



教えて!ひろみせんせい!



☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとのかかわり方や、ちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎月お届けします。

みなさん、こんにちは!新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから、もう丸2年が経とうとしています。ウイルスが体内に入っても、発症するかどうかは個人の免疫力によるわけですが、その免疫力を上げるために、よい生活習慣(食事、睡眠、運動)を身につけましょうとはよく言われていますよね。今回はその中でも「睡眠」についてお話しします。

● 睡眠不足の症状

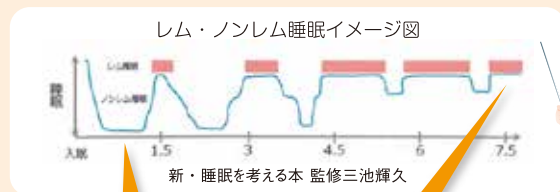
頭痛、腹痛、吐き気、午前中の眠気、不活発、不注意など。睡眠不足から学校生活に支障が出たり、心の不調から友人とのトラブルが起きやすくなったりします。無気力や気分の落ち込みなどの症状が見られ、学校に行けなくなってしまうケースもあります。

● 睡眠の目的

脳を休め、体のメンテナンス(血圧、免疫力、ホルモン分泌、体温、糖代謝、自律神経の調節)をすることです。

● 睡眠のメカニズム

深い睡眠(ノンレム睡眠)と浅い睡眠(レム睡眠)の繰り返しです。最初に90分の深い睡眠がやってきて、嫌な記憶の整理や心の傷を癒す他、体のメンテナンスをします。浅い睡眠では、体験や学習した記憶を定着させます。



【睡眠のポイント①】
最初の90分を深く(良質な睡眠に)すること

【睡眠のポイント②】
気持ちよく起きるために、浅い睡眠の時に目を覚ますこと



① 良質な睡眠のためにできること

夕飯は寝る3時間前、入浴は1~2時間前に済ませるのがベスト!寝る前のコーヒーや紅茶、緑茶もやめておきます。ベッドの中では「イヤなできごとは振り返らない」「神経が高ぶるゲームや動画の視聴はしない」など様々な対策法がありますが、最も大事なものは「**リラックスして眠る**」ということ。寝る前に子どもを叱る、夫婦喧嘩を見せるといった行為は子どもを不安にさせます。絵本を読む、お話をすることで心から安心し、満たされ、質の良い眠りが訪れます。



② 朝のアラームのかけ方

朝方のレム睡眠は約15分ごとにやってきます。最初のアラームや声掛けですっきり起きられなければ、次は15分後に設定してみましょう。5分ごとに繰り返すより効果的です。

『大好きだよ♥おやすみ』
一番人気の眠前習慣はお母さん・お父さんからの言葉とハグ!

1日を強火→中火→弱火で過ごそう!

1日の体や脳の状態を『火』に例えてみると、日中、集中して勉強し活発に動くことは**強火**、帰宅後ひと休みし、宿題や好きなことをして遊ぶのは**中火**となります。就寝前に好きな絵本や短編集を読むことで**弱火**にし、良い眠りへと繋げてみましょう。しっかり眠ることでエネルギーチャージされ、翌日強火で動くことができます。良質な睡眠をとることは、脳と体が日中よく動くために必要なのです。



オススメの本

「スタンフォード式最高の睡眠」 西野 精治

「眠れない」「起きられない」「きちんと睡眠時間はとっているのにスッキリしない」など、どうすれば入眠直後の90分間を最高の状態で眠ることができるのか。科学的根拠に基づく最新のデータと共に超一流の眠り方を教えてくれる睡眠本の超決定版!

