

健康教育[®]

— 健康なくして教育はありえない —

◎ 食べるって楽しい… …………… 安藤 節子
「子どもの食べ物の好き嫌い」について…

◎ 子どもの睡眠 …………… 坪田 聡



「健康教育」[®]

——健康なくして教育はありえない——

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

3	食べるって楽しい…「子どもの食べ物の好き嫌い」について…
9	子どもの睡眠
15	あらまし

食べるって楽しい… 「子どもの食べ物の好き嫌い」について…

「食べもの文化」編集長
管理栄養士

安藤 節子



はじめに

子どもの食欲にムラがある。小食なのだがどうしたらよいか。好きな物しか食べないで困っている。食べるのに時間がかかる、などなど食に関する悩みや疑問は後を絶ちません。

おいしく食べて元気に育つことがすんなりと行かない事情が色々あります。“食”を普通に育てることが難しくなっています。食事は人と人とが一緒に食べる生活行為です。食べ物があり一緒に食べる人と共感し合い、定まった場所の食卓がある。これらが毎日毎日同じように繰り返される生活行為です。食べて、活動して(遊び)、眠ることは互いにつながりあっています。なかでも食事は、遊び(活動)や睡眠の後に必ず巡ってくる“空腹と食欲”が土台になっていますから、楽しみと喜びが全開するはずですよ。それがすんなりとは行かないのはなぜでしょう。食を取り巻く環境にその要因がありそうです。

人間の持つ特有の食事文化は「共食」と「調理」です。他の動物とここが異なるのです。

家族と一緒に食べるのは食事が楽しくなる基本です。子どもが一人で食べるのは楽しい食事ではありません。また、調理は食べるまでの大切なプロセスです。そのプロセスの中においしく食べるエクスが一杯詰まっています。

味覚と嗜好の発達

偏食が多い、野菜嫌いが著しい、これを何とか直したい、ということをよく耳にします。その多くはまだ食べられるまでに発達していないということなのです。味わって美味しく食べられるというのは発達現象ですから、子どもは経験を積み重ねて食べられるように発達してゆきます。

「野菜嫌い」は、人間にとってごく当たり前のことです。野菜類の多くは、多少なりとも苦味があり、苦味は人間が本能的に拒否したい味なのです。なぜなら、苦味は毒の存在を感知する味だからです。野菜の栄養価や必要性を熟知した大人は、子どもも野菜を食べるべきだと思いがちですが、そういう自分も記憶していないものの同じような成長の道筋をたどってきたのです。

離乳食の時には食べていた野菜を、2歳ぐらいになるとペッペッと吐き出すことがあります。また、小さく刻んだものまで上手につまみ、はじき出すこともあります。これは苦味という味が分かってきた味覚の発達の証です。味覚が発達したら食べないという現象が見えてきたということです。味だけで判断するの

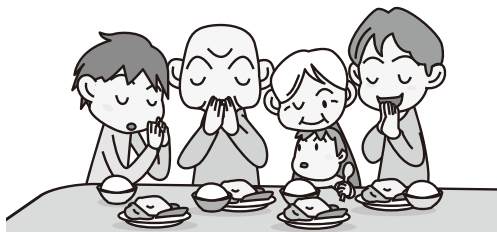


では有りません。すばやく色でも判断しています。緑色のものは食べないと、匂いも嗅ぎ取っていて、口に近づけるとそむけます。保身のためにこんなに明確な行動が取れるのです。

食べたくないとは拒否していたものが、「美味しい」と感じ受け止めるようになるのが嗜好の発達です。無理に食べさせようとするのではなく、一緒に食べる大人が美味しく食べていることで、促しや模倣があり、経験を重ねることが出来ます。ゆっくり時間をかけて育てます。食事は不快感よりも心地良さを多く感じた時に美味しくなります。ほめられた時に嗜好の発達がぐーんと目に見えることがあります。不快よりも快が食卓には必要です。つまり野菜嫌いという時期があり、周囲の人や大人がそれを美味しく食べている姿があり、野菜に別な角度から親しみをもつことができる環境があり…、このような多様な事柄を吸収しながら嗜好は発達していくのです。人間だけの共食文化がそれを育てます。食卓が心地よい場であることが嗜好を育てます。

いのちを食していのちが育つ

私たちの食べ物はすべて、動物植物の生きものです。食事の前に言う「いただきます」は、いのちをいただくことを意味すると言われますが、子どもがそのことを理解するには、いのちがどのように存在したのか、それがどのように育てられ収穫や捕獲がされて、更にどのような過程を経て料理されたのかを知らなければなりません。そして、くりかえし経験してはじめてわかることです。食卓だけで、観念的に言われても理解は空想の範囲



で、それ以上の広がりにはならないのです。

日常生活の中で、生命体と最も多くかわりあうのが食生活です。人間は、動物植物以外の合成物だけで生命を維持するのは不可能なことなので、食べ物を大切にすることは、その動植物が健全に育てられることが基本です。しかし、生産が大量化され、消費が増大する社会の変化は、動植物の生命体の健全さよりも大量生産を重視したり、生産と消費の場が隔たるなかで、一人一人が動植物の健全さに意識を向けることが薄れていってしまいました。

