

インターネットで生活リズムが乱れていませんか？

📶 「そうだ、やっぱり 早起き・早寝！&朝ごはん」

ヒトには体内時計があり、睡眠リズムや体温のコントロール、ホルモンの分泌等身体のサイクルを作っています。ヒトの体内時計は地球の24時間周期より少し長いことが分かっていますが、朝、脳の中の視交叉上核(しこうじょうかく)というところで光を感じることで、このズレをリセットして、地球の時間に合わせて生活しています。

夜遅くまで光の刺激を受けたり、朝の光をしっかりキャッチできないと体内時計がリセットされないため、一日の生活リズムを刻むことができず、昼間に充実した生活ができません。

また、医学や脳科学の研究が進み、夜遅くに光を浴びると、「寝ている間に分泌される成長ホルモンが十分に分泌されない」、「細胞を守る働きや睡眠に入ることを促す働きがある「メラトニン」というホルモンが出にくくなる」、「心を穏やかに保つ働きをする「セロトニン」という神経伝達物質の活動が高まらない」等のことが明らかになっています。

つまり、夜更かしは子供の心と体の成長発達に悪影響を及ぼし、さらに、午前中に体温が高まらず「元気がでない」、「疲れやすい」、「授業中に眠くなる」等学校や社会生活にも影響があります。

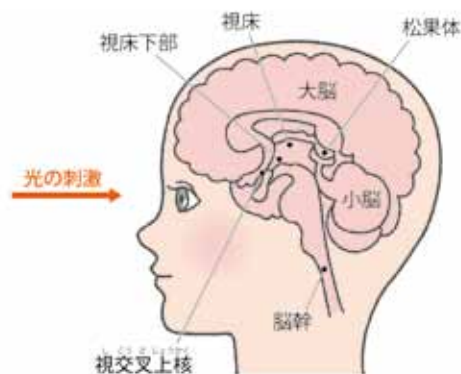
さらに、スマートフォン等のデジタル機器の液晶画面にはブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあり、夜遅くまで使用して視覚に強い刺激を受けると、体内時計のリズムが乱れ、メラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなる等、夜型の生活につながります。夜型生活は、慢性的な睡眠不足になりやすく、疲労感、情緒不安定など心身に影響を与えることが懸念されます。

他にも、スマートフォン等の使用時間と「生活習慣」、「学力」、「体力・運動能力」等との関係について様々な調査結果が報告されています。

- 「携帯電話・スマートフォンとの接触時間が長い子供ほど就寝時間が遅く、就寝時間が遅い子供ほど自分のことを好きと回答する割合が低く、何でもないのでイライラすることがあると回答する割合が高い」(「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」(文部科学省)平成27年)
- 「スマートフォン等を長時間使用している生徒は学力・学習状況調査の正答率が低い」(「全国学力・学習状況調査(中学校)」平成26年度)」
- 「携帯電話やスマートフォンの利用時間が長い児童・生徒ほど体力・運動能力の総合評価が低い層が多い」(「平成28年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」)

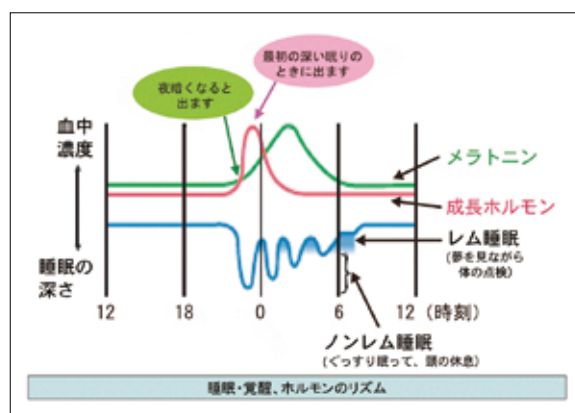
また、都立高校の中途退学者を対象に行った追跡調査(平成24年度)では、「振り返ってみて、どのようなことがあれば退学しなかったと思いますか?」という設問に対して「規則正しい生活ができること」という回答が上位になりました。

現代の子供たちは、ゲームやSNSで夜遅くまでスマートフォン等を使用する等、生活リズムが乱れやすい環境で生活していると言えます。しかし、夜はしっかり寝て、朝、光を浴びて一日を始める生活リズムを守ることは、成長の過程にある子供たちにとってとても大切です。子供たちの心と体が元気でいられるように、家庭でもデジタル機器の使用時間について注意して、規則正しい生活を心掛けましょう。



視交叉上核

体内時計がある。体内リズムの発祥地。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与する



【参考】生活習慣・生活リズムについて

- 東京都教育委員会「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」ウェブサイト
<http://www.nyuyoji-kyoiku-tokyo.jp/>
- 文部科学省「中高生を中心とした子供の生活習慣づくりに関する検討委員会」における審議の整理(平成26年3月)
http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2014/03/31/1346112.pdf