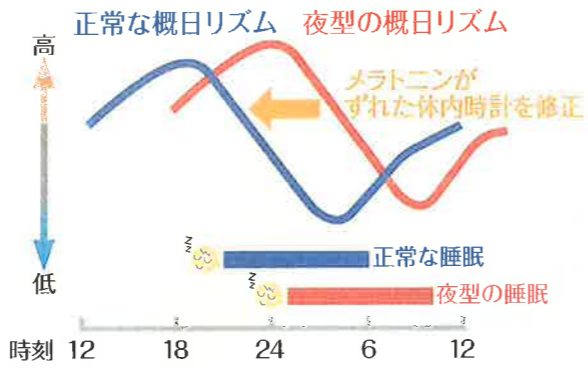


お子さんの健やかな発達には 眠りが大切です。

眠りのホルモン「メラトニン」

メラトニンって何？

メラトニンは夜、暗くなると脳の「松果体」という場所から出るホルモンです。眠気を誘う働きがあり、「眠りのホルモン」とも言われています。また、メラトニンには細胞を酸化から守ってくれるなど、様々な働きがあります。1～5歳くらいまでに最も多く分泌されます。



メラトニンと体内時計

生活リズムが不規則だったり、何等かの事情で体内時計がうまく働かなくなってしまうと、メラトニンの分泌量が減ってしまい、夜なかなか眠れない、朝も起きられなくなってしまいます。「メラトニン」には、「眠りを深くする」働きとともに、「くずれてしまった体内時計を修正する」働きがあります。

乱れてしまった体内時計を調整するには？

1. まずは「朝の光」「朝ごはん」「昼間の活動」「夜暗くする」「夜早く寝る」ことを大人も子どもも意識して生活リズムを整えることが大切です。
2. 「睡眠日誌」をつけてお子さんの生活リズムを確認してみましょう。1～2週間、お子さんの眠っている時間帯を塗ります。お昼寝の時間も記入してください。毎日つけることで、お子さんの生活を見直すことができます。

睡眠表

日	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
3月22日(火)	寝る						朝食			学校				遊ぶ						夕食					
3月23日(水)	寝る						朝食			学校				遊ぶ						夕食					
3月24日(木)	寝る						朝食			学校				遊ぶ						夕食					
3月25日(金)	寝る						朝食			学校				遊ぶ						夕食					

お子様の睡眠改善とメラトニンにご興味をお持ちになられた方は、医師にご相談下さい。

子どものための 生活習慣改善ガイド

～ぐっすり眠って昼間を元気に～



監修：小児神経学クリニック（旧瀬川小児神経学クリニック） 院長 星野 恭子 先生

夜はしっかり眠って、昼間はしっかり活動

元気のもとには正しい生活リズム

正しい生活リズムをつくる4つの約束

私たちの体には、朝お日さまと一緒に起きる、昼活動する、夜休むという1日のリズムがあります。このリズムをきちんと守ることで元気に活動できるのです。まずは、次の4つのことを守ってみましょう。

約束1 朝、日の光を浴びましょう。



朝、起きたらカーテンを開けてください。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

約束2 朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源。朝ごはんを食べると体温が上がって元気に活動できます。またしっかり噛むことで心と体が目覚めます。