旬の食べ物はおいしい食べ物

野菜や魚などの食べ物には旬があります。旬はその食べ物が一番元気なときでおいしい時です。食べ物にする動物や植物が最も成熟した時、あるいは最も若々しい時などいろいろです。いずれの場合でも、最も生き生きしているものを人間は食べものとしています。くちたり枯れたりしたものや、病気で生命が途絶えた生きものは、私たちの食べものとして好ましくないものです。

食べものとしている動植物が生まれ育つためには、気候や風土が密接に関係している場合があります。野菜など植物は比較的身近に引き寄せてみることができるので旬を感じとりやすいものです。その野菜はどんな時に種をまくのか、そしてどのように育つかが解ると、いのちのとらえ方が点ではなくつながりとして解ってきます。

スーパーに並ぶ野菜だけをみていると、品揃えが豊富なので今何が旬なのかがわからなくなりました。また旬ではないものは、元気がないのか、おいしくないのかというところでもなく、栽培技術の進歩は素晴らしいものがあります。科学技術の力で周年栽培が可能になり旬が広がったものもあり、地球の反対側からの輸入の拡大で、季節以外の食べ物が豊富になったということもあります。大人の求める食の豊かさが、子どもたちに

とっていのちの恵みが見えにくくなってしまっているのだとしたら大変残念なことです。

空腹を体験し 満腹のよろこびを知る

今、子どもの食に関する親の悩みのなかに、「食べてくれない」ということがあります。子どもにはたくさん食べてもらいたいという願望があるからです。

色々な食べものが、それぞれおいしいと感じて食べられるようになるのは経験と学習の積み重ねで発達現象なのです。人によって未だ食べられないものがあるのは当然です。経験の積み重ねや、諸環境の影響を受けとめながら食べられるようになっていくのです。これが嗜好の発達です。個人差のあることなので、何歳になったら何が食べられるようになるというような基準があることではありません。お菓子は欲しがりますが、食事を食べてくれないという悩みは焦っても解決しません。まだ食べられないだけなのです。食事は、「食べてもらう」ことではなく、その子自身が、食べたいという空腹と欲望(食欲)からはじまる行為です。

食欲が出ないのは食事以外の間食の回数と分量が多いからです。幼児期から学童期半ば位までは食事以外におやつが必要なのですが、昼食と夕食の間に1回、食事の分量より少なめに食べるのが好ましいおやつです。そうすれば食事時には空腹になり、食べものへの興味も深まるのです。季節と食べものとの関係などが食卓の会話で日常的に交わされ、しだいに浸み込んでゆくと興味もわきます。

空腹が満たされて得られる満足感を一日三回食事ごとに体験するのですが、子どもたちは幼児期に五千回以上、10歳になる頃までに一万回もの空腹から満足への体験をします。食べ物が充分にあるからこそ満足感が得られるはずなのですが、食べ物が充足をこえて氾濫の状態になり子どもたちの目の前にそのまま晒されるようにな

ると、いろいろな問題が生じてくるものです。

さほどの空腹感もなく満足感も得られない食事の連続で、食べなさい食べなさいと食の強制がされると、食卓は不快感を強めるところとなり、食べものへの関心を深める場ではなくなるのです。

いのちをいただく適量を知る

私たちの身体には、どのような食べ物をどのくらい摂ったら良いのか、そのほどほどがあります。それは本来そなわっているものではなく、成長と共に学びとり、習慣化していくものです。食物を摂取する選択肢はたくさんあるのに、その内容を著しく偏って食べ続けていると、健康をそこね、やがては病気になってしまいます。

かつて成人病と言われていたものが、小児にまでその現象が及んで久しく、現在は生活習慣病と呼ばれるようになりました。

おいしいものやごちそうといわれるものが多すぎると生活習慣病への近道を作ると言われています。多くの場合、子どもがおいしくないと感じるものや食べたくないものは食卓に上らなくなったのです。大人が食べさせたいと思う食事内容でも、子どもは嗜好発達の未成熟さでまだ食べられないという物があり、当然のように親子にはギャップがあるはずで、嗜好の発達は5年、10年、15年と年月をかけて形成していくものです。40～50年前までのように毎日の食事が素材中心だった時代には嗜好の発達は年月かけてじっくりと進みました。しかし加工食品に比重がおかれている現在では、嗜好の発達が大変難しくなりました。加工食品のように旨味調味料で調味されそのうえ油脂を含む食品は、だれでもおいしいと受けとめるものです。すぐに好きになるものです。しかし素材から作る野菜や海藻や芋料理はすぐにおいしいと思える子どもは少ないので、家庭で作るのが遠のきがちです。加工食品中心だと季節

