

門真の 眠育



生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！



小児慢性疲労 症候群とは

コラム(vol.2)でもふれたように、脳が疲労すると、「なんかしんどい」「いつも眠たい」「朝起きられない」「気分がイライラする」「よくケンカするようになる」などの症状が出るようになります。こうした症状は、他人から見ると「怠けている」「態度が悪い」などと思われることもあり、また、場合によっては、「いくら寝ても疲れが取れない」「病院で検査しても異常が見つからない」など、**原因が分からず悩む**人も少なくありません。



こうした症状に対して、脳の研究家は「脳の疲労」が原因ではないかと見立てています。「睡眠や休養でも改善しない疲労状態が続く。」「血液検査などの一般的な医学検査では、異常が出ない。」という状態で、子どもが発症すると「**小児慢性疲労症候群**」と呼ばれているそうです。



では、この「脳の疲労」はなぜ起こるかという、一つには「睡眠の乱れ」が原因と言われています。睡眠が乱れることで体内時計が狂い、「生体リズムの乱れ」「自律神経の乱れ」「エネルギー代謝の低下」「免疫機能の低下」などにつながります。その結果として、小中学生には次のような症状が出ると報告されています。(右上へ)

《脳の乱れによって報告される症状例》

- ・朝起きるのが**苦手**になる。
- ・登校の**行き渋り**があらわれる。
- ・日中の**機嫌が悪く**、午後からもち直す。
- ・授業中の**居眠り**があり、帰宅後にも眠ってしまう。
- ・ボーっとして**無気力**である。
- ・被害意識が出て友人間**トラブル**が増える。
- ・**成績**が低下する。
- ・ケガをしやすくなる。(注意散漫)
- ・「**疲労感**」や「**倦怠感**」をよく訴える。

何が脳を疲労させるのか？

要因は様々考えられますが、子ども年代ではインターネットの**動画視聴**や**携帯電話の長時間使用**などが挙げられます。これにより SNS トラブルやゲーム依存など別問題も起きていますが、脳にとっても大きな課題です。



動画視聴や携帯電話の長時間使用による単純疲労も問題ですが、**脳への刺激**の強い動画によって興奮状態が続き、**ブルーライト**による強い刺激も加わって、脳が正常なリズムが刻めなくなることも大きな問題です。

これらの問題をなくし、脳の正しいリズムを取り戻すことで、睡眠の質やリズムも改善し、症状が回復する例が報告されています。では次回、こうした問題を起こさないためのポイントを紹介していきます。

次回、「ポイントの紹介！」など。