



### ストレスと環境の変化での体調不良



4月はいろいろな環境の変化があり、ストレスで体調を崩しやすくなる時期です。

ストレスが心身に影響を与える強さ別に「軽度」、「中等度」、「高度」に分けて紹介します。

#### 軽度 ～デイリーハッスル～

「挨拶をしたが挨拶を返してもらえなかった」、「提案したことに反対された」などの日常生活のなかでよくある出来事でデイリーハッスルと呼ばれます。生じてもほどなく消え、一つ一つ気にしていくとストレス反応が長く続くようになります。気にしなければストレス反応は生じません。

#### 中等度 ～ライフイベント～

大人 → 結婚・離婚・転居・昇進・単身赴任・引っ越し

子ども → 入学や卒業・転校・クラス替え・受験

慣れない生活環境での出来事が体調不良につながると考えられます。



#### 高度 ～災害・交通事故～

災害や犯罪被害などの衝撃が極めて大きく、ほとんど全ての人に影響するストレスです。日本では交通事故被害が高度のストレスになることが多いです。

#### 《どういう症状が起こるのでしょうか》

子どもは心身ともに未熟なので、反応が極端に出やすいです。たとえば、乳児は顔を赤らめ、手足を硬くして汗だくになって泣いたりします。これは心の状態が体に出やすいということです。下の表で年代別にどのような症状が出るかをご紹介します。

	起こりやすい問題（症状）	誘因となりやすい事項（ストレス）
乳児期	幽門痙攣、下痢、便秘、全身の発育障害	母親のイライラした感情、几帳面すぎる育児態度（授乳、離乳、排尿、排便などの訓練）、愛情の欠乏、放任
幼児期	嘔吐、下痢、便秘、腹痛、食欲不振、拒食、憤怒けいれん、頻尿、夜尿、どもり、気管支喘息、指しゃぶり、性器いじり、反抗	弟妹の出生、嫉妬心、同胞間の玩具の取り扱い、競争心、感情的育児態度、両親の共稼ぎ、愛情の欠乏
学童期	頭痛、嘔吐、腹痛、関節痛、頻尿、夜尿、めまい、足の痛み、気管支喘息、チック症、どもり、爪かみ、不安神経症、強迫神経症、登校拒否、転換ヒステリー反応	同胞との関係（嫉妬心、競争心）、親子関係（きびしい躰、あまやかし）、友人関係、教師との関係、学業、おけいごと
思春期以降	起立障害症、気管支喘息、心臓神経症、腸管運動失調症、神経性食欲不振症、どもり、自慰、登校拒否、自殺	個人の能力（学力、体力、体格、運動能力）、身体的欠陥、親子関係、友人関係、教師との関係、異性関係、進学の問題、人生観、社会観



# 「早寝（ね）早起き朝ごはん」って知っていますか？



毎日を元気に過ごすためには、早寝早起きして朝ごはんを食べることがとても大切です。文部科学省では十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など、規則正しい生活習慣を社会全体で推進するため、「早寝早起き朝ごはん」国民運動を進めています。



## 早寝の効果 ～睡眠の効果～

睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。記憶・知識の定着を担う海馬の働きを助け、子供の成長に欠かせない**メラトニン**と**成長ホルモン**は眠っているときに活発に分泌されます。**メラトニン**はセロトニンを材料に作られます。暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働きがあります。**成長ホルモン**は寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働きがあります。眠る時間遅くなると、ホルモンの分泌に影響を与えてしまうので、**午後9時頃までに就寝できれば理想的**です。

## 早起き ～朝の光の効果～

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され始めます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が**副交感神経**から**交感神経**に切り替わり、活動に適した体になります。

## 朝ごはんの効果 ～よくかむ食事～

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝起きたときはエネルギー不足の状態です。脳のエネルギー源であるブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、**午前中から活動できる状態**を作ることが大切です。また、『よくかんで食べる』ことで**脳が覚醒**し、活発になります。胃に食べ物が送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが**朝の排便習慣**にもつながります。



出典…文部科学省・教育「早寝早起き朝ごはんって知っているかな？」  
[http://www.mext.go.jp/kids/find/kyoiku/mext\\_0020.html](http://www.mext.go.jp/kids/find/kyoiku/mext_0020.html)  
…「早寝早起き朝ごはん」全国協議会  
<https://www.hayanehayaoki.jp/about.html>



子どもの症状や病名から病院受診のタイミングなどを教えてくれるアプリをご紹介します。救急時の受診するタイミングや家庭でのホームケア、予防接種や子育て支援の情報など、保護者の皆さんをサポートするために長野県佐久医師会が中心になって作成した無料アプリです。夜間・休日、病院を受診しようか迷ったときや、不安に思ったときに是非ご活用ください。

教えて！  
こどもの病気とおうちケア  
ドクター  
無料アプリ配信中  
AndroidはGoogle Playで iPhoneはApp Storeで 教えてドクター 検索

出典…教えてドクターこどもの病気とおうちケア—一般社団法人佐久医師会/  
スマートフォン向けアプリ「教えて！ドクターこどもの病気とおうちケア」のご案内  
<https://www.saku-ishikai.or.jp/app.html>