感も受けとめられないものになり、動植物のいのちが多様な種類と変化で料理になっていくことが見えづらくなります。また加工食品が多くなると、いのちをいただく適量が食習慣として根付きにくくなり、生活習慣病の低年齢化が進んでいくことになるのです。

調理することで喜びを自分のものに

食べものとなる動植物のいのちは、私達の生命を育て支えるために必要なものですが、人間の生命体と同一ではないので好ましくないものも含んでいます。

私たちは、その好ましくない物質を取りのぞく生活術を持っています。調理という技術です。

人間は自ら火を使い、熱変性させたくて消化や吸収を良くし、新たなおいしい味を調味して食べるなどのことをしています。食べ物を生で食べるというのは限られた範囲で行うものです。

調理には色々な役割があります。固いものをやわらかくしたり、好ましくない物質を除いたり、からだに消化吸収するのに良い食品組み合わせを作ったり多様なことがあります。ほうれん草のような青菜をゆでるというのは、やわらかくすることと、そこに含まれるシュウ酸などの人間にとって好ましくないものを取り除くこととの両方の役割があります。ごく当たり前に行われている調理の手順が、私達のからだに好ましいこととして受け伝えられているのです。調理という生活術を持っているから、他の動物よりも多種類のものを食べる喜びを自分のものにすることができるのです。食事は生命維持のためだけでなく、人と人とかかわりあう楽しい生活文化なのです。これは、多くのいのちをいただくことと重なって可能になっていくことです。子どもにとって食べ物や調理の科学は変化に飛んで大変興味を深めるものです。

子どもはおいしく味わえるまでの食の成長が

長くかかるものです。野菜などが特に顕著です。物がおいしく食べられるという嗜好の発達は、食事を心地いいと感じながら発達させるものです。食の強要や作為に満ちた圧力を感じるとき、物はおいしいと思えません。今、食卓はひとえに母親だけの肩にかかっています。子どもが食べないと母親はひそかな苛立ちを感じます。その蓄積が、母親のほう子どもと一緒に食べられないという現象にまでなっています。しかし母親は一人だけでは耐えられないのです。母親も、子ども時代に共食経験が希薄な中での育ちですから。

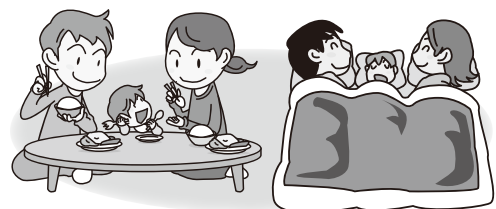
母親以外の家族、父親も食卓に欠かせない大人の存在です。食卓が栄養素摂取の場から家族交流の場へ、そしてそれぞれのお尻の下には心地よい根っこがあって、そこに座ると安心する、皆が肩肘張らない場になることです。

生活にリズムを刻む食事と睡眠

食事は食べる中身を問う前に生活リズムの区切りとして大切なものがあります。「子どもの食は五つの定点から」ということを考えて見ましょう。五つとは朝食、昼食、夕食、寝る、起きるの生活の節目です。朝食は一日のスタートを切る営みです。

朝食は、脳にエネルギーを供給することと、体温を上昇させて朝型の体で一日をスタートする上で大切なものです。朝ごはんを良く噛んで食べると脳の活動が活発になります。

大人が朝食を食べない習慣だと子どもはリズムをとる柱がつかめません。今、20代の大人の朝食抜きが一番多いのですが、食べようとすると気



持ちが悪くなって食べられないという訴えを聞きます。習慣化していないことは体が受け入れられないようです。朝食抜きは夜食でカバーします。夜型生活への悪循環になります。五つの定点は子どもの生活リズムの乱れに警鐘を鳴らす大切なものです。間食の乱れを正すものです。食事時間が定まるとおのずと空腹を覚え食欲をもたらします。

食事と睡眠はつながっています。朝食を食べられないのは夜寝るのが遅いからです。そして朝起きられないからです。日本の子どもの就床時刻が遅いのは諸外国との比較でも顕著です。1990年調査ですが、オーストラリアで3歳前後の子で夜10時以降に寝るのは4%でした。日本では1980年にすでに22%で、2000年にはなんと52%になっていたということです。赤ちゃんの比較でも日本は論外です。22時以降寝る赤ちゃんはフランス16%、ドイツ16%、イギリス25%、日本46.8%です。

朝ごはん食べようという取り組みが各地で行われています。朝のスタートからリズムを整えなおしていこうということです。子どもにとっての食事は睡眠と切り離せない生活の柱です。今おきている子どもの食事の問題だけを捉えるのではなく、人間らしく生きるための生活リズムと食事を、大人と行動をともしながら基礎を築いて行きたいところです。

子どもの食事で大切にしたい三つのこと

子どもの食事は、成長に必要な栄養をとる大切なものですが、あわせて日々の食事で大事にしたいことがあります。

第一に、ひとり食べるのではなく一緒に食べるという共食文化によって育つことです。食卓という小さな空間で、いたわりを受け、家族から食べ方を学び人と人との関わりを学ぶことです。

