



にこにこニュース

おおいた こども びょういん
大分こども病院
〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<https://www.oita-kodomo.jp/>

2018・9月号 (No.341)
(代表) TEL097-567-0050
(Fax) TEL097-568-7057



(救急) TEL097-567-2311



早寝、早起き、朝ごはん



医師 木村 拓郎

睡眠はとても大事です

脳の発達と記憶にも関係

適切な睡眠は脳の発達と記憶にも関係します。

日本のある研究では日本人の若年者（5～18歳）の脳のMRI画像を解析して、左右の海馬の容量と、睡眠時間に関係があることが分かっています。また適切な睡眠は日中の眠気の軽減や集中力アップにもつながります。

肥満や生活習慣病の予防につながる

睡眠不足状態では食欲を抑制するホルモンのレプチンなどの分泌が減ります。レプチンが不足すると食欲が増し、血糖値・血圧なども高くなりやすい状態になります。つまり睡眠不足が続くことで肥満や生活習慣病を引き起こす可能性もあります。そのほかにも適切な睡眠は体の免疫力アップにもつながります。

早寝、早起き

早寝、早起きは体のホルモンバランスにも影響します。

セロトニンとメラトニン

目が朝の光を感じると、セロトニンが分泌されます。

セロトニンには、脳と体を覚醒させ日中活動しやすくするとともに、心のバランスを整える(イライラをおさえ、機嫌がいい状態にしてくれる)役割があります。更に、眠りを誘う働きを持つメラトニンの生成にも関わっています。セロトニンとメラトニンは、昼間と夜間で交互に働いているため、セロトニンがしっかり分泌されていないとメラトニンも不足し、寝つきが悪くなります。そうすると、日中眠くなったり、機嫌が悪くなったりするのです。朝起きて、しっかりと活動するためには、夜ぐっすり眠ることが大切です。そのためには、セロトニンの分泌を増やすことが重要だといえます。

セロトニンを増やす3つのこと

① 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう
網膜が光を感じるとセロトニン分泌が始まります。お散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。

② 朝ごはんをよく噛んで食べましょう

「よく噛んで食べる」ということは、リズムカルに口を動かすということです。「リズムカルな運動」には体を動かすことに加え「よく噛んで食べること」も含まれています。

③ 日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝つきをよくするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。また、家族やお友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

→次の段に続く

昼間にセロトニン分泌の多い生活をする、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながっていくのです。

朝ごはん

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きたときには脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんを食べてブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝ごはんでもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で、脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。そして、朝の排便習慣につながるのです。

朝ごはんは学業成績につながる

成長期の子どもたちだけではなく大学生においても朝食欠食が栄養量の不足、不定愁訴、生活習慣病のリスクが高まること、記憶や学業成績への影響も報告されています。

忙しいから食べないは間違い

朝ごはんを食べるためには早起きすることにつながります。早起きするという意識が行動変容につながります。行動変容の継続は生活習慣の改善につながります。食意識や生活意識の改善が学業の意識の高さにつながり学業成績アップにもつながります。

朝ごはんは体力、運動機能に影響する

朝ごはんを摂る糖質はご飯やパンに含まれエネルギーに代わります。エネルギーは運動機能に影響します。

平成27年度全国体力、運動能力運動習慣調査によると朝ごはんを食べた群と食べていない群で明らかに差があるとの報告もあります。

早寝、早起き、朝ごはんは子どもの成長だけではなく学力、体力、気力にも影響します。特に生活リズムの崩れやすい夏休みに生活習慣を崩さないように気を付けましょう。

→裏面に続く



アメリカの研究では適切な睡眠時間が年齢で異なると報告がありました。早寝、早起きとともに適切な睡眠も心がけましょう。
適切な睡眠時間

(National Sleep Foundation による睡眠時間の勧告)

年齢	推奨(時間)	適切な時間(時間)	推奨されない(時間)
0-3 か月	14-17	11-13	11>
		18-19	19<
4-11 か月	12-15	10-11	10>
		16-18	19<
1-2 歳	11-14	9-10	9>
		15-16	16<
3-5 歳	10-13	8-9	8>
		14	14<
6-13 歳	9-11	7-8	7>
		12	12<
14-17 歳	8-10	7	7>
		11	11<

日本脳炎の予防接種 Web 予約について

今まで3歳未満の日本脳炎の予防接種は電話予約のみでしたが、**2018年8月より Web 予約が出来るようになりました。**
生後6ヶ月から接種できます。

おやつをつくってみませんか？

スイートポテト

【材料】(5個分)

- さつまいも…200g
- バター…10g
- 砂糖…20g
- 牛乳…20g～
- 塩…少々
- 卵黄…適量



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。
- ② 熱いうちにつぶしてバター・砂糖・塩を加える。牛乳は成形できる位のなめらかさになるまで少しずつ加える。
- ③ 表面につやだしの卵黄を塗って 200℃のオーブンで10分焼く。

9月10日(月)の入院患者さんの献立に入っています!

♪ 9月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
						1 皮膚科 小児外科 泌尿器外来(森)
2	3 皮膚科 小児外科 児童精神外来	4 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部) 児童精神外来	5 皮膚科 アレルギー(後藤) こどもの心外来 腎臓外来(桑門) 児童精神外来	6 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部) 神経外来(岡成) 児童精神外来	7 皮膚科 小児外科 アレルギー(後藤) 児童精神外来	8 皮膚科 腎臓外来(田中)
9	10 皮膚科 児童精神外来	11 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部)	12 皮膚科 小児外科 アレルギー(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神外来	13 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部) 内分泌外来(前田) 神経外来(福島) 児童精神外来	14 小児外科 アレルギー(後藤)	15 皮膚科 泌尿器外来(森)
16	17	18 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部)	19 皮膚科 小児外科 腎臓外来(桑門) 児童精神外来	20 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部) 神経外来(岡成) 児童精神外来	21 皮膚科 アレルギー(後藤) 小児外科 児童精神外来	22 皮膚科 小児外科
23	24	25 皮膚科 小児外科 アレルギー(阿部)	26 皮膚科 小児外科 アレルギー(後藤) 腎臓外来(桑門) 児童精神外来	27 皮膚科 小児外科 内分泌外来(井原) 神経外来(福島) 児童精神外来	28 皮膚科 小児外科 アレルギー(後藤) 児童精神外来	29 皮膚科 小児外科 泌尿器外来(秋田)
30 循環器外来(赤木)						

※各専門外来は**完全予約制**です。
ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日