

脳の不思議

54

年末年始は、初詣などで深夜まで起きている人が多い。しかし、そんな夜更かしを習慣化してしまつて、心身に悪影響を及ぼす。特に子どもにとっては深刻だ。

「寝る子は育つ」といいますが、必要な睡眠時間には個人差が大きいことがわかってきた一方、世界中の研究で、夜更かしは、問題行動に結びつくことが発表されていま

「一般的に『早寝、早起き』は良いとされるが、その理由はあまりである。睡眠時間が長ければよい」と、大人の生活に子どもの睡眠習慣を合わせている人も少なくない。その問題点について、神山病院院長は警鐘を鳴らしているのだ。

夜更かしは子供の問題行動に結びつく

「規則正しい、早く寝る朝、早く起きる」というのが、小児の問題行動の減少に寄与することが示唆されました（神山病院院長）。

その結果、「B群では、A群に比べ、特にひきこもり不安、抑うつ、攻撃的行動の尺度に高い有意に高いことがわかった」といふ。

脳の不思議

55

夜更かしは身体に悪影響を及ぼす。特に子どもの場合は、問題行動などに結びつきやすいとの調査結果もある。一見、深夜0時まで起きていた子が、翌日の昼ごろまで寝ておれば、睡眠時間は十分と思われがちだが、この習慣は体内にいろいろな影響をもたらしている。

「1日の周期である概日リズム（サーカディアンリズム）は、睡眠、目覚め、体温、ホルモンなど、さまざまなリズムに運動しています。ところが、生体時計は地球の周期とズレているのです。それを調節しているのが朝の光。夜更かしは朝の光を浴びないと、この周期が乱れてしまうのです」と、東京北社会保険病院、神山潤病院院長は説明する。

生体時計に「朝の光」大事

「朝の光」は生体時計をリセットしないう状態では、夜の眠気も生じにくく、と深夜遅くまで起きていたといった状態に結びつく。「夜眠れない」の朝起きられない」のほそのためだ。

地球の周期は一日24時間だが、生体時計は24.5時間、生体時計に合わせるため、毎日、30分程度遅れておしまふ。それを修正しているのが、脳の視床下部にある「視交叉上核（しこうじょうかく）」。人間が、朝の光を見て確認すると、起き早寝の規則正しい生活に基づく心を得たい。

脳の不思議

56

年明けになると本格的な受験シーズンが到来する。わが子には、ラストスパートで気合を入れてがんばってもらいたいところだろう。しかし、夜食を用意し、深夜遅くまで机に向かうのをむやみに奨励してはいけない。

さらに、神山病院院長の調査で、夜更で生活が不規則な子どもたちは、ひきこもりや不安、抑うつ、攻撃行動など問題行動に結びつきやすいことが示されている。

寝不足は勉強に逆効果

「人間は生きていくために早起き早寝が大切です。寝不足は、脳機能や身体機能を低下させるだけでなく、意欲も低下させます。寝不足は知的面にも感情面にも影響するのです」と、東京北社会保険病院・神山潤病院院長はこう。

大人は、つき合いの酒や仕事などで睡眠時間を削られやすい。気晴らしのパソコンやゲームでも、夜の時間はあつという間に過ぎていく。朝ぼんやりした頭は、睡眠不足によって脳の情報処理能力などが低下した証しである。そんな生活は、子どもにも睡眠軽視へと結びつく。まず、睡眠の大切さを大人も自覚した報告もある。結果として、

逆効果との話があるからだ。「人間は生きていくために早起き早寝が大切です。寝不足は、脳機能や身体機能を低下させるだけでなく、意欲も低下させます。寝不足は知的面にも感情面にも影響するのです」と、東京北社会保険病院・神山潤病院院長はこう。

実際に、福岡教育大学の横山正幸教授の研究グループによる学力と就寝

が到達した。震源地は西バア州（ニューギニア島西部）の州都マノクワリから西北西約150キロの海岸部。震源の深さは約35キロ。震源地付近では午前7時33分にもM7.5以上の地震があるなど、M5以上の余震が続いた。地元当局者によると、ホテルが倒壊したほか、復元の建物が

【将棋・解】 将棋・解 一手の寄せになる。

【囲碁・解答】 黒1のオシから3と広げるのが逃せません。黒1でBやCと広げるのは、白1のマガが絶対になります。

【囲碁・解答】 黒1のオシから3と広げるのが逃せません。黒1でBやCと広げるのは、白1のマガが絶対になります。

【囲碁・手】 矢張られて失敗です。

【囲碁・解答】 黒1が神経