第二に、食べ物が口に入るまでのプロセスから

学び取るものは貴重なものがあります。五感を同時刺激する調理を身近に体験し、家族との協力やお手伝いは自分の存在の大切さを深めます。生活技術を自分のものにしてゆく楽しみや、農作物と食べ物と調理の関係そして自然と生き物にまで思いが広がります。

また第三に、食事は睡眠や遊びとともに生活のリズムを刻む大切な柱となっています。幼児期から学童期の半ば位までの10年間ほどをかけてゆっくりじっくり育てられることです。

偏食と決め付ける前に

とにかく、何でも食べる子は良い子で、食べられないものがある子は困った子、定量を全部食べるのが良い子で、残す子はどうも……、時間内に食べる子は良い子、時間がかかる子は問題などなど、食に関する大人目線のお困りごとは後から後から沸いて出てきます。偏食をさせないことが親の任務とばかりに、食べさせることに全力を注ぐ大人が、子どもの傍らにはまだまだ見受けられます。

嗜好は人によって各々違いがあります。誰でも大好きな食べ物があり、片や苦手なものがあります。好きな食べ物でも、その日によって食べられないこともあります。また、食べると体調がよくなることもあります。「野菜が食べられなくて困る」「白いご飯しか食べなくて困る」「魚が嫌いで困る」などという保育者の言葉の裏には、食べない子への過度な心配がありそれが高じると、果ては保育園や幼稚園で、その子の家庭への偏見を持った思い込みになることもあります。

食べ物の好き嫌いには、色々な背景があります。

①まだ食べられない、そのうち食べられるようになる

②今まで食べていたが突然食べられなくなった

③食べると体調が悪くなる

④不快感が先にたって食べられない

⑤その他

偏食とは乳幼児期に体験する食品の種類が単調であったため、色々な食品、または特定の食品を学習するチャンスが極端に少なく、適応ができなかったことが原因の一つにあると言われます。

しかし、今一般に偏食という言葉は、少し乱用されすぎのように思います。全ての野菜が食べられないのではないけれども、ニンジンとほうれん草とピーマンが食べられない子どもを、偏食といっているようなことがあります。これは偏食ではなく、まだ食べられるようになっていないということです。食品を好んで食べられるようになるのは、言葉の発達などと同じように、学習して発達させていくことです。機能的な発達(口の中で噛んで、唾液と混ぜておいしく食べるなど)や学習効果で次第に食べられるようになり、嗜好の幅が広がっていくものです。干渉し過ぎない大人のかかわりが必要です。食卓で褒められるのはおいしい食事の特効薬です。

生まれた時には乳しか摂取できない赤ちゃんが、その後色々な食べ物と初めての出会いを繰り返しながら学び、次第に食べられるようになるまでにはそれなりの道筋が必要です。

ですからいわゆる偏食とは、嗜好の発達が著しく未熟、ないしは未発達と考えると理解しやすいことでしょう。

おいしく食べる三つのポイント

1.空腹で大人がいつしょの食事

色々なものがおいしくいただけるようになるには、それなりの前提が整えられることが必要です。前提を整えるのは大人の最低限の役割です。空腹で食欲が生じ、その上いつしょに食べると心地良いと感じられる大人がいて、食卓を共にしながら食べる……、これが子どもにとって食事の基本です。

この基本が整えられても、その日その時出会った食べ物が、まだ子どもにとって好きな食べ物、好きな料理になっていない場合には、戸惑って食べられないこともあります。その戸惑いを逆なでせず、時間、年月をかけて食べられるようになるのを待ってくれる、今日食べられないということを受け入れてくれると、子どもはホッとします。そして時には一寸だけ背中を押してくれる、こういう大人がいつも食卓を共にしてくれていると、次第においしいと思い、好きな料理が少しずつ増えていきます。幼児期の食事は個人差があってよいことです。個人差があるのが当然です。

2.幼児期は加工食品をなるべく避けて

食素材は一つひとつ微妙な違いを持っています。調理も当然その都度微妙な変化を伴います。その微妙さが脳への刺激には大切です。これは画一に調整されて加工された食品からは得にくいものです。食事ごとの素材や味の微妙な違いを経験し、そこにいっしょに食べる人との心地良い関わり合いを積み重ねていき、やがて食べられるものが増え、おいしい食事となっていきます。

3.いっしょに料理を作る・準備する

食事づくりや買い物など、準備に関わる子どもはおいしく食べられるように育ちます。食べ物は生き物ですから、話題が尽きません。食卓は、料理を通して季節を受け止め、健康と関わる楽しい場です。そして調理は変化の連続です。子どもは食べものへの興味を深め、やがて自分で食事が作れるように成長していきます。

食事は子どもの生活の一部ですから、特別な訓練やしつけという性質のものではありません。日常的に自然に行われていることです。食事は子どもにとっても親にとっても、生活の流れに沿ったものでなくてはなりません。



子どもの睡眠

雨晴クリニック副院長
All About 睡眠・快眠ガイド

坪田 聡



子どもの眠りが危ない!

