

皆さんの健康と医療

神田医師会

千代田区神田小川町 2-8 TEL 03 (3291) 0450

●●●子どもの睡眠リズムの大切さ●●●

「早寝早起朝ごはん」運動

皆さんは、今年のノーベル医学賞に「体内時計のしくみ」が受賞したのをご存知ですか？太陽の光が、脳の一部、視交叉上核（しこうさじょうかく）に到達し、時計の遺伝子が活性化されて、心と体の生体リズムを作ります。その発見がノーベル賞を受賞しました。今、日本では、文部科学省が子ども達のために「早寝早起朝ごはん」の活動をしています。お子さんのいらっしゃる方や学校関係の方はご存知だと思います。まさに、文科省の働きかけは、ノーベル賞に基づく活動となったのです。

瀬川病と睡眠

さて、今や、子ども達の発達に規則正しい生活リズムが重要であることは、誰もが知る事と思いますが、日本でその研究のはじまりは、私が勤務しております「瀬川記念小児神経学クリニック」の前身「瀬川小児神経学クリニック」の瀬川昌也博士

と申しても過言ではありません。瀬川先生は、「瀬川病」という子どもの神経の病気を発見した先生です。ちなみに瀬川家は、徳川家に代々仕える医師で、6代目の昌善（まさとし）先生が、日本で初めての小児科専門病院（瀬川小児病院）を開院し、昌也先生は小児神経の病院をつくられました。

瀬川病というのは、正式には「著明な日内変動を呈する遺伝性進行性ジストニア」という名前で、ジストニアという筋肉が緊張する症状を呈します。その症状は、朝は調子がよく、夕方にかけて悪くなり、睡眠によって改善します。「なぜ睡眠で良くなるのだろう」これが、瀬川先生の睡眠研究のきっかけでした。その当時、瀬川先生は、終夜脳波という一晚の脳波の検査をされており、その研究から、ドパミンという神経と寝相、レム睡眠との関係を発見しました。その頃、多くの発達障害の子ども達が来院し、その多くが、睡眠リズムの乱れを示し、そして指導で睡眠リズムが改善すると神経の症状

が軽くなることわかりました。発達と睡眠障害の深いかわりのはじまりです。

おかれて30年後、私達、瀬川門下の弟子達が中心となり、2001年に「子どもの早起きをすすめる会（早起きサイト）」を結成します。運動は全国に広がり、文科省が2005年に国を挙げて啓発を始めました。

睡眠不足の弊害

しかし、昨今のゲーム、スマホ、ユーチューブの普及は目覚ましく、子ども達はどんどん眠るのが難しくなっています。「夜寝れない」「朝起きられない」等、子どもの睡眠障害が報告され、その健康被害が言われはじめました。例えば、睡眠不足の1歳児は「指さし・喃語（なんご）が少ない」、夜型の幼児は「攻撃性が高い」「不注意が多い」、夜型の5歳児は三角形が書けない、平成26年度文部科学省の調べでも、睡眠不足が「易刺激性（何でもないのでイライラする）」「自尊心（自分のことが好き）の低下」に関連することが示されました。もちろん、子どもだけではありません。大人の睡眠不足も、前頭葉の機能の障害などが言われ、

その危険は「睡眠負債」とテレビで特集されるようになりました。

朝の光と夜の暗さ

さて、それではどうしたらよいのでしょうか？

まずは、朝、太陽の光を浴びてください。朝の光は大事です。ヒトは4500万年前から昼行性の動物として進化してきました。朝の光で、体温・メラトニン・副腎皮質ホルモン・成長ホルモンなど様々な生体リズムが昼間の活動に合うようになります。さらに脳を発達させるセロトニンという神経は、きちんとした姿勢、運動により分泌されます。赤ちゃんの時から早寝早起きは、脳の神経・自律神経系を正常に発達させます。

そして、夜は暗くしましょう。眠りを誘うメラトニンというホルモ人も、夜の暗さで活性化されます。

驚かれるかも知れませんが、本当は中学生でも「21時目標」に眠れるといいですね。ゲーム・スマホやテレビはなるべく早く切り上げましょう。本当は、眠る1時間前頃には止めた方がよいです。塾や部活や習い事が遅くまであり、なかなか難しい

かも知れません。でも、学童期は脳も身体も成長する大事な時期です。「中学生なんて夜中に寝て当たり前」と思っているかも知れませんが、実は、心身の成長が著しい時、早く寝ることは、決してかっこ悪いことでもなく、大切なことなのです。

生活リズムモンスタ

しかし、「わかってるけどできない」が本音ですよね。どうしたらよいのでしょうか？

まず幼児には「入眠儀式」が楽しいかも知れません。例えば、お風呂↓歯磨き↓おやすみ↓ベッド、必ず絵本を1冊読む、等、いわゆる「ルーチン」です。パパやママと一緒に「ルーチン」をこなすのも方法です。

小学生については、全国各地で様々な取り組みがされていますが、その中で、とびきり面白い取り組みをご紹介します。石川県白山市の「生活リズムモンスタ」です。ヨフカシー、ネボラー、タバネーゼ という強そうなモンスタを、「早寝早起朝ごはん」でポイントゲットして倒し、最後にとびきり強い秘密モンスタを倒す！大変な効果を上

げており、子ども達がゲーム感覚で早寝早起きが出来ようになります。保護者もとても喜んでいきます。「白山市生活リズム向上プロジェクト 生活リズムモンスタ攻略ブック」で検索して、是非、やってみてください。みんな楽しんでますよ。

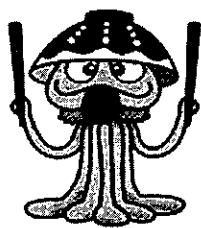
ヨフカシー



ネボラー



タバネーゼ



子どもが輝く、早起きリズム

さて、外来である小学生の男の子が「ゲームは絶対やめない、寝ない！」と大騒ぎしました。私はお母さんに「ボードゲームを一緒にやったら？」と話しました。最初は全然受け入れませんでした。何とか納得してもらいました。なんと次の外来では、お母さんも忘れていた関わりを取り戻し、その子はすっかりゲームをやめて早寝になっていました。最も有効な寝かせる方法は「保護者の温かいかわり」だと思います。

私は、子ども達が安定した大人に成長し、それぞれのすばらしい個性を100%発揮できる豊かな笑顔の多い人生を送って欲しいです。

2005年になりますが、私は、時計遺伝子の異常なねずみが、正常な授乳や子育てが出来ないことを論文で発表しました。

ノーベル賞に輝いた、命を繋ぐ、家族の愛を育む「生活リズム」を、「生活リズムモンスタ」などを活用し、ご家庭での工夫をしながら、是非楽しく実行してください。

(瀬川記念小児神経学クリニック)

院長 星野 恭子