



今年の冬は例年に比べると雪が少なく、春の訪れも早かったように感じます。桜の開花も早く、入園・入学・進級より一足先に桜の花が春を呼び込んでくれたようです。

4月から新しい環境に身を置いたり、新しいことを始めたり、または何かをやめたりと、何かと生活リズムが変わったり、その変化に慣れるのに大人も子どもも時間がかかります。生活リズムを整える上で一番重要なのが『睡眠』です。なぜ眠るの？寝る子は育つっていうけど、なにが育つの？そんな疑問について考えてみましょう♪



## なぜ眠るの？

脳が休息を必要とするから？記憶や情報の整理のために必要？身体の機能の回復？など色々考えられていますが、実はその答えはまだ分かっていません。常に命の危険にさらされている野生動物でさえも眠り、脳を持たないクラゲでも眠ることが最近分かりました。

人は眠らないと気持ちが落ち込みやすくなったり、記憶力や集中力が低下したり、落ち着きがなくなったりと、様々なマイナスの影響が現れることが分かっています。

## 睡眠の効果



眠る理由は分かっていませんが、眠ることによる良い効果については分かっています。

### 疲労回復

睡眠中も脳は働いていますが、起きているときとはモードが違い、パソコンでいう“オフラインメンテナンス”の状態にあります。オフラインにすることで脳を休息させ、脳の機能を回復させます。

### 記憶の定着

勉強だけでなく、スポーツなどの運動記憶も眠ることで記憶に残りやすくなります。記憶をつかさどる『海馬』という部分は、睡眠時間が少ない人ほど小さい傾向にあるというデータもあり、眠ることで海馬の成長を促進する効果もあります。

### 成長ホルモン

一番深い睡眠のときに成長ホルモンがたくさん分泌されるため、十分に眠ることが心身の成長につながります。



『寝る子は育つ』と昔から言われていますが、まさにその通りで、眠ることにより頭も身体も成長していきます。

# 睡眠の質を良くする寝室環境



## 暗いこと

真っ暗が理想ですが、暗すぎると怖いという方はフットライトぐらいの明かりや、オレンジ色の柔らかい明かりぐらいがよいでしょう。

## 静かなこと

言葉でコミュニケーションをとる私たち人間は、睡眠中も聴覚は働いているため（だから目覚まし時計で起きられるのです！）、静かな環境がよい睡眠につながります。入眠のために音楽を聴きたい、テレビをつけていたいという場合は、オフタイマーをセットしたり、音量をフェードアウトするように設定しておくようにしましょう。

## 快適な湿度・温度を保つこと

快適な温度を保つために、冷房や暖房を朝までつけて置くこともひとつの方法です。大切なことは適温であることです。また、夏でもタオルケットなどを用意し、眠っている間の体温調節ができるようにしておくといいですね。



## 寝る前のスマホ、大丈夫…？

スマホの明かりや情報は脳を覚醒させるため、よりよい眠りを妨げてしまいます。特に SNS や YouTube のショート動画など、双方向のやり取りをする動作が脳を覚醒させます。動画を見てコメントを書き込む、次々と気になる動画が出てきてひっきりなしに再生するという“情報を受け取ってそれに反応する”というやり取りが脳を働かせる方向に誘導してしまいます。一方で、テレビや DVD など、見ているだけの“一方通行のもの”であればいつの間にか寝ていたということもありますよね。寝る前にスマホを触らないことがより良い眠りにとってはのぞましいですが、スマホがないと落ち着かない、眠れないという場合は、音楽を流すだけ、映画をみるだけなどの使用にとどめた方がよいでしょう。

## 最後に



大阪府では「眠育（みんいく）」という子どもに向けた睡眠改善の取り組みを行い、不登校の減少、就寝時間の改善、集中力の向上などの効果をあげています。1 日の生活リズムを見直すとき、まず第一に睡眠時間を確保することから考えてみましょう。例えば、3 歳のお子さまで、朝 7:00 には起きたい、睡眠時間は 10 時間確保したい場合、前日の夜 21:00 には眠るようにします。残りの起きている時間＝12 時間で活動内容を組み立てていくようにすると、生活リズムが整いやすくなります。大人も子どももそわそわして落ち着かない時期でもあると思いますが、睡眠時間や環境を見直して、よりよい新学期、新生活を送れるようにしたいですね。まつむら第二歯科、松村歯科長岡診療所でも進級、進学したお子さまのきらきらした表情や喜びいっぱい話してくれる姿に会えることを楽しみにしております。