すまいるだより vol.52

「眠りの大切さ」

睡眠は人が生きていく上で大切なものですが、大人と子どもでは睡眠の役割が異なることをご存知ですか？

大人にとっての睡眠は頭や身体を休ませるものですが、子どもの場合は頭と身体を発達させるために必要不可欠なものです。ぐっすり寝ることは、記憶の整理に役立ちますし、身体を育てる成長ホルモンの分泌も促します。ことわざにある「寝る子は育つ」は、まんざらでもないのです。

しかし現代は、夜型の生活も珍しくなく、早寝早起きが苦手だったり、なかなか寝付けなかったりするお子さんが増えているようです。子どもの睡眠不足が続くと、食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・疲れやすさなどをもたらします。将来的には肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などにかかりやすくなる心配も出てきます。

睡眠が不足している子どもの特徴として「週末寝だめ」が挙げられます。平日に比べ、週末に3時間以上遅く寝ている子どもは睡眠不足があると考えられています。お子さんの睡眠不足が気になる場合は、質のよい睡眠をとるために、生活習慣の見直しをお願いしています。

大切なことは「体内時計を整える」という視点です。私たちは朝の目覚めで明るい光を浴び、約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちのため、寝つく時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。生活リズムを整えることは、体内時計を整えることにつながります。

まずは1週間「早起き」からスタートして夜更かしを防ぐことや、歯みがきや着替えのタイミングを活用して窓辺で朝の光を感じてもらう工夫等で体内時計がリセットされてきます。昼間の運動量を増やすことや夜寝つきやすい室内環境を整えることも工夫の一つです。ご家庭でできることから始められるとよいですね。

ただし、生活スタイルや睡眠習慣の改善だけでは対処できない睡眠のトラブルには要注意。寝つくまでに時間がかかる、途中で目が醒める「不眠症」や眠っているときのひどいいびき・あるいは睡眠中に呼吸が一時的に止まってしまう「睡眠時無呼吸症候群」、寝ようとすると足がむずむずしたり動かさずにはいられない不快な感覚がある「むずむず脚症候群」など、子どもであっても医療機関に相談したほうが解決しやすい睡眠の問題は多くあります。

質のよい睡眠を確保できずに苦労しているご家庭は少なくありません。眠りやすい環境づくりに挑戦してもうまくいかない場合は、家庭だけで悩まず専門機関への相談がお勧めです。

寝つきや目覚めをよくするための生活習慣

◆朝の光を浴びる

なるべく同じ時間に起きて、カーテンを開けて光を浴びましょう。体内時計がリセットされます。

◆朝ごはんを食べる

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギーです。かむことも目覚めに役立ちます。

食欲がない場合は、ゼリーなど口にできる物から始めてみませんか。

◆昼間、身体を動かす

身体を動かした心地よい疲れは、眠気を誘い夜の深い眠りにつながります。

◆寝る部屋は暗くして早めに布団に入る

できるだけ同じ時間に布団に入ることがポイントです。

夜、スマートフォンなどの手元を照らす光は、覚醒させる働きがあるので要注意です。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【からだはすごいよ！
まいにちイキイキねむりのふしぎ】

監修　ふくだかずひこ
イラスト　きむらのりこ

人が眠くなるメカニズム・規則正しい睡眠の大切さを分かりやすい言葉で教えてくれる絵本です。

【すまいるだよりに関する問合せ】
子育て世代包括支援センター「えがお」
（健康福祉課　子育て支援係内）
電話　0241-62-6170
メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org

2・3月の日曜当番医

日　程	病院名	電話番号
2月12日	なかやクリニック	0241-73-2036
2月19日	伊南小野木クリニック	0241-76-7780
2月26日	舘岩愛輝診療所	0241-78-8688
3月5日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
3月12日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
3月19日	きむらクリニック	0241-62-5576
3月26日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134

※午前中のみの診察となります。ご注意ください。

栄養士監修コラム

今月の健康レシピ

今月の野菜
蓮根（れんこん）

寒い冬を乗り切るための栄養価を多く含む食材で、切り方や調理方法によってシャキシャキとした食感やホクホクとした食感が楽しめる蓮根。

美肌作りに役立つビタミンCや腸内環境を整える食物繊維、抗酸化作用が強いポリフェノールの一種が含まれており、アンチエイジングに役立つ成分が豊富で、栄養素を多く含む野菜です。

蓮根の梅肉サラダ

栄養価（1人分）

エネルギー	73kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	5.5g
炭水化物	4.5g
塩分相当量	0.6g

材料（4人分）

蓮根	80g
きゅうり	20g
玉ねぎ	20g
ロースハム	20g
大葉	4枚
梅干し	1/2個
ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
白ごま	少々

作り方

1. 蓮根は皮をむいて2㎜厚さに切り、酢水にサッとつけてアクを抜く、水気をきり、熱湯でさっと茹でる
2. 大葉はせん切りに、きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りに、玉ねぎは薄切りにし、塩もみして水さらす
3. ロースハムは半分に切りせん切りにして、梅干しは種を除いて果肉をたたいておく
4. カットした材料をポン酢で和え、梅干し・マヨネーズを加えて和え、最後にごまを散らせば完成