



すくすくだより



皆さんご卒園・ご進級の季節になりました。春が近づき、過ごしやすい気候になり、日なたでうたた寝するのが気持ち良い季節になりますね。今回は私たち人間に欠かすことのできない『睡眠』のお話をします。今は24時間営業しているコンビニやアミューズメントセンター、レストランなどが増え、夜遅くまで起きていることが多くなりました。夜更かしは生活リズムを乱し、お子さんの成長や健康に悪影響を及ぼします。お子さんの健康を守るためにも、一度ご家族で生活を見直して新しい学年を迎えたいものです。

睡眠の役割とメカニズム

私たちの体に不可欠な睡眠は、『①脳を休める』、『②体を休める』、『③自律神経を休める』、『④細胞を新しくする』という大きく4つの役割があります。

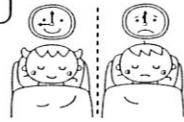
睡眠が十分に取れないと体の疲れが取れず、元気に毎日過ごすことができなくなってしまいます。

また、私たちの体は朝になると体温が上がって目覚め、夜になると体温が下がって眠くなるというリズムを持っています。これを『生体時計』といい、このシステムが正しく働くことで私たちは元気に生活することができるのです。

夜更かしがいけない5つのワケ

①睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きと夜更かしの睡眠の質が違います。寝不足を補うため遅くまで寝たり、昼寝しても補えません。



②生体リズムが乱れ、時差ぼけ状態になる

多くの人々の生体時計は、24時間よりも少し長くなっており、朝の光を浴びて生体時計をリセットしないと体は時差ボケの状態になってしまいます。疲れやすかったり、食欲や集中力が低下し、日中ぼーっとしてしまいます。



③感情のコントロールが難しくなる

慢性的な時差ボケ状態が続くと、屋間の運動量が減ります。すると、セロトニン（神経伝達物質のひとつで精神を安定させる）の分泌が減り、イライラしたり攻撃的になるなど、感情にブレーキをかけにくくなってしまいます。



④メラトニンの分泌が不足し、眠りにくくなる

メラトニンは、体を守る抗酸化作用と眠気を促す作用があると考えられます。夜、暗くなると分泌が増えますが、夜更かしをすると、分泌が抑えられます。その結果、ますます眠りにくく、朝起きられなくなってしまうという悪循環に陥ります。



⑤食生活が乱れる

夜更かしすると、朝なかなか起きることができず、朝食を食べる時間がなくなってしまいます。また、深夜に食べる機会も多くなり、食生活が乱れ、体調不良や肥満の原因にもなります。



①まず「早起き」の習慣をつける



夜更かしをなかなか直すことはできないので、まずは朝早く起きましょう。

③昼間、たっぷり活動する



明るい太陽のもとで、たくさん体を動かして遊ぶと、こちよい疲労が期待できます。また、運動により、セロトニンや、メラトニンの分泌も促されます。

⑤適温なお湯加減にする



人間の体は、夕方になると眠りにつきやすいよう、体温が下がり始めます。しかし、熱いお風呂に入ると体温が上がると目が覚めてしまいます。熱い湯に入るのは寝る数時間前までにし、寝る直前はぬるめにするとういでしょう。

②朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで、生体時計がリセットされ、体が目覚めます。脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。



眠りに導く6つのポイント

④だらだら昼寝をやめる

昼間、いつまでも寝ていると、夜眠れずに夜更かしをするという悪循環を招くので、時間を決めましょう。



⑥おやすみ前の習慣を決めましょう

布団の中で、本を読んでから寝る、家族と一日の出来事を話してから寝るというようにパターンを決め、繰り返します。パターン化することで、体が眠りのリズムをつかみ、眠りやすくなります。