❖ 成績が良い子どもは早く寝ている!

夜遅くにコンビニエンスストアやファミリーレストランで、子どもを見かけることがあります。家の中でも、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、子どもが眠らずに熱中してしまうものがあります。そのため、大人と同じく子どもの睡眠時間も年々短くなっています。文部科学省の「データから見る日本の教育」によると、小学生の睡眠時間は1970年に9時間23分でしたが、2000年には8時間43分となり、ここ30年間で40分も短くなりました。

睡眠習慣と子どもの学力の関係を調べると、成績が上位の子どもほど、早い時刻に寝ていることが分かります。小学3～6年生の主要4科目のテストで、平均95点以上をとる成績上位者の41%は午後9時より前に寝ついていて、12時以降に就寝する子どもはいません。逆に70点未満の成績下位者では、9時前に眠る子どもはおらず、20%が12時以降に寝ついていました。

算数では、睡眠時間と成績の関係も明らかです。成績上位者では9時間以上眠っている子どもが多いのに対して、成績下位者の多くは7時間未満の睡眠しかとっていないことが分かっています。

す。また、国語や算数の応用問題が得意な子どもは、夜更かししないことも事実です。

早く寝ついてグッスリ眠ると、朝は自分でスッキリ目覚めます。胃腸の調子も良いので朝食をしっかり摂って、排便してから登校します。日中も体調がよく、勉強に集中ができて思考力もアップします。体も頭も活動的に過ごすので、夜になると早めに眠くなります。

逆に睡眠不足だと、朝は自分で起きることができず、自主性が育ちません。朝食を食べられないので、日中の集中力や思考力が鈍り、学業成績が上がりません。体温も十分上がらず活動量が少ないため、糖質代謝のパターンが変わってエネルギーをためやすい体になり、太ってしまいます。

家の中での遊びを好むようになり、テレビやゲーム、インターネットを夜までしていると、光の影響で眠気が減り、夜更かしする悪循環に落ち込みます。



❖ 家族ぐるみで睡眠の習慣を変える

「うちの子どもは毎日、8時間眠っているから大丈夫」というのは間違いです。昔から「寝る子は育つ」と言われているように、発達中の子どもには、大人より長い時間の睡眠が必要です。アメリカ睡眠財団の報告によると、年齢ごとに必要な睡眠時間は次の通りです。

幼 児 期 1～3歳	12～14時間
学童前期 3～5歳	11～13時間
学 童 期 6～12歳	10～11時間
中 高 生 11～17歳	8.5～9.25時間

では、この睡眠時間を確保するためには、どうしたらよいのでしょうか。そのためには、親が子どもの睡眠に関する正しい知識を学び、子どもがよい睡眠習慣を身に着ける手助けをしてあげる必要があります。富山大学人間発達科学部の神川康子教授が監修されている「睡眠習慣と学力及び健康」のサイトから、「チャレンジ25」のシートがダウンロードできます。これは、睡眠に関する子どもの生活習慣のチェックリストです。この25項目のうち、親が協力できる主なものを挙げます。

- ☐ 夕ご飯は7時までに食べさせる
- ☐ 親の小言は8時までにする
- ☐ 寝る30分前には部屋を少し暗くする
- ☐ 寝る前に「おやすみなさい」を言う
- ☐ 朝、目覚めたらカーテンを開ける
- ☐ 朝、起きてきたら「おはよう」を言う
- ☐ 朝食をつくる
- ☐ 登校前に排便を促す

これまでは子どもの睡眠にとって、重要だと思ってもいなかった項目も多いかと思います。しかし、生活習慣を変えていくと、子どもの睡眠は着実に良くなります。まずは、できることから一つずつ、やってみてはいかがでしょうか。

口呼吸で起こる「口ぽかん3ナイ問題」とは

❖ 口呼吸で起こる3つの大きな問題

毎年5月9日は、より良い呼吸を考えるために制定された「呼吸の日」です。この日にちなんで、製薬会社のグラクソ・スミスクラインが「口呼吸の快眠・快活（日中の集中力・気力）への影響調査」を行いました。

この調査によると、口呼吸をしている人の方が鼻呼吸をしている人に比べて、睡眠の満足度と日中の集中力・気力満足度がともに低いことが分かりました。グラクソ・スミスクライン社は、鼻呼吸をしていないこと、深く眠れていないこと、日中の集中力や気力がないことを、「口ぽかん3ナイ問題」と命名しています。この調査は成人を対象としていますが、口呼吸の問題は子どもにとっても大きな問題です。

❖ 口呼吸の人は眠りが浅く、睡眠満足度も低い

平均7時間以上よく眠れている人の割合は、鼻呼吸の人に比べて口呼吸の人が、4ポイント低いことが分かりました。また、今の睡眠に満足している人の割合も、鼻呼吸の人の73%に対して、口呼吸の人では61%と12ポイントも低くなっています。このことから、口呼吸をしている人は睡眠時間が鼻呼吸の人に比べて短く、満足できる睡眠がとれていないことが分かります。

