



## こどもの睡眠について

(日本小児保健協会学校保健委員会からの「子どもの睡眠に関する提言」より抜粋)

医師 石原 高信

### [子どもの保護者及び社会一般に対して]

私たちの脳では、膨大な数の神経細胞が働き、様々な情報の処理や思考を行っています。睡眠は、単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませるといふ積極的な意味があります。また、睡眠中には、体の調節や成長に必要な各種ホルモンがさかんに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。このように、睡眠は、人間が生きていく上で必要であり、また子どもの健やかな成長のためにとても大切な営みです。

私たちの睡眠にはリズムがあり、体内時計や睡眠物質によって、日中は目覚め、夜間は眠るように調節されています。このリズムが乱れ、心地よい睡眠がとれなくなると、眠気を生じるとともに、注意力や集中力の低下により事故を起こしやすくなったり、健康にも影響が出てきたりします。

質の良い睡眠をとり、健康的な生活習慣を築くことが大切です。寝つきをよくするためには、就寝時刻をなるべく一定にして、就寝前は心身ともにリラックスしてください。そして、夜遅くまで明るい光を浴びないように、照明は暗めにしてください。寝る前に入るお風呂は、ぬるめにしてください。目覚めを良くするためには、起床時刻をなるべく一定にして、起床直後に太陽の光を浴びたり、部屋を明るくしたりしてください。軽い体操やストレッチ、熱めのシャワーも効果的です。朝食はしっかりとってください。

以上のような寝つきと目覚めの注意点は、お子さんも大人も基本的には同じです。健康的な睡眠をとれるように、家族一緒に努力して下さい。

もし、睡眠のリズムがみだれて、睡眠障害や昼間の眠気に悩まされるような状態に陥ってしまったら、治療することも可能になってきています。

### [乳幼児がいる家庭に対して]

親の生活習慣は、そのまま子どもに影響します。小さい頃から夜更かしの習慣をつけないようにしてください。この時期は、成長に必要なホルモンが睡眠中にたくさん分泌されるので、良質な睡眠をとることは、とても大切です。

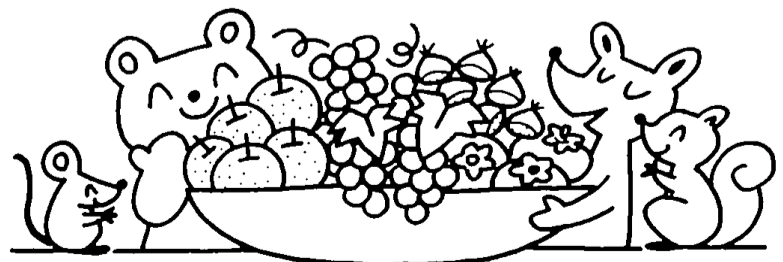
### [小学生がいる家庭に対して]

低学年では、幼児期に引き続いて規則正しい生活を築き、毎日、快い睡眠がとれるように配慮することが大切です。

中・高学年になると、塾や習い事などが生活時間の一部を占めることも多くなります。1日24時間の中で、睡眠時間をどのように確保するかについて、お子さんと話し合ってみましょう。子ども自身が納得した上で、目標を持って自分自身の生活時間を設計できることが望まれます。

### [中学生・高校生がいる家庭に対して]

自我が確立し、親の考え方に縛られず、自分なりの生活のスタイルを築くことを望む年代です。したがって、それまでにどのような生活習慣を築いておけるかが鍵になります。塾に通う生活、テレビゲームやインターネット、深夜放送等、夜遅くまで起きている傾向に陥りがちです。自分で考え、適切な睡眠がとれるように、理由を説明して、助言してあげましょう。それを選択するのは本人自身ですが、やがては健康的な生活習慣を営めるようになることを信じて、言葉をかけ続けましょう。



# 子どもたちに忍び寄る生活習慣病

生活習慣病は、かつては『成人病』と呼ばれていたように、大人の病気と思われがちでしたが、今では子どもにも「動脈硬化」「高脂血症」「高血圧」「高血糖」などの症状が見られるようになり、子どもにとっても、決してかからない病気ではなくなってきました。

