るしかありません。

ある調査で、赤ちゃんの授乳中や食事中にテレビやビデオがついているかを尋ねたところ、「はい」と「時々」が合わせて約8割。思い当たりませんか？ケータイの話にはビックリなさる親御さんも、テレビやビデオの話は他人事ではないのでは。

でも、お子さんに与える影響という点からすれば大きな違いはありません。子どもにとっての人間関係形成の第一歩は親子。絆をつくることのできる貴重な時間を、このような形で疎かにしないでください。

人間が対人関係のスキルを磨く場面は生身の人間との会話を介する以外にはありません。生身の人間との会話を含む接触の中で、相手の視線の変化、声色の変化を感じ、その場のなんとなくの雰囲気を感じ取ることで、対人関係のスキルは育まれ、磨かれるのではないのでしょうか。生身の人間との絆を大切にしてください。



## 早起きのA

### Q. 風邪はなぜたばかりがうつるのですか？

昼寝をする、しない、には個人差が当然あります。昼寝はしなければいけないものではありません。8か条の4番目にも上げましたが、夜ふかしになるならお昼寝を早めに切り上げる必要もあるかもしれませんね。ただこれも日によって違ってしょう。午前中から外遊びをした日には昼寝も早いかもしれませんし、雨で外に出ることができなかった日には昼寝をしない日もあるでしょう。昼寝はこうでなければいけない、などということはありません。お子さんの様子を見て考えてあげてください。

### Q. 前の晩遅寝になって今朝はゆっくりに寝かせてあげたいのですが？

ヒトの生体時計の周期は25時間です。ですから、夜ふかし・朝寝坊はラクにできます。遅く寝たからといって朝寝坊させてしまうと、その夜に

### Q. 寝る前にお風呂に入れるとよく寝ますか？

早寝させるのは難しくなります。昨日よりもっと遅寝というようになっていくでしょう。悪循環をどこかで断ち切らなければなりません。そこですは早起きから始めましょう。朝日を浴び生体時計をリセットすることです。子どもさんの早起きは、お父さん、お母さんの本当の愛情です。

眠る直前のお風呂はぬるめがお勧めです。眠りにつきやすい状態に体が整ってきているところで熱いお風呂に入ってしまうと、下がり始めた体温はまた上がってしまいます。また、交感神経系という、本来寝ているときには休むべき神経系も熱いお風呂でまた活動が高まってしまいます。熱いお風呂に入るならば、寝るまでに数時間はおきたいものです。



## 早起きサイト



### 「子どもの早起きをすすめる会」

—朝顔をまわって 星野は大活躍 バタンきゅう—

結成しました!



<http://www.hayaoki.jp>

子どもたちの脳を救え!をキャッチフレーズに、「子どもの早起きをすすめる会」を結成しました。2001年秋に東京で開催された日本小児保健学会の際に、結成呼びかけのパンフレットをお配りしたところ、小児保健関係者、小児科医、保育関係者ほか、公衆衛生関係の方や、睡眠の基礎研究に従事されている先生方からも賛同のご連絡を多数お寄せいただき、私たちの問題意識が決定的外れなものではない事を改めて確信し、ホームページをたちあげました。

発起人 東京医科歯科大学小児科 神山潤  
聖徳大学短大部保育科 鈴木みゆき  
瀬川小児神経学クリニック 星野燕子  
後援 瀬川小児神経学クリニック

## 「早起きサイト」を開いてみて!

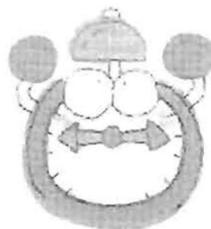
「子どもの早起きをすすめる会」を結成し、ホームページ (<http://www.hayaoki.jp>) をつくりました。ぜひ開いてみてください。

私は、「早起きしないとはかになる女」式の脅しをかけるつもりはまったたくありません。かつて「母乳を飲ませないといけない」といって、母乳の出ないお母さんを苦しめてしまったことがありました。「早起きをしないといけない」といって、お母さんが負担になってノイローゼになってしまっただけです。今の日本の状況では、いろいろなことをいわれても、朝早く起きる生活をできない人がいることは事実です。その事情もよくわかっています。

それでも重ねて伝えたいことがあるのです。人間は、体内時計を調節しながら1日24時間の地球に生きている生物です。そして、朝の光を浴びることが体調を整えるためには大事なのだという、常識をぜひ知ってください。このことを知ったうえで、子どもたちの生活パターンを考えてみましょう。

夜中まで仕事をしなければならぬお父さん、お母さんは大変です。ただ、大変であっても、睡眠についての基礎的な知識がなにもないままに、夜型の生活にお子さんを巻き込んでほしくないのです。基礎的な知識を得た上で、それではどうしようかと各々親御さんにぜひ考えていただきたいのです。

子どもは社会の財産です。子どもたちがぐっすり眠ることができ、最大限その潜在能力を発揮できるような社会に、みんなの力で変えていかなければならないと思うのです。



## ■ 発刊の趣旨 ■

子育て中のお母さん方の多くは、孤立、不安、苛立ちの中にあると言われています。

本園ではそんな子育て真っ最中のお母さん方を対象に子育て支援事業を推進し、その一環として小冊子『子育てブックレット』を発刊しています。本号では『早起き早寝』をテーマに、小児科医の神山潤先生にご執筆いただきました。

「寝る子は育つ」のことわざが示すとおり、しっかり睡眠をとることは子どもの成長のためにとっても大切なこと。でも、近年、日本では大人だけでなく子どもたちの生活も夜型化して、生活リズムの乱れが問題視されています。あなたのお子さんは大丈夫でしょうか？

わが子の心と体と脳を守るために知っておきたいことを、子どもの眠りの研究の第一人者として活躍中の神山先生に伺いました。ご一緒に考えてみませんか。

この『子育てブックレット』を育児の合間にご覧いただき、お母さん方の子育てのお役に立てていただければ幸いです。

### プロフィール

**神山 潤** (こうやま じゅん)

1956年東京生まれ。1981年東京医科歯科大学医学部医学科卒業。小児科医。  
1990年医学博士。2000年東京医科歯科大学大学院助教授。2004年東京北社会保険病院副院長。「子どもの早起きをすすめる会」(<http://www.hayaoki.jp>)の発起人の一人。子どもの眠りの第一人者として、講演活動等社会的な活動にも力を入れている。著書に『睡眠の生理と臨床』(診察と治療社)、『夜ふかしの脳科学』(中公新書ラクレ)、『子どもの睡眠』(芽ばえ社)など多数。



定価：200円

編集：(有)アソオプランニング