口呼吸の人が感じる睡眠についての悩みトップ3は、「睡眠が浅い（37%）」「寝つきが悪い（36%）」「寝ている途中で目が覚める（34%）」でした。他にも、「息苦しさや喉の渇きで、夜中に目が覚めてしまう」「朝、目が覚めると喉が痛い」など、口呼吸をしているために起こる不都合を挙げる人が多くいました。また、「かぜをひきやすい」という回答もみられました。これは、鼻呼吸をして

いれば鼻で捕らえられる細菌やウィルスが口から入りやすくなり、さらに、ノドの粘膜が乾いて免疫力が低下するためです。睡眠の質に関しても、口呼吸の人は鼻呼吸の人に比べて劣っています。

❖ 口呼吸をしていると 日中の満足度も下がる

日常生活の集中力や気力が充実している人の割合は、鼻呼吸の人が58%でしたが、口呼吸の人は50%で、8ポイント低い結果となりました。口呼吸の人で日中の活動満足度が低いのは、睡眠が十分とれていないので疲労の回復が遅れ、眠気が残るためと考えられます。

口呼吸をしている人のうち、仕事や勉強への集中力に支障をきたすと感じている人は、41%もいます。また、口呼吸をしていると、免疫力低下や自律神経失調症、潰瘍性大腸炎、睡眠時無呼吸症候群、肺炎、高血圧、虫歯、歯周病などの病気になるリスクを高めます。中でも、睡眠時無呼吸症候群を放っておくと、寿命も短くなってしまうので要注意です。

日中のパフォーマンスを上げ、病気にならないためには、口呼吸を鼻呼吸に直して、夜グッスリ眠ることが大切です。口呼吸を治したいと思っている人が83%もいることも、今回の調査で分かりました。しかし残念なことに、何も対策をしていない人が47%と、約半数を占めているのも事実です。

口呼吸を鼻呼吸に変えるためには、口の周りや舌の筋肉を鍛える体操をしたり、口を閉じておくテープを張って眠ったりすることが効果的です。鼻が詰まって口呼吸をしている場合には、鼻孔を広げるテープや装具を試してみても良いでしょう。花粉症などの鼻が詰まる病気が



あれば、きちんと医師の診察と治療を受けることをお勧めします。

子どもに特徴的な睡眠障害

子どもといえども、うまく眠れないことがあります。楽しいイベントの前に興奮して寝つけないのは、よくあることですが、夜中に歩き回ったり叫んだりするなら、睡眠障害の可能性もあります。ここでは、子どもによく見られる睡眠時随伴症を4つ、ご紹介します。

■ 睡眠時遊行症：静かに歩きまわる

睡眠時遊行症(すいみんじゆうこうしょう)というのは、いわゆる夢遊病のことです。典型的には、眠りについてしばらくすると、突然起き上がって、部屋の中を目的もなく歩き回ります。パジャマを脱いだり、部屋から出ていってしまったりすることもあります。目を開けていて、障害物もうまく避けながら歩くので、目覚めているかと思うのですが、話かけても返事はありません。

数分間歩き回りますが、このときに目覚めさせようとしても、すぐには起きられず、しばらくは夢うつつでぼんやりしています。翌朝に歩いていたことを話して聞かせても、本人は全く覚えていません。疲れていたり睡眠が不足していたり、不安なことがあったりすると、遊行しやすくなります。

睡眠時遊行症は、女の子よりも男の子に多く見られます。4～6歳ごろから始まり、7～14歳ぐらいで自然になくなります。5～12歳児の調査では、一度は夢遊したことのある子どもが約15%いて、しばしば夢遊する子どもは3～6%います。また、睡眠時遊行症の子どもの1～2割で、家族にも同じような症状が見られます。

脳波検査では、特に異常はありません。睡眠時遊行症の原因はまだよくわかっていませんが、睡眠から覚醒するメカニズムが未熟なためではないかと考えられています。成長とともに自然に遊

行しなくなるので、特に治療は必要ありません。歩き回るときにケガをしないように寝室の環境を整えて、見守っていてあげてください。叱ったり、無理に目覚めさせようとしたりしないでおきましょう。

■ 夜驚症: 奇声とともに目覚める

夜驚症(やきょうしょう)も睡眠時遊行症と同じく、眠り始めて3~4時間以内の深い睡眠のときに起こります。男の子に多いことや、家族に同じような症状が出やすいことは睡眠時遊行症に似ていますが、人数は少なくなります。

典型的な夜驚症では、睡眠中に突然、叫び声を上げたり泣き声を出したりして、起き上がります。顔は、恐ろしい目に会ったような表情をしています。手足をバタバタ動かし、汗をびっしょりかいていたりすることもあります。発作は10~30分ほど続き、次第に静かになります。発作中に声をかけたり体を揺さぶったりしても、なかなか目覚めさせることはできません。翌朝には、夜のできごとを全く覚えていません。

