

ぞうさんニュース 6月



◆質の良い眠りは ころとからだの栄養です！

日本小児神経学会で「子どもの眠り研究会」に参加してきました。

日本の子供たちの睡眠時間は、相変わらず世界で一番短いとのこと。睡眠は、うとうとする傾眠期からぐっすりとなる深睡眠期、その後夢を見るといわれているレム睡眠を周期的に繰り返しています。深睡眠期には、疲労回復のためにいくつかのホルモンが脳内から分泌されています。

一つは「成長ホルモン」で、育ち盛りの子どもの骨の発育に欠かせないものです。骨の伸長が止まった成人でも、お肌の回復をはじめとして美と健康維持に欠かせないホルモンです。

二つ目は「抗利尿ホルモン」で、腎臓に働きかけて尿量を少なくし、濃い尿を作り膀胱に溜めやすくします。このホルモンが充分出てこないと、昼間と同じ尿量となりおねしょのもとになります。

三つ目は「メラトニン」で、睡眠の質を良くして熟眠感を引き出します。

レム睡眠期には、昼間あった出来事を海馬という記憶中枢から出し入れすることで、長期記憶を確かなものにしていきます。睡眠中は自律神経もお休みモードに入り、それにしがって内臓の機能もお休みします。心拍も呼吸もゆっくりになりますよね。質の良い眠りを妨げている「遅寝」「入眠困難」夜中に何度も目覚めてしまう「中途覚醒」が話題にあがっています。

乳幼児期では夜の8～9時ころには眠る、学童期でも9時までには眠る、中学生でも10時には眠ることが、良睡眠に不可欠です。これらの入眠を邪魔しているものには、いつまでも明かりの刺激が強いことが上がっています。特に保護者や本人が電子機器（TV、PC、スマホなど）やゲーム機使用を夕食後続けることや、布団に入っている子どもの隣で保護者が電子機器を使用することでも、脳が興奮してしまい入眠困難を起こしているようです。睡眠時間が短いと上にあげた大切なホルモンや自立神経の十分な働きを望めず、すっきりした目覚めを感じられず、機嫌が悪く、ぼーっとしたり、頭痛がしたり、食欲が無かったり、学校や仕事に行く意欲がわきません。大人では昼間の眠気、子どもではADHDの様なハイテンションを引き起します。中途覚醒の要因で多いものは、鼻づまり、いびき、せき、かゆみなどの感染やアレルギー症状があります。病的なものとしては、睡眠時随伴症、睡眠呼吸障害、ムズムズ症候群などがあります。朝日を浴びて早起きし、早くぐっすりと眠ることで、機嫌よい元気な子どもが育ちます。親自身も健康でありたいです。子どもと一緒にいる時は、夜の9時以降の外出、食事、電子機器の使用はできるだけ減らすとよいそうですよ。

6月の親子サークルの予定

みかん 10日 17日 24日（月曜日）

いちご 11日 18日 25日（火曜日）

自由サークル 3日 4日 7日

※10日(月) 手洗い講習 きれいに洗えているかな？
ブラックライトで手を見てみましょう

11日(火) 6月のお誕生会

18日(火) 孝Drの医療のお話 「風しん」について

お出かけサークル（金曜日）

14日 種まき権兵衛の里 10時はじまり 現地集合

21日 ネバーランド ミニ運動会 10時30分始まり

28日 赤羽若者センター 10時はじまり

【プールが始まる前に】… 水いぼ（伝染性軟属腫）は見つけたら
拡がらないうちに早めに処置しましょう。痛み止めをしみこませた
テープを貼って処置します。詳しくは受付にご相談ください。

Drのスケジュール

6/21(金)、22(土)

孝Dr 学会出席のため
不在となります

休日診療	尾鷲市	紀北町
6/2(日)	尾鷲総合病院 9時～17時 TEL必要	かとう小児科
9(日)		尾鷲総合病院
16(日)		
23(日)		
30(日)		