知って得する
子育て小事典

第６号

光の泉幼稚園
園長高島哲男

睡 眠

日本の子供は世界一寝ない子供と言われているそうですが、子供の成長にとって睡眠はとても大事な要素ですのでお話したいと思います。

昔から寝る子は育つと言われていますが成長ホルモンは寝ているときに分泌されるからだそうです。ですから十分な睡眠時間を保証してあげましょう。

人間の体内時計は1日25時間だそうです。それを毎朝、脳が太陽の光を認識することで24時間に調整しているのだそうです。

体内時計が24時間より長いということは夜更かしや 朝寝坊のほうが楽ということになりますので、ついつい夜更かし朝寝坊になりがちです。

しかし、生活のリズムを作ってあげることは親が強く関わってしてあげなければならないことですから、幼児期にきちんとリズムを作ってあげましょう。そして、子供を、昼間はへとへとになるまで遊ばせてください。

外で遊びきらなくなり、家でテレビを見たり、テレビゲームをしたりするようになって、子供は眠らなくなったと言われています。人間は本来、夜寝て昼間は起きている動物です。そのように身体の各部門が活動するように出来ています。

昼間に沢山遊んで、その中で体験したものの中から情報をたくさん取り込みます。その情報の整理、すなわち記憶したもの中から重要なものとそうでないものに分ける作業を寝ている間に行っているのだそうです。不必要なものを除き、必要なものを取り込むから、取り込んだものが強化されていくのだといわれています。この整理が出来ないと、人の話を落ち着いて聞いたり、何かに熱中することが出来なかったりするだけでなく、いつもそわそわ落ち着きなく動き回る原因になると言っている人もいます。

また、東京北社会保険病院副院長の神埼潤さんは次のように言っています。「人間の体のリズムをコントロールしているのは朝の陽の光です。人間の体の中には睡眠・覚醒のリズム、体温、ホルモンの分泌などがお互いに関連しあっています。朝の陽の光を浴びないということは指揮者がいないオーケストラのようなものです。最初は指揮者がいなくてもそれぞれが横の関係を保ちますが、長く続くとそれぞれが勝手なリズムで動き出してしまいます」と。人間の体はいろんな部署が絶妙に関係し合っていますのでそれぞれが勝手な動きを始めたら体を健康に維持できなくなると思います。

最近は「寝る子は育つ」の他に、「寝ない子は太る」と加えて言われています。さらに、睡眠時間が少ないと、「キレる」、「むかつく」、「イライラする」、「成績が悪くなる」という傾向があるとの結果が出ているそうです。また、フニャフニャしてしっかり座っていられない、しっかり立っていられない子が睡眠不足の子の中に増えているとも言われています。十分に寝かせることが大切なことがお分かりだと思います。

さらに、神崎さんによりますと、メラトニンというホルモンがあって、それは朝起きて14～16時間して夜になると出てくるホルモンで、相当古くから生物が使っている坑酸化物質で、老化防止作用、抗ガン作用、生体リズム調整作用があるそうです。不足すると老化や性的成熟が促進されると言っています。

メラトニンは夜暗くなると出てくるといわれていますが、たとえ夜でも部屋の明かりなどの光を受けると分泌量は極端に減ると言われています。すなわち、明かりのついた部屋やテレビをつけた部屋で寝かせてはいけないということです。

また、メラトニンと同様にセロトニンも大切なホルモンと言われています。セロトニンは脳内に分布している神経伝達物質で脳内の神経活動の微妙なバランスの維持にとって大切なホルモンです。

セロトニンは感情の抑制に働くそうで、セロトニンが阻害されると神経症、不安症、抑鬱状態、攻撃性、衝動性が増すといわれています。そのセロトニンは運動や、朝の光によって活性化するそうです。夜更かしをすることで慢性の時差ボケ状態となり、昼間の活動が減り、筋肉運動が減少して、セロトニン系の活性が低下すると言われています。シャキッとした姿勢がとれないのはセロトニン不足ともいわれています。

最近は居酒屋のようなお酒を飲む店も家族での来店に工夫をこらしているようで、夜遅くに小さな子供がいるのを見かけることがよくありますが、子供の健康にとってよくないことは間違いありません。大人の楽しみも大切かも知れませんが、**子供が小さなうちは子供の生活を第一に考えていきましょう。乳幼児期は人生を決定付けるような数多くの大切なことが育まれるように出来ています。後で取り返しのつかないことにならないように乳幼児期を大切にして欲しいと思います。**