夜驚症の原因もまだ不明ですが、成長すると発作が起こらなくなることから、睡眠に関する脳の神経系の発達や成熟が、まだ不完全なためではないかと考えられています。症状がひどい場合には、ベンゾジアゼピン系の薬が使われることがあります。多くはありませんが、発作の最中にケガをすることがあるので、寝床の周りには危険なものを置かないようにしましょう。

■ 悪夢障害: 子どもでも見たくないもの

夢は主に、レム睡眠のときに見ます。レム睡眠は睡眠の後半になるほど時間が長くなるので、悪



夢も夜中から明け方に見ることが多くなります。悪夢を見ると、子どもは泣いたり怖がったりして目を覚まします。起き方だけみると夜驚症に似ていますが、悪夢障

害では目覚めは比較的スッキリしていて、悪夢の内容をはっきり思い出せます。

大人の場合、精神的なストレスが原因で悪夢を見ることが多いのですが、子どもではそうとは限らず、ストレスが少なくても悪夢を見ることがあります。悪夢を見やすくする薬として、レセルピンやアドレナリンを遮断する薬、睡眠薬などが知られています。日本では少ないですが、子どもがアルコールを飲むと悪夢を見やすくなります。また、睡眠が十分とれず、特にレム睡眠があまりとれていないと、悪夢が増えます。

年齢とともに悪夢を見なくなることが多いので、通常は特に治療の必要はありません。子どもが悪夢を見て泣きながら目覚めたら、優しくいたわってあげてください。そうすれば、次は楽しい夢を見られるかもしれません。ただし、悪夢の回数が多かったり子どもの精神的なストレスが強かったりしたら、カウンセリングや睡眠薬の治療を受けたほうが良いことがあります。そのときには、睡眠障害の専門医にご相談ください。

■ 夜尿症: ストレスが原因のことも

おねしょのことを医学的には、「夜尿症」と呼びます。赤ちゃんの頃はだれでもみな、眠っていてもおしっこをします。成長するにしたがって、眠っている間に尿意を感じたら目覚められるようになります。この習慣が身につくと、普通は眠りながらおしっこをすることはなくなります。ところが、何かのきっかけで、再びおねしょしてしまう子どもがいます。これが夜尿症です。

夜尿症の原因はまだよく分かっていませんが、睡眠メカニズムが未熟なためではないかと考えられています。女の子よりも男の子に多く見られ、親や兄弟で同じ症状を持つことがあります。睡眠時遊行症や夜驚症を合併することもあります。心理的なストレスや生活習慣の乱れが、夜尿症を引き起こしたりひどくしたりすることがあります。

ほとんどの場合、夜尿症は年齢とともによくな

ります。そのため、小学校に上がる前の時期なら、そのまま様子を見ているのが良いでしょう。強く叱ったりこだわったりするとそれがストレスになって、夜尿症が長引くことがあるので注意してください。小学生になっても夜尿症が続き本人が気にするときには、夜尿アラーム療法や三環系抗うつ剤、抗利尿ホルモン剤、抗コリン剤などの治療を受けると良いでしょう。

子どもが眠る11の魔法

早寝早起きの大切さは知っていても、なかなか眠ってくれない子ども。寝かしつけに手を焼いているご家庭も多いことでしょう。良い生活習慣も、楽しみながらやらなければ身につけません。そこで、子どもが自然に眠りたくなるような11のアイデアをご紹介します。

睡眠文化研究所が編集した『子どもを伸ばす眠りの力』には、「子どもがイキイキする眠りの魔法」が書かれています。ここではその各項目を、五七調に替えてご紹介します。親子で一緒に楽しみながら、健康的な睡眠ライフを楽しんでください。

1 父母(ちちはは)も家族一緒に 早起き→早寝

親が遅くまで起きて楽しんでいるのに、子どもだけ早く寝るように言っても聞かれません。子どもの就寝時刻や睡眠時間は、両親のそれに強く影響されます。また、生体リズムから見て、「早寝→早起き」よりも「早起き→早寝」の順に取り組むほうが習慣化しやすくなります。

2 朝の光は必ず浴びる！ 夜はコロンと眠くなる！

脳の松果体(しょうかたい)というところから、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンが分泌されま

す。メラトニンの分泌量は、周りの明るさによって増えたり減ったりします。朝、目覚めて明るい光を浴びてから14～16時間たつとメラトニンの分泌が始まります。そして2時間後くらいに、眠気が強くなります。

3 簡単な睡眠日誌を 1週間つける

自分の行動は、分かっているようでよく分かっていないものです。寝ついた時刻と目覚めた時刻、昼寝をした時間帯などを、1週間記録してみましょう。それを親子で眺めて睡眠のパターンに気づけば、対策が立てられます。

4 朝食で目覚めも気分も ゲンと良く

胃腸にも、「腹時計」という体内時計があります。朝、食べ物が胃腸に入ると腹時計が動き始めて、目もしっかりと覚めてきます。朝食にトリプトファンを多くとると、目覚めや寝つきが良い子になります。トリプトファンは豆類や豆製品、肉類、牛乳、乳製品、バナナ、アボカドなどに豊富です。

