



カザグルマ（風車）。おもちゃの風車によく似ている。クレマチスともいい、花びらが6枚のものはテッセン（鉄線）と呼ぶようだ。

川野 信之

発行 一般社団法人 相模原市医師会

子どもの睡眠障害

～からだところへ
の大きな影響～



「寝る子は育つ」につながる「体内時計」とは

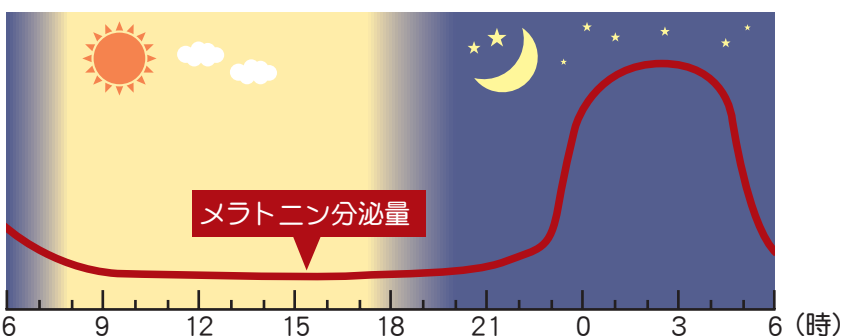
人は夜になると眠くなり、朝になれば目を覚ます生活を繰り返す。このリズムを正確に一日周期で刻む時計をからだの中に持っています。それを「体内時計」といいます。意識をしなくても昼は心とからだは活動し、夜は休息します。その繰り返して呼吸・血圧・体温などのバイタルサインの変化やホルモン分泌を促し、からだを維持するための機能として働くこととなります。

睡眠には二つのサイクルがあります。脳は少し目覚めているが、からだはある程度ぐったりしている、この時間帯をレム睡眠といいます。ここは夢をみている時間です。そして、この時間帯に頭の中の情報処理と記憶の固定を行います。もう一つはからだはぐったりし、同時に脳は休憩している状態であるノンレム睡眠といわれる時間帯です。ここは一日のからだのすべての疲れを取る時間帯と考えられています。人はこの二つの時間帯を繰り返します（表）。その周期は生まれたばかりの赤ちゃんは約40分～50分、大人は約90分と考えられています。正確に刻まれる「体内時計」による、この繰り返しの時間の中で、睡眠時に多く分泌するメラトニンという脳内ホルモンによってからだの健康や睡眠が維持されることとなります（図1）。

表 睡眠の種類

	レム睡眠	ノンレム睡眠
脳の働き	活動	休憩
筋肉の緊張	保たれる	低下する
肺と心臓の働き	不規則に変化	活動量は減る

図1 夜間に多く分泌されるメラトニン



メラトニンの分泌は主に光によって調節されています。夜中に強い照明の中にあると体内時計の働きが乱れてメラトニンの分泌が少なくなります。夜更かしは体内時計を乱し、これが眠れない原因となります。

眠っているときに脳がしていること

睡眠は、一日活動した結果の疲労などからからだの回復を行い、脳ではパソコンの再起動に似て、修理や点検・確認を行うこととなります。すな

爽やかな季節を迎えつつあります。季節の中で初夏の5月が一番好きという方も多いのではないのでしょうか。

さて今月の最初のテーマは子どもの睡眠障害です。子どものいる方だけではなく、健康で過ごしたい大人にも参考になります。

2つ目のテーマは食塩のとり方です。高血圧は最も多い生活習慣病ですが、ここでは高血圧になりにくい塩分を控えるための食事の工夫が具体的に記載されています。ぜひ今後の献立にお役立てください。

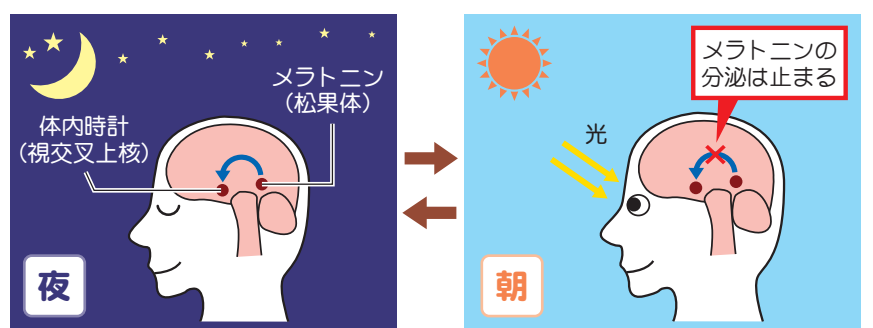
わち、一日の中で経験した膨大な情報を分類して、大切な記憶を記録する作業を行います。そのため、脳は睡眠中の方が目覚めている時間帯より活動している場合があります。すなわち、睡眠不足は正常な脳の働きを著しく低下させ、脳の発達に重大な支障をきたすこととなります。そのことが、落ち着かない、イライラするなどのほか、我慢ができなくなり、いわゆる「キレる」ことが多くなって、それが学習の低下にも影響することとなります。

できることからやること

厚生労働省では、子どもに十分に良好な睡眠をとってもらうために「早寝・早起き」から「早起き・早寝」を提案しています。まずはがんばって早起きをして、太陽の光のシャワーをいっぱい浴びましょう。そこからからだの中の時計が動き始め、からだや脳が徐々に朝型体質に変わり、夜になれば自然に眠気がわいてくることとなります。