◎生活習慣病の主な原因を挙げてみました。お子さんについてチェックしてみてください。

朝ごはんを食べずに学校へ行ったり、おやつを食べすぎて食事の時間がずれてしまったりする。
おやつをダラダラと食べたり、きりなく食べてしまうことが多い。
おやつは「あめ」「チョコ」「クッキー」などの甘いものや、「スナック菓子」が多い。
食事は油っこいものが多い
魚よりも肉を好む傾向である
野菜を食べ残しがちである
親子一緒に外でからだを動かして遊ぶことが少ない
かたい食べ物が苦手である
炭酸飲料などの甘いものを飲んでいる
食事は一人でとることが多い
遊びといえば、室内で過ごすことが多い
子どもたちだけで、テレビゲームをしていることが多い
夜10時以降に就寝し、朝寝坊である

以上のことが気になったら要注意です。

では、どのようなことに注意したらよいのでしょうか？

## 生活習慣病を防ぐポイント

- 1 一日三食バランスのとれた食事を心がける
- 2 おやつは、決まった時間に与え、量は控えめにする
- 3 あめ、炭酸飲料などの甘いもの、スナック菓子などの塩分の多いものを控える
- 4 洋風化した脂肪分の多いメニューを控え、栄養バランスのとれた和食メニューを増やす
- 5 魚料理を多く取り入れる
- 6 野菜を多く取り入れた料理にする
- 7 かたい食品を与え、よくかんで食べる習慣をつける
- 8 簡単な料理作りを手伝わせることにより、食生活に対する関心を高める
- 9 家族そろって楽しく食卓を囲むようにする
- 10 外遊びの時間を積極的につくる
- 11 早寝早起きの習慣をつけ、朝ごはんもきちんと食べる
- 12 小まめにからだを動かす手本を親が示す
- 13 親も一緒にからだを使って遊ぶ
- 14 ストレスを上手に発散させる

予防と対策は、正しい食生活と生活習慣にあります。

子ども時代の食習慣が将来の健康を左右します。



## お知らせ

### ★アレルギー外来について

4月よりアレルギー専門外来をはじめます。実施は毎週火曜日の午前（主に食物アレルギー）と木曜日の午後（主に喘息）です。詳しくは外来スタッフまでお問い合わせ下さい。

### ★敷地内禁煙にご協力を！！

当院では、子どもたちに無煙環境を提供するために、敷地内禁煙としております。

しかし、まだ、駐車場・玄関前などにタバコの吸い殻がたくさん落ちています。

趣旨をご理解の上、

## 『敷地内禁煙』

にご協力をお願いします。



## 平成25年4月の医師お休み予定



1	月	光武、神園&多々良(午後)、江崎(午前)	16	火	伊藤、清水(午前)、石井(午後)
2	火	清水、久富&伊藤(午後)	17	水	松岡&神園&石井、伊藤(午後)
3	水	多々良、大野&石井(午後)、久富、伊藤	18	木	光武&石原&大野&松岡&江崎
4	木	松岡、江崎、清水(午後)	19	金	清水&光武&久富、大野(午後)
5	金	神園、大野&久富&松岡(午後)、石井(午前)	20	土	石井、光武、寺澤、石原(午後)
6	土	久富、神園、松岡、石原(午後)、光武(午前)	21	日	
7	日		22	月	寺澤&清水&牛嶋、神園(午後)、久富(午前)
8	月	伊藤、神園(午前)	23	火	江崎&松岡、清水&寺澤&石井(午後)、伊藤(午前)
9	火	石井、清水、宮本(午前)	24	水	光武&石原&寺澤、久富(午後)
10	水	江崎、伊藤、松岡、久富(午前)	25	木	久富&牛嶋、光武&江崎(午後)、石井(午前)
11	木	清水&大野&光武	26	金	神園&大野&伊藤
12	金	松岡&大野、光武(午前)、江崎(午後)	27	土	牛嶋&大野&石井、石原(午前)
13	土	多々良&大野&江崎&久富、石原(午前)、石井(午後)	28	日	
14	日		29	月	
15	月	江崎&多々良、神園(午前)、光武&松岡(午後)	30	火	石井&光武

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。