5 昼は遊んで夜はグッスリ 心も体も元氣げんき！

睡眠の目的の一つが、心身の疲労回復です。そのため、日中を活動的に過ごすとは夜はぐっすり眠れますが、日中にだらだらしていると良い睡眠がとれません。

6 お昼寝も3時半には 起きましょう！

午後の遅い時間に昼寝をすると、夜の睡眠を先取りしてしまい、就寝時刻が遅くなりがちです。昼寝は夜の睡眠を補う効果があるのでとても大

切ですが、午後3時半ころには起きるようにしましょう。

7 夕食とお風呂の時間は子ども次第

食べたものがある程度消化されないと、グッスリ眠れません。お風呂に入った直後で体温が高いときにも、寝つきがよくありません。親の都合より子どもの生体リズムを優先して、食事は寝床につく1～2時間くらい前に終わり、お風呂には就寝の1時間くらい前に入りましょう。

8 止めましょう、夜遅くまでのテレビやゲーム

寝床につく前の1時間は、眠る準備として少しずつ心を落ち着けていきましょう。テレビやゲームの画面が発するチカチカした光は、脳を興奮させて眠気を減らしてしまいます。静かな音楽を聴いたり読み聞かせをしたり、あるいは親子でお話をしてみてください。

9 決まった時間に寝ることは、親子の大事な約束

子どもはほっておいても眠くなれば眠る、という考えは間違いです。子どもは楽しいことをして

いると眠気を感じなくなり、いつまでたっても布団に入りません。就寝時刻や起床時刻を守することは、親がしなければいけない大事なしつけの一つです。

10 寝る前の儀式はわが家のオリジナル

パジャマに着替えて歯を磨き、トイレに行ってから家族に「おやすみなさい」のあいさつを言う。毎晩、眠る前に繰り返される行動が、子どもの寝つきをよくします。子どもと一緒に家じゅうの部屋を回って、いろいろなものに「おやすみなさい」と言ってから眠る家庭もあります。

11 眠るとき眠ったあとは暗くする

光には、睡眠や覚醒をコントロールする働きがあります。子どもの寝室もなるべく暗くすると、グッスリ眠ってくれます。夜中に目覚めた時に怖がるようなら、豆電球のフットライトを点けておきましょう。

全ての項目を一度にやろうとは、思わないでください。1つでも良いですから、できそうなことから試してみて、ご家庭にあった睡眠習慣を築き上げてください。



■執筆者紹介

安藤 節子 食べるって楽しい…「子どもの食べ物の好き嫌い」について…

食生活と健康の諸問題を社会的にとらえる月刊誌「食べもの文化」(芽ばえ社発行)を1976年に創刊、編集長・管理栄養士として「食」を社会的にとらえて研究。食物アレルギー、かまない子、小児成人病など、子どもの体のおかしさを食の観点からいち早く問題提起。「食べもの文化」の発行、執筆・講演活動を通し、子育て中のお母さんや保育の専門家、健康や保健の仕事に携わる人に、子や孫の世代までの健康を考えた食からのメッセージを送り続けている。

＜著書＞「子どもの食事・食育・発達」(芽ばえ社)、「子育てと食事」(芽ばえ社)、「からだがすきなたべものなあと」(偕成社)、「幼児の食生活を見直す」(草土文化)他

坪田 聡 子どもの睡眠

日本医師会・日本睡眠学会・日本コーチ協会所属。医師／医学博士／日本医師会認定産業医。金沢大学卒業後、睡眠障害の治療を開始。平成17年に総合情報サイト「オールアバウト」の睡眠ガイドとして、睡眠に関する情報の発信を始める。現在、高岡市・雨晴クリニック 副院長。

■オールアバウト睡眠サイト：<http://allabout.co.jp/gm/gp/3/library/>

＜著書＞「1分仮眠法」(すばる舎リンケージ)、「不眠症の科学」(ソフトバンク クリエイティブ)他

■協力園

ちどり幼稚園(東京都 杉並区)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育[®]」。
1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。
読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育[®]」をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。
編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践されている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行っています等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。
なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育[®]」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス: genkikko@kawai-kanyu.co.jp

ホームページアドレス: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>

「かん・ゆ」って、なんだろう。



それは「元気っ子ビタミン」。



ビタミンC肝油ドロップ

ビタミンA・D・Cが
入っています。



カルシウム肝油ドロップ

ビタミンA・D・カルシウムが
入っています。

アポロン「よみきかせ」❤️ 80. Love TOKYO FM [FM80.0MHz (14:38頃～)]

現在、肝油ドロップの歌を歌ってくれるお子様を大募集!!

みなさんもラジオCMデビューしてみませんか?

詳しくは弊社ホームページにてご確認ください。

ホームページアドレス <http://www.kawai-kanyu.co.jp>