

平成21年度

# 子育て支援指導者向け研修会

第3回 子育て支援指導者向け研修会

## 早起き・早寝・朝ごはんの大切さ ～脳科学の見地から～

12月4日(金) 13:30～16:00

アイーナ7階 岩手県立大学アイーナキャンパス

講師: **神山 潤** 氏 (東京ベイ・浦安市川医療センター センター長)

神山潤氏



県内各地の支援センターや子育て広場に携わっている方、岩手県立大学の学生など約90名が参加しました。今回は、レム睡眠を脳機能評価手段の一つとして捉える臨床的な試みに長年取り組んでいらっしゃる神山潤先生に、『生活リズム「早起き・早寝・朝ごはん」の必然性を科学的見地から講義していただきました。

### ◆子ども達の睡眠不足について

まずはじめに、子供たちの睡眠不足の実態についてお話して下さいました。「2005年の子ども白書のデータによると、1979年には保育園に通う児の8.1%が朝からあくびをし、10.5%がすぐに疲れた、と訴えた。2000年にはこの数字はそれぞれ53.2%と76.6%に上昇した。そして夜10時以降も起きている3歳児は半数にものぼる。小学校・中学校・高校では、寝不足と感じている子ども達はそれぞれ約50%・60%・70%という調査結果もある。このように日本の子どもたちは、不適切な睡眠衛生に起因する睡眠不足症候群かもしれない。」

先生は、もう少し眠りを大事にした方が良いのではないかと、というメッセージを伝えるため、6つのキーワードを提示されました。

大切なのは: 朝の光、昼間の運動  
とんでもないのは: 夜の光  
知っていただきたいのは: 生体時計、セロトニン、メラトニン

これらを理解した上で、『理論武装していただきたい、聞かれたらちゃんと正確に答えられるように』との事でした。

「ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではない。周期24時間の地球上で生かされている動物である、いう事でさまざまなリズムを調節しているのが生体時計である。

様々な概日リズム(睡眠・覚醒、体温、ホルモン)の相互関係があり、その脳にある生体時計は毎朝太陽の光を認識する事によって、本来25時間サイクルの生体リズムを1日24時間に調整している。」つまり、24時間サイクルにあわせて生活していくためには、朝の光をあびることが大切、とのお話でした。

### ◆就床・起床時刻の影響

次に、就床や起床時刻との関係についてお話されました。「睡眠覚醒リズムと小児の行動について(CBCLによる評価 CBCL (Child Behavior Checklist: 子供の行動チェックリスト) 2週間の子供の生活習慣(特に睡眠)に関する日誌と、子供と保護者の生活習慣等に関するアンケート(2006年日本小児神経学会)から分かったことは、睡眠習慣の乱れは、行動面に悪影響をおよぼすことが懸念されていたが、本結果はそれを支持するものと考えられ、「規則正しく、早く寝る」「朝、早く起きる」ことが小児の問題行動減少に寄与することが示唆された、という事である。

また、夜型だと、夜ふかし朝寝坊で学力低下、「落ち込む」と「イライラ」の頻度が高まる、行動上・感情面での問題点が多く、自殺企図、薬物依存も多い、など世界各国からの報告がある。

そして睡眠不足になると、心身への影



響としては、老化・風邪を引きやすい・糖尿病や肥満を招く・アルツハイマー発症の恐れなど様々な報告がなされている。また、学力と就寝時間との関係性も指摘されており、ヒトは寝ないと活動の質が高まらない。」との事でした。

### ◆朝食との関連性

そして、朝食についても述べられました。

「2006年の厚生労働省の食育白書によると、朝食を「ほぼ毎日食べる」と答えたのは90.6% 朝食欠食率(04年調査)は全体で10.5%に上り、子どもでは10代後半で12.4%、1～6歳で5.4%、7～14歳で3%であった。つまりヒトは寝ないと食べる事ができないのである。また、朝食を毎日食べる児童生徒のほうが、試験の正答率が高い傾向が見られる、という調査結果もある。しかし朝食をとったかどうかは、あくまで生活習慣がきちんとしているかどうかのひとりの目安。朝食さえとればすべてがうまくいくわけではなく、ヒトは 寝て 食べて はじめて活動できる動物なのである。」

### ◆睡眠不足は国家のリスク

その対策SHT(sleep health treatment)

基本は4つ

- 朝の光を浴びること
- 昼間に活動すること
- 夜は暗いところで休むこと
- 規則的な食事をとること
- 眠気を阻害する嗜好品を避けること (カフェイン、アルコール、ニコチン)



夜ふかし朝寝坊では生体時計と地球時間とのズレが大きくなり、時差ぼけのような状態になってしまい、セロトニンとメラトニンの働きが低下し、元気も食欲もやる気も出なくなってしまう。子どもたちの健やかな発育のために、昼のセロトニン・夜のメラトニンを高める8か条

- 毎朝しっかり朝日を浴びて。
- ゴハンをしっかりよく噛んで。特に朝はきちんと食べて。
- 昼間はたっぷり運動を。
- 夜ふかしになるなら、お昼寝は早めに切り上げて。
- テレビビデオははじめをつけて、時間を決めて。
- 寝るまでの入眠儀式を大切に。
- 暗いお部屋でゆっくりおやすみ。
- まずは早起きをして、悪循環(夜ふかし→朝寝坊→慢性の時差ぼけ→眠れない)を断ち切ろう。

### ◆過剰なメディア接触(含む携帯電話)の問題点

- 依存性
- 犯罪(性犯罪、ドラッグの売買に不可欠、いじめ等)
- 奪うもの 眠り、運動、face to face の対人関係(生身の人間との接触)、活動等

最後に先生は、理論ではこのような結果になっているが実際は各家庭それぞれの事情やライフスタイルもあるので、頑張りすぎないこと。正しい理論を知っている、ということが大切である、と述べられました。

また、参加された方より「大変勉強になりました」「なぜ早起き・早寝・朝ごはんが大切なのか分かった」等の感想をいただきました。