

看護師たかこの

# すこやか生活

2019年2月

暦の上では春になりましたが、まだ寒い日が続いています。インフルエンザもまだ猛威をふるっています。外から帰ったときは、手洗い、うがいを必ずしましょう。

水泳選手の池江璃花子さんが、白血病と診断されたと報道された後、骨髄バンクの登録が急に増えたとも言っていました。病に苦しんでいる人へ「自分事」として考えて行動する人たちがいて、うれしいです。

2月19日の朝日新聞に「よく寝てよく学ぶ『眠育』広がる」という記事が載っていました。私は「眠育」という言葉を初めて知りました。少し調べてみましたら、自治体で取り組んでいるところもありました。「眠育」を通して子供たちの心身の発達を促すことを目的にした、日本眠育推進協議会という会もあります。私が幼少のころは夜8時には寝ていました。現在の日本は、夜遅くまで起きている子どもが増えており、大人も子供も睡眠時間が減っています。日本眠育推進協議会理事長三池輝久氏は、熊本大学名誉教授で小児科医として不登校の子どもに関わっていました。その中で、「睡眠不足の蓄積による脳機能の低下と体内時計の狂い」が影響していると考えられるようになったとのことでした。つまり「睡眠は脳を育て整備する大切な時間」であり、「眠りの質が悪化して起きられなくなる」とみえています。日本眠育推進協議会 HP よりますと、最近「発達障害」と診断される割合が高くなっており、地域によっては8~10数%にも及ぶと言われています。ところが「生活リズムの乱れ」が発達障害と同様の症状をもたらすことも診察の中でわかってきました。さらに調査により不規則なあるいは著しい夜更かし型の乳幼児に発達障害が多発することが明らかになってきました。眠育活動の中で、不登校の割合が減った学校も現れています。



脳科学者の水野敬氏によると、「子どもの理想の睡眠時間は9時間~10時間といわれています。ただ眠ればいいというものではなく、質の良い睡眠をとることが、子どもの脳を作り・守り・育てるために重要になってきます。しっかりと眠ることで、経験したことや日中に覚えたことを何度も頭の中で再生して確かめたり、昨日までの知識とあわせたりして知識を記憶として定着させていきます。そして新しいことをひらめいたり、複雑な問題を解決したりするには十分な睡眠が必要です。また眠っている間に、身体をつくるのに必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、骨を伸ばし、筋肉をつくり、記憶力や病気への抵抗力を高めるなど、たくさんの役割があります。このホルモンは眠り始めて3時間後の深い眠りの時に集中的に出るので、子どもに熟睡できる環境を整えてあげることが大切です。」と睡眠の重要性を述べています。睡眠は、大人も子どもにとってもたいへん重要です。親子で今の「睡眠」を見直しましょう。

日本眠育推進協議会：<https://www.min-iku-suishin.org/>

キッズの眠育：[www.min-iku.jp/kids.html](http://www.min-iku.jp/kids.html)

朝日新聞 2019年2月19日（教育）