

門真の 眠育



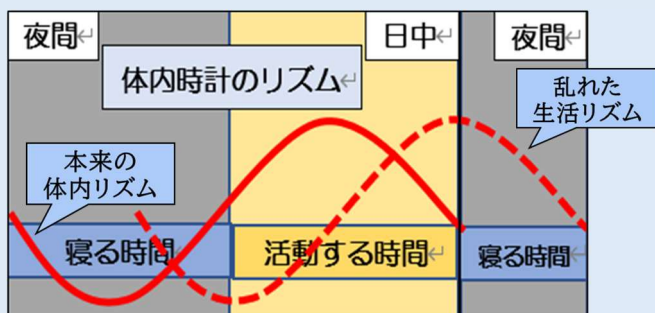
生活リズムを
正しく整え、
心も体も健康
な毎日を！

vol.4



問題解決の ポイント紹介

コラム(vol.3)で紹介した「**小児慢性疲労症候群**」を引き起こす脳のリズムの乱れ。要因は様々あるそうですが、生活リズムの乱れが問題であると言われています。眠育リーフレットでも紹介しているよう睡眠の乱れが下図のような「**体内時計のズレ**」を生み、前回紹介したような様々な症状につながっています。



※体内時計のズレが起こると、活動する時間(特に午前中)が、本来のリズムの「**夜中**」と同じような状態になります。これにより、「起きられない」「ボーっとする」などにつながると考えられます。

良いリズムを生む 正しい習慣(前編)



1、朝日をしっかり浴びよう。

朝、太陽光を浴びることで体が活動モードになり、脳も身体も目覚めます。逆に、朝～午前中に太陽光を浴びない生活が続くと、体のリズムが後退し、**睡眠の導入**に関するホルモン(**メラトニン**といいます。)が出るのが遅れ、結果として寝る時刻が遅くなります。

ところで、**夜ふかし・朝寝坊**の習慣が長く続くと、朝起きることが難しくなり、遅刻の増加や登校困難になることもあります。これは「**睡眠・覚醒相後退障害**」と呼ばれる睡眠障害で、この6割近くに**起立性調節障害**を合併するという報告があります。

2、毎日必ず朝食をとって、心と体を目覚めさせよう。

朝食をとると**体が目覚め**、体温が上がり、血液も脳に回ります。また、日中の活動が**夜の良い睡眠**へとつながります。

3、昼間に適度に運動すると、寝つきが良くなるよ。

座りっぱなしの時間、特に**スクリーンタイム**(テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など)が長くなると睡眠時間の減少につながり、逆に、**適度な運動は良い睡眠**につながります。体を動かす目安は1日あたり60分以上、スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています。

4、リラックスする環境を整えよう。

脳が緊張状態・興奮状態にあると、なかなか寝られなかったり眠りが浅くなったりします。そのため、**脳をリラックス**させるのが大切で、そのためにも、部屋の**片づけ**や**空気の入れ替え**などで環境を整えたり、悩みを誰かに**相談**するなど、安心できる環境を整えるのが大事です。

次回、「良いリズムを生む正しい習慣(後編)」など。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)

三池輝久 監修「みんなく」ハンドブック(2017) 参照