

健康 ぷらざ

早起きのすすめ —子どもの夜ふかしを防ごう—

指導：東京北社会保険病院 副院長 神山 潤

企画：
日本医師会

No. 200

「体内時計」ってご存知ですか？

時計を見なくてもだいたいどのくらい時間が経ったか見当がつくのは、人間には「体内時計」という感覚が備わっているからです。でもなぜか体内時計の1日は24時間よりもほんの少し長いため、人間は朝寝坊や夜ふかしが楽にできてしまいます。

子どもも同じで、子どもだから夜になったら眠るというものではありません。

問題は地球時間とのズレ

人間は昼行性の動物です。夜ふかし朝寝坊では不都合が起きます。体内時計と地球時間とのズレは朝の光が脳に作用して解消しますが、逆に夜の光はこのズレを拡大します。夜ふかしでは、夜に明るい光を浴びますし、朝寝坊となりがちで朝日を浴び損ねることも多くなります。するとますます体内時計と地球時間とのズレは大きくなり、時差ぼけ状態になります。

そのような状態では睡眠不足や運動不足になり、勉強も手につきません。夜ふかしや睡眠不足によって太ることも証明されています。肥満は種々の生活習慣病の元凶です。また、夜の光を多く浴びる反面、朝の光が浴びられないために、メラトニン（酸素の毒性から細胞を守るホルモン）やセロトニン（「こころ」を育む脳内の神経伝達物質）の分泌も減ってしまいます。



早起き・早寝を

でもいきなりの早寝はなかなかたいへんです。ポイントは朝の光です。まずは子どもに早起きさせることから始めましょう。朝日を浴び、身体や脳を働かせ、夜は暗くして眠ることで体内時計と地球時間が同調し、潜在能力を最大限に発揮できるようになります。

子どもの健全な成長には、なんといっても「早起き・早寝」が大切です。

「子どもの早起きをすすめる会」のホームページ
(<http://www.hayaoki.jp>) も参考にしてください。