約束4 早く寝ましょう。寝るとき、電気を消しましょう。

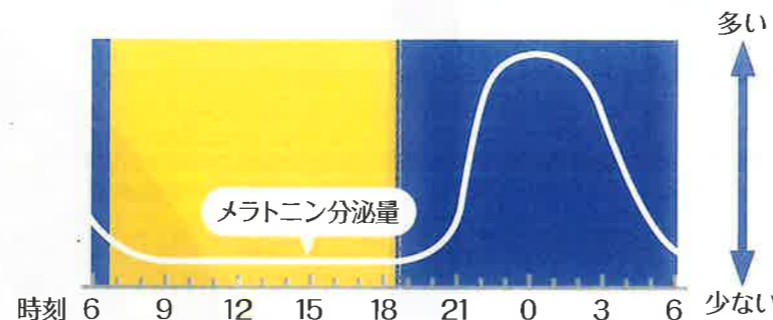
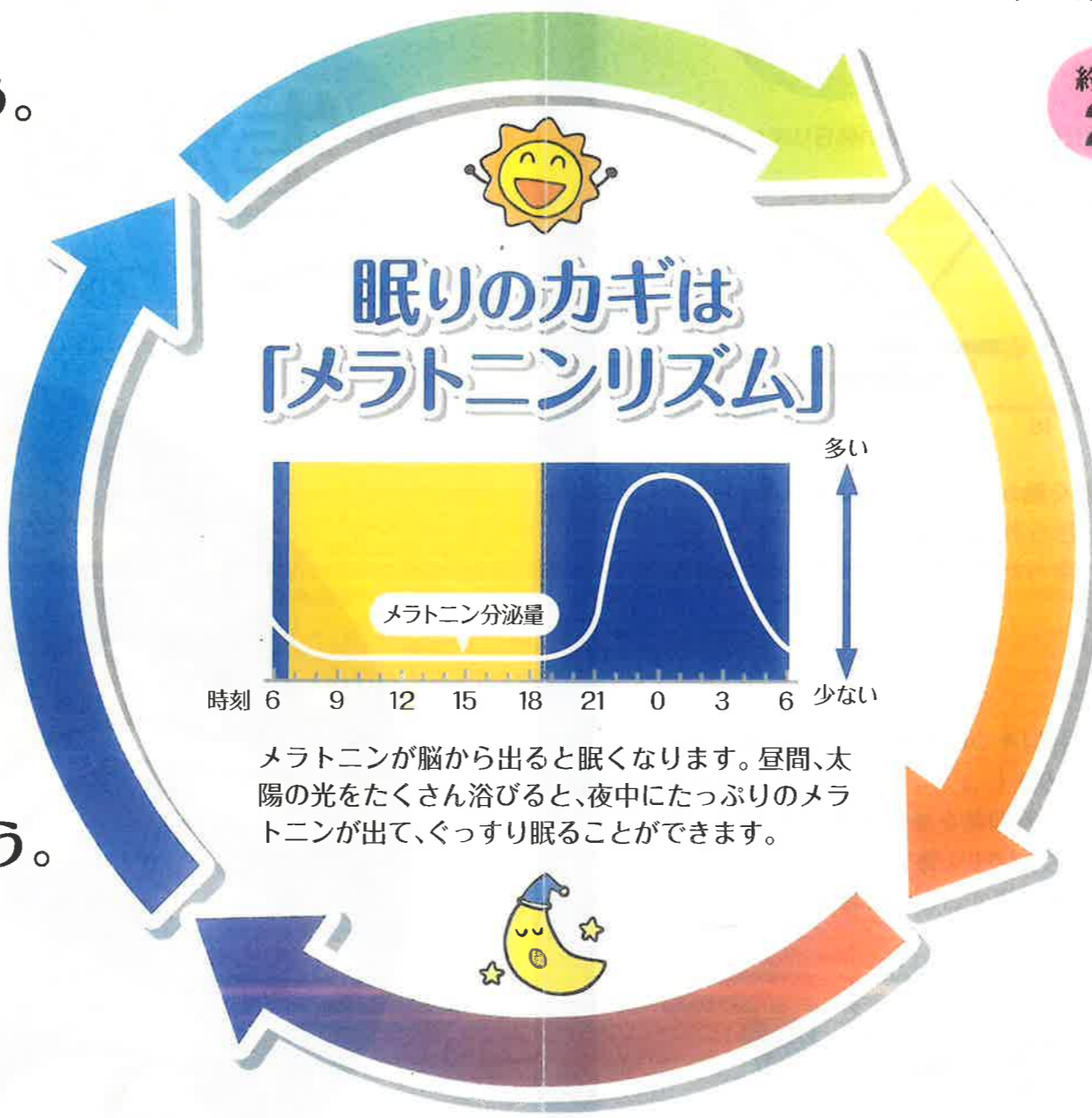


早く寝ないと朝すっきり起きられません。また夜、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると良い睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めましょう。

約束3 昼間、体を動かしましょう。



体を動かすことで心地よく疲れて、夜早く深く眠ることができます。また夜、メラトニンがたくさんでます。



メラトニンが脳から出ると眠くなります。昼間、太陽の光をたくさん浴びると、夜中にたっぷりのメラトニンが出て、ぐっすり眠ることができます。

体内時計が作る命のリズム ~夜更かしの悪影響~

私たちの体は「睡眠」や「体温」「ホルモン」などがお互いに一定の関係を保ちながら、太陽とともに1日の中でリズムを刻んでいます(概日リズム)。このリズムをつくるのが「体内時計」です。人の生体リズムの周期は24時間よりも長くなっており、私たちは2つの方法で体内時計がズレないように調整しています(右図)。一つは「朝の光」。体内時計は脳の視交叉上核という部分にあります。毎朝目から光を浴びて刺激を受けることで、体内時計が24時間周期に調整されます。もう一つは「朝食」。体内時計は肝臓や筋肉など末梢の組織の細胞ひとつひとつにもあり、血圧、体温、ホルモン分泌などの活動をコントロールしています。夜更かしや寝坊をして朝食を抜くと、生体リズムが乱れ、心や体の調子が悪くなり、将来脳の発達や情緒の障害、糖尿病や肥満につながる可能性があります。生活リズムを正しく保つことは、私たちの命のリズムを守ることなのです。

