

「貴方の子供は大丈夫？」

～早寝・早起き・朝ごはんの意味～

部分改革の勧め

＜健康な次世代を育てる為に＞

平成21年8月30日(日)玉名支館講演会

於;玉名市文化センター大会議室

如春会 浦田医院

浦田章子

早寝・早起き・朝ごはん運動

「何を今更」って思いますか？

実は日本は世界に冠たる
“遅寝・遅起き・朝食抜き”国なのです。

睡眠時間

時差ぼけ日本！？

NHKが統計を取り始めてから、成人でも

一年に一分ずつ短縮している。6時間59分(2000年)

	望ましい睡眠時間	実際の睡眠時間
3～11ヶ月	14～15時間	12.7時間
1～3歳	12～14	11.7
3～5歳	11～13	10.4
小学生	10～11	9.5

睡眠時間の変化	幼稚園児	保育園児	未就園児
2000年	10時間6分	9時間21分	9時間57分
1995	10時間15分	9時間36分	10時間6分

睡眠時間の変化	小3～4	10歳以上の小学生	中学
2000年		8時間43分	7時間51分
1996	9時間2分	8時間51分	
1981	9時間24分	8時間56分	
1965		9時間22分	8時間37分

睡眠時間と健康の障害のリスク

2002年、アメリカのクリプケ博士
100万人以上の調査

- * 大人では6時間30分未満あるいは8時間以上の睡眠時間は、健康に被害をもたらす危険性。
- * 最も健康に良い大人の睡眠時間は7時間30分

2000年の日本人の平日の睡眠時間

6時間59分

但し、30代から50代の世代の女性の30%弱が
6時間をきっている。

睡眠不足が続くと何がいけないか？

①脳と体の機能の維持や回復に障害が起きる。

- 1) 注意維持の障害・集中力の低下・短期、近時記憶の障害
- 2) 学習能力の低下・自己抑制や感情コントロール機能の障害
- 3) 抑うつ的な感情・自己評価の低下・意欲の低下
- 4) 論理的思考や創造性の低下・精神的ストレスの蓄積
- 5) アルツハイマー型痴呆の発症リスクの増大。

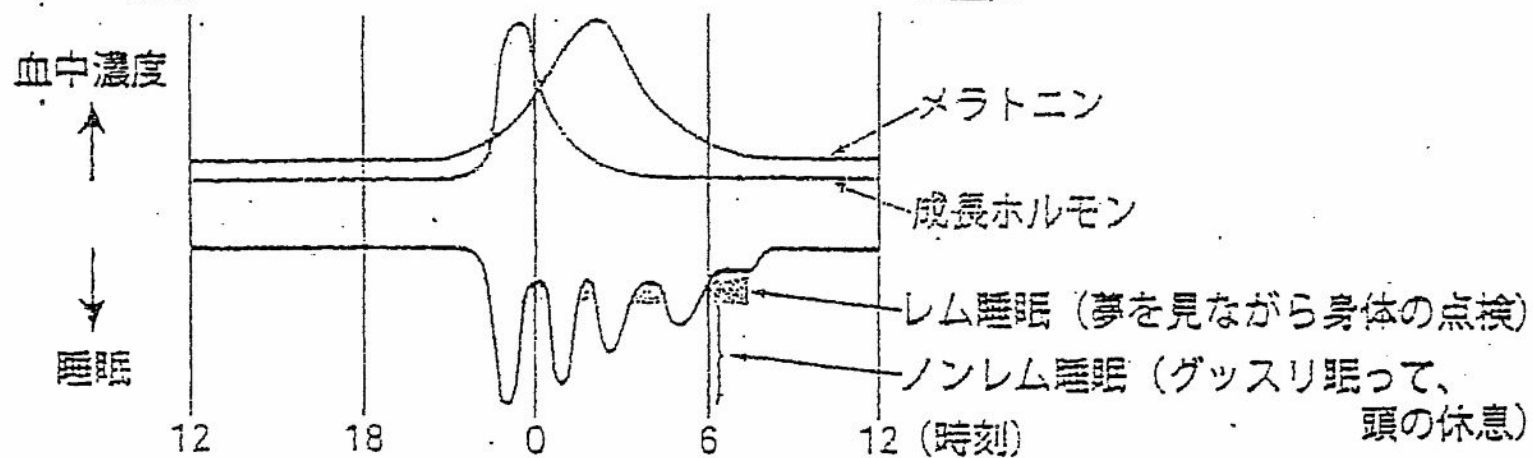
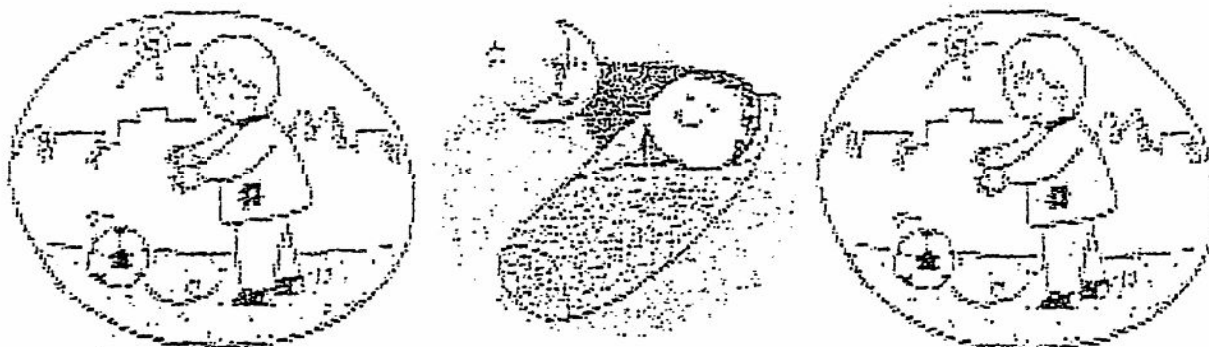
②身体能力