体内時計、睡眠リズムを調節している視交叉上核という脳の場所があります（図2）。そこは太陽が当たることで睡眠リズムの調整を始めます。人間にとっては外に出て、光に当たることはとても大切なことなのです。

図2 視交叉上核の働き



メラトニンは脳の松果体と呼ばれる部分から分泌されるホルモンです。視交叉上核にある体内時計に働きかけることで、目覚めと睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれます。

朝ごはんの大切さを知ること

朝ごはんも体内時計の調節に大いに役立っています。朝ごはんを食べることで胃腸を介しての体内時計が始動し、しっかり目が覚めるといわれます。このことは、生活習慣が乱れて夜型化している子どもに対しての最高の処方になります。

睡眠時間の減少は、成長の遅れ・注意や集中の低下・眠気・疲れやすさなどをもたらします。適切な生活習慣と健康についての大切さを、子どもの最大、最強のサポーターであるお父さん、お母さんにはわかってもらいたいと思います。

(相模原市医師会 鍋木 宏)

〈参考文献〉
厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト
日本小児科学会雑誌総説
武田製薬工業ホームページ



食塩のとり方について

～塩分控えめの食事～

はじめに

2015年4月1日より、厚生労働省は日本人のナトリウム（塩分相当量）の目標量を男性8g未満、女性7g未満に変更しました。今までの男性9g未満、女性7.5g未満からそれぞれ低い値になりました。ナトリウムの取り過ぎは高血圧をはじめさまざまな生活習慣病の引き金になります。健康を維持し病気を防ぐためにも「減塩」を心掛けましょう。

塩味だけに頼らないで

味の濃い食事をしていの方がいきなり減塩をすると物足りないと感じると思います。しかし徐々にならば薄味に慣れることができます。しばらくすると食材そのものの味をおいしいと感じられるようになります。塩分を控えてもおいしく食べるためには塩味だけに頼らない工夫が必要です。

①スパイスのピリ辛

こしょう、トウガラシ、カレー粉といったスパイス類にはピリッと刺激的な辛さがあります。塩辛さとは別物です。



②香味野菜・かんきつ類の風味

ネギやニンニク、ショウガなどの香味野菜は独特の風味があります。レモンやユズなどのかんきつ類は香りと風味があります。



③調味料の工夫

マヨネーズやケチャップは酸味とコクがあり塩分も少なめです。ポン酢やめんつゆもだしと調味料が合わさっています。

だしを上手に使いましょう

料理の味は調味料やだしなどの組み合わせで作っていきます。塩分が多いと甘みも多く必要になります。塩分を控えると甘みが少なくてもおいしく感じるすることができます。おいしい味付けの割合と塩分の目安量を覚えましょう。

●みそ汁（2人分）塩分量1.3g

豆腐…1/3丁100g ネギ…50g
だし汁…1.5カップ みそ…大さじ1



●ぶりの照り焼き（2人分）塩分量0.9g

ぶり…2切れ（180g）しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ2 酒…小さじ2



●ホウレンソウのおひたし（2人分）塩分量0.4g

ホウレンソウ…100g しょうゆ…小さじ1
だし汁…小さじ2



塩分相当量って何

加工食品のパッケージには栄養成分表示が義務付けられているのでエネルギー量などとともにナトリウム量または塩分相当量が表示されています。しかしナトリウム量では塩分量がどのくらい分かりません。計算式を覚えておくと便利です。この表示をみる習慣をつけるとどんな食品に塩分が多いのか分かるようになります。同じ食品でも塩分の少ないものを選ぶようになります。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分 (g)} \text{ (塩分相当量)}$$

野菜をしっかりととりましょう

減塩と並んでカリウムを取ると効果的です。カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあります。カリウムは青菜や海藻・果物に多く含まれています。肉料理や魚料理が中心で野菜不足な方は塩分をとりすぎている場合があります。毎日、緑黄色野菜は片手に一杯、淡色野菜は両手に一杯を目安に食べましょう。

加工食品の塩分量

ハムやさつま揚げなどの練り製品は、作る過程で塩を使用しているため塩分量が多めになっています。料理に練り製品を少量加えるだけでうまみや塩味が同時に取れる物もあります。料理のアクセントとして利用しましょう。

表 加工品の塩分量

食品名	目安量	塩分量
ハム	1枚15g	0.4g
ウインナー	1本20g	0.4g
さつま揚げ	1枚40g	0.7g
はんぺん	1枚100g	1.5g
白菜漬	1人分30g	0.7g
胡瓜漬	1人分30g	1.6g
食パン	6枚切1枚	0.8g

食品成分表2015 参照

おわりに

食べることは毎日の生活の中で楽しみのひとつです。ちょっとした工夫と心掛けで生活習慣病の予防にもなります。薄味の料理は物足りないと思いがちですが、季節の食材を使いスパイスや香りの物を利用して調理法や味に変化をつけて毎日の食事を楽しみましょう。

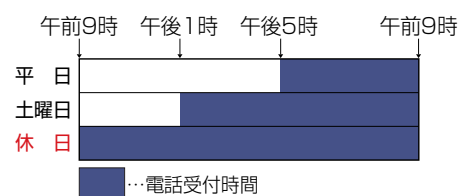
(相模原市栄養士会 山口 久美子)

新しい巻 秋竜山

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。