

パパ、朝遊ぼうよ

和洋女子大学教授 鈴木みゆき

仕事で疲れて帰宅したときの一番の癒しは何ですか？

夜遅く「ただいま」とドアを開けた瞬間、子供の笑顔が目に入る。起きて自分の帰りを待っていてくれて、一緒にお風呂に入ったり、一緒に遊んだり…一日の疲れがそれで吹き飛ばす…なんて思っていたら、やっぱりパパ、ブブ〜〜X!

子煩悩なパパの気持ち、とってもよくわかります。「おやすみ」のチュウや暖かくなった手で抱きつかれたら、心はとろけそうでしょう。でも駄目!

まずはお父さん、幼い頃何時に寝ていらっやいましたか?土曜日だけTVをちょっと遅くまで見てよかった人も、今の子供達より早く寝ていたのではないのでしょうか?そうです。日本の今の子供達、実は世界でも有数の遅寝なのです。でも幼稚園や学校の始業時刻はずっと前から変わっていません。つまり子供達は、睡眠不足が続いていることとなります。

睡眠不足は子供達の生活に負の影響しか与えません。富山大学の神川先生の調査では、小中学生で「睡眠不足で朝起きられない子」は「忘れ物が多く」「叱られる回数が多い」結果が出ています。納得ですね。幼児期でも「無表情」「こだわりが強い」「機嫌が悪い」などのデータがあり、幼児から大人まで一貫して「イライラする」つまり情動面に影響が出ていることが示唆されています。睡眠不足は、体力ばかりか気力、意欲にまで影響するわけです。

「あ、大丈夫。ウチの子幼稚園に行く前だから、朝ゆっくり寝かせて

おけば睡眠時間は充分だ」と考えているパパ。と〜んでもありません。

私達はおよそ一日の時間の中でリズムを持って生活しています。ホルモンの中には暗くなると分泌され始め眠りを誘い、真夜中にたくさん分泌されるリズムをもっているものがあります。「メラトニン」というホルモンは、抗酸化作用(細胞を守るはたらき)と思春期まで第二次性徴が始まるのを抑える作用をもち、幼児期に最も多く分泌されることがわかっています。

大人になるためには心と体のバランスは大切だと思います。だから夜はぐっすり寝ないといけないのです。

子供と遊ぶなら朝こそがゴールデンタイムです。朝いっしょに早起きして、新聞を取りに行ったり近所をジョギングしたり、家の中でも朝ごはんの支度を一緒にしたり…思いつくままあげても結構あります。幼児だったら体でぐるぐり返し(パパの体によじ登って1回転して下りる)やパパの両手でブランコを作り3回揺れるなど、「一日の始まり遊び」のルールを作ってみましょう。もちろん「エイエイオーッ!」の掛け声だけでもかまいません。朝子供に見送られて元気に会社に向かう生活は、パパにとっても健康なはず。

ヒトは本来昼行性の動物で、午前中一番脳が冴えているのです。朝型への転換は慣れるまではつらいかもしれませんが、2週間もすると生活リズムが整うことで子供の機嫌がよくなり、親子共に元気がアップしてくるのを実感できると思います。さあ、一日の始まりは元気に子供と朝遊び!明日から始めてみませんか?

「早起き・早寝」が大切だと言われる《生物学的な根拠》とは。

ヒトは本来、昼行性の動物です。

ヒトの体温、ホルモンなど体のリズムは、約3,800万年前からの“昼に動く(=昼行性)動物としての体の仕組み”に基づいてプログラムされています。その仕組みに合った生活をしてこそ、体や心をよりよく発達させ能力を発揮できるように作られているのです。大人社会が24時間型になっても、成長段階の子供は、ヒト本来のリズムで生活することが大切です。

「朝の光」が体内時計をリセットします。

地球の周期が24時間であるのに対して、ヒトの生体リズムはおおよそ25時間であることがわかっています。このズレをリセットしているのは朝の光です。「視交叉上核」(目の後ろの脳の一部)が、光の刺激を受けて、毎日、体内時計を地球の周期に合わせてリセットすることで、体温、ホルモンの分泌、睡眠や覚醒などのリズムも一定に刻まれます。もしも外界からの光の刺激が絶たれた状態で生活すると、生体リズムと地球の周期とは少しずつずれていくことになってしまいます。

生まれて間もない赤ちゃんは、自分で昼夜の区別をすることができないので体内時計を合わせることができませんが、生後4ヶ月頃から朝の光を手がかりにして、昼夜の区別がつくようになります。そのようにして、朝目覚め、夜眠るというリズムができてきます。

早起きをする

- カーテンや雨戸を開けて朝の光を浴びる
- 散歩やラジオ体操など、朝の活動にチャレンジしてみる

早く寝て、ぐっすり寝る

- テレビやゲームは時間を決める
- 寝るとき電気を消して暗くするとからだにいい
- 夕食や夜食を遅くに食べ過ぎないように

体温のリズム

体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。この体温のリズムも、睡眠やホルモンのリズムに関連しているため、睡眠のリズムが崩れると、体温リズムも乱れてしまい、午前中にボーっとしたり疲れやすくなります。

memo

心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」は、食欲や呼吸、睡眠など人間の基本的な生活に関する神経と、快・不快、安心・不安など、感情の動きを支配する神経の両方の働きをコントロールするとても重要な脳内物質です。しっかりした睡眠リズムと食事リズム、バランスの取れた食事が、セロトニンの働きを活発に伸ばします。また、朝の光には、この「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

参考:「そうだ、やっぱり早起き・早寝 ~改善しよう!子どもたちの生活リズム」(平成18年度東京都教育委員会)

memo

ヒトの睡眠や覚醒、体温、ホルモン分泌などの、おおよそ一日の周期を「概日リズム(サーカディアンリズム)」と呼び、互いに関係しています。これらの概日リズムにずれが生じ、本来あるべき関係とは異なる状態(内的脱同調)になると、大人でも子供でも、不眠、疲労感、食欲不振などの症状が現れ、昼間の活動も減少します。

成長に必要なホルモンは、睡眠時にたくさん分泌されます。

昼間に起き、夜は少しまとまって寝ようになる生後4ヶ月頃から、夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4~6歳頃は寝入って最初の深い睡眠時にまとまって分泌されます。成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。



早起き・早寝
このリズムが大切