運動能力の低下・高血圧や虚血性心疾患の増加・肥満・高脂血症・免疫機能の低下など。

③その他、

突然死・発癌のリスクも上昇。女性では月経異常が誘発されやすく、不妊につながる可能性もある。

睡眠リズム



資料：<http://www.hayaoki.jp/gakumon/gakumon.cfm>
子どもに早起きを進める会（早起きサイト）

国立精神・神経センター 白川修一郎 監修 調査レポート

東京400 家族 都市生活における家族の睡眠の現状

睡眠文化研究所
2003 年6 月

- 子どもの眠りは母親次第
- 眠りの意識は十分、知識は不十分
- 元気な子どもは眠りがつくる

両親ともに睡眠が規則的な場合の
子どもの睡眠が最も規則的

父親の睡眠が不規則でも、
母親が規則的な場合には
子どもの睡眠の規則性は守られる

<子どもの眠りは母親次第！>

子どもの睡眠は親の睡眠と密接に関係、特に母親の影響が大きい

- * 親の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣を形成する。
 - 8割の親が子どもと同室で眠っており、親の同室意識は高い
 - 両親ともに睡眠が規則的な場合の子どもの睡眠が最も規則的
 - 父親の睡眠が不規則でも、母親が規則的な場合には子どもの睡眠の規則性は守られる
 - 夜型の母親が夜型の子どもをつくる

- * 親の睡眠配慮が子どもの睡眠健康に影響する。
 - 父親に比べて母親の方が、家族の睡眠に対して気配りをしている
 - 両親ともに睡眠への気配りをしている場合に、子どもの睡眠健康が最も良い
 - 母親が気配りをしない場合には子どもの睡眠健康は悪い

- * 親の睡眠健康が子どもの睡眠健康に影響する。
 - 両親ともに睡眠健康が良い場合の子どもの睡眠健康が最も良い。
 - 逆もまた真
 - 父親の睡眠健康が悪くても、母親が良い場合には子どもの睡眠健康は良い。

<眠りの意識は十分、知識は不十分！>

親の「睡眠に対する意識」は高いが、
「子どもの睡眠に対する知識」は不足

- * 親は睡眠を大切なものと考えているが、子どもの3割以上が十分な睡眠をとっていない。
 - 親の約9割が睡眠は大切なものと考えている
 - 父親の75%、母親の65%は、睡眠時間が不十分と感じている
 - 子どもの36%は、睡眠時間が足りないと報告
- * 親は睡眠の知識がないと自覚しており、4割が睡眠について知りたいと思っている。
 - 親の約8割(父親79%、母親80%)が睡眠の知識がないと感じている
 - 4割以上の親(父親36%、母親49%)が睡眠について知りたいと思っている

<元気な子どもは眠りがつくる！>

睡眠習慣は子どもの睡眠健康と昼間の活動に密接に関係

- 夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、
朝型で規則的な子どもに比べて睡眠健康が悪い

- 夜型で睡眠習慣の不規則な子どもは、
朝型で規則的な子どもに比べて昼間の居眠りが多い

家族全体が良好な睡眠をとるためには、
親子の睡眠が密接に関係していることを自覚し、
睡眠についての正しい知識を得る必要がある。

睡眠健康とは

以下の項目から算出。

寝つき、
睡眠維持、
目覚め、
睡眠の正常性、
睡眠中の呼吸器系の健康度について

睡眠健康得点を偏差値で示しており、
50が平均値を示している。

得点が高くなるほど
睡眠健康は良好なことを表している。

子どもは疲れています。

- 本人も気付いていないですし、周りは頑張る良い子だと思っています。
- 本当にその通りで、頑張る気があるのはとてもとても良いことで、社会的には成功する人たちでしょう。
- しかし、原始以来、日が暮れたら寝て、日が登ったら起きるのが人間の本体の姿です。
- それに反した睡眠行動は、本来異常なのだと気付いておく事が大切です。

子供にはボ～ッとする時間が必要です。

- 賢いお子さんに起きがちな事ですが、分刻みの生活は、社会や、大人の感覚を取り込んでいるだけかもしれないのです。
- 学校がそう仕向けている帰来があります。
- 疲れ果てる前に、上手に休む事を覚えさせてあげるのも親の務めです。
- 子ども達は「つかれた・・・」と言いませんか？
「夏休みなんかないほうが良い！いつもにもましてやる事がたくさんあって嫌いだ。」とか、「今日のことが終わっても、明日もまたやる事があるなんて、どうしてなの？」とか言いませんか？
- 問題が起きる前に、正しいオンとオフの切り替え方、睡眠の知識も知って下さい。