

# 子どもの生活習慣①睡眠と起立性調節障害

東京都医師会広報委員長 進士雄一先生

## はじめに

「子どもの生活習慣」シリーズでは、子どもが心身ともに健康に発育するための基礎となる生活リズムや、生活の習慣について取り上げます。近年、子どもの成長にとって必要な睡眠と食事が乱れています。日頃、家庭でも意識的に取り組むことが大切です。今回は睡眠についてお話しします。

## 睡眠は時間とリズムが大切

日本の子どもたちは他の国の子どもたちと比べ夜ふかしをしています。午後10時以降に寝床につく子どもが多いと聞きますが、身体の発育には好ましくありません。睡眠時間も8時間はとるよう心がけることが良いでしょう。睡眠が乱れると起床してからしばらくの間、集中できなくなり、また、肥満、うつ病などの病気の発症率を高める危険性があります。

人には体内に時計があり、外界の明るさに合わせて調節しています。日の出、日の入りの時間はゆっくり変わりますが、体内時計もそれにあわせてリズムが作られます。急激なリズム変動は身体の活動の乱れを生じます。例えば、平日の睡眠不足を補うために、休日に遅くまで寝ている子どもほど授業中に眠くなることもあり、かえって心身の調子を悪くしています。時差ボケのような状態になるのです。休日も、平日と同様の睡眠をとり、平日と同じように起床することが必要です。

## 夜はブルーライトから遠ざかる

身体には明暗を感じるセンサーがあります。特に、青い光の波長、ブルーライトに良く反応します。テレビの画面からも、このような光は出ています。目に入る光もリ

ズムに関係してきます。夜遅くまでテレビを見たり、特にスマートフォンの画面の近くに目を近づけると良くありません。生活リズムができるまで、早朝には寝ていてもカーテンや雨戸をあけておくことや、外に出て散歩するなどしてリズムを作ることが大切です。睡眠時間の乱れの繰り返しによって、昼間に家の外に出なくなり、遅刻を繰り返すようになる子どもも多くいます。正しい生活習慣、早寝・早起きの習慣をつけておくことが大切です。

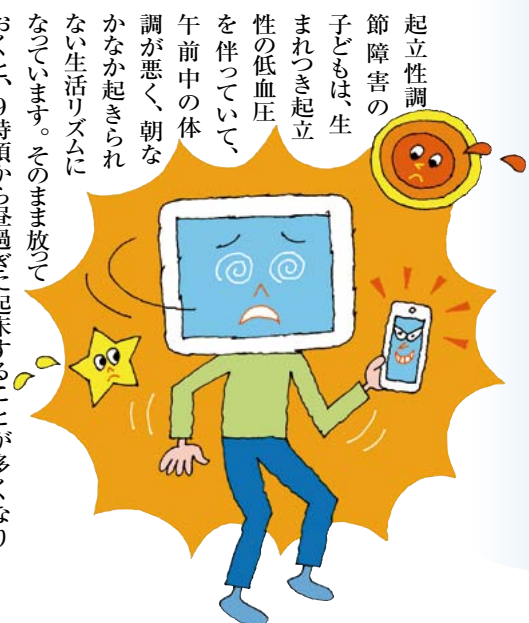
## その不調、起立性調節障害では？

身体の発達がさかんな思春期前後に見られる自律神経失調症の一つで、起床時に立ちくらみなどを起こす病気に、起立性調節障害があります。

起立性調節障害は、寝ているとき、座っているとき、しゃがんでいるときのように「頭の低い位置」から、比較的急速に「頭の高い位置」に達するように起き上がったときに、立ちくらみやめまいなど起こしやすいことが特徴です。脳内の血液が地球の引力に引かれて下半身に下がるとき、正常の場合は下半身の静脈が収縮して、血液が下半身に溜まることを防ぎます。しかし起立性調節障害の場合は、このメカニズムが上手に機能せず、瞬間的には立ちくらみを起こします。起立している時間が長いと脳貧血を起こします。このほかに吐き気、強い頭痛、体調不良を訴えます。朝、なかなか起きられない子どもの自律神経失調症の一つとして問題視されています。

## 起立性調節障害は不登校を引き起こすことも

起立性調節障害は、小学校高学年から中学校、高校において全学童・生徒の数パーセントにみられ、特に春から夏の身長の伸びる季節に発病します。年間10cm以上背が伸びる時期、梅雨時や連休明けに体調不良を訴えます。



起立性調節障害の子どもは、生まれつき起立性の低血圧を伴っていて、午前中の体調が悪く、朝なかなか起きられない生活リズムになっています。そのまま放っておくと、9時頃から昼過ぎに起床することが多くなり、このため夜型の生活になり、携帯電話やパソコンの多用、不規則な食事などの生活習慣の乱れが、不登校や学業の遅れを引き起こす原因になります。学校の始業時刻に遅れ、午後から夜にかけて元気を回復するので、周囲から怠け者やさぼり癖と非難され、自信を失ってしまいます。

この状態が進むと、学校に行かない、あるいは授業に出席しないことが常態化するため、起立性調節障害の子どもには精神面に対する心配りが必要です。子どもの訴える内容に注意深く耳を傾け、不安感を取り除いてあげましょう。

起立性調節障害は病気です。早期に見つけて適切な診療を受けることが必要です。不登校、無気力、生活リズムの乱れなどは、学校保健の分野で大きな問題です。起立性調節障害の発見と治療は子どもの将来に関連します。家庭だけでは解決できないので、早期に医療機関に相談してください。

今回は食事についてお話しします。

# 子どもの生活習慣(2) 食事

東京都医師会広報委員 鈴木 洋先生

## はじめに

海外旅行に行くとき現地の食事を2、3日は楽しく食べられますが、だんだんと飽きてきて日本食を食べたくなります。また大学に入り一人暮らしをするとき、関西出身の友達と関東出身の友達では砂糖や醤油の使い方が違うため激しい口論をした経験のある人もいるかもしれません。このようなことがどうして起こるのでしょうか。「食」はいろいろな切り口で日々の生活の楽しさを提供してくれますが、今回は生活習慣としての食事、さらに子どもという視点でみなさんと考えてみたいと思います。

## 食の発達

赤ちゃんは母乳やミルクで栄養をとり成長します。5、6か月になると離乳食が始まります。母乳のような液体だけでなく、徐々に軟らかいものを食べ、硬い固形物を舌ですりつぶし、口腔内で噛みくだすようになります。この時期は咬むことや食べた物を食道のほうへ運ぶ嚥下も覚えます。咬むことがきちんとできないと、耳垢を外に出すことができにくくなったり溜まりやすくなったり、顎の発達が悪くなったりします。

1歳を過ぎると幼児食が始まります。1日3回、できるだけ多くの素材を使った食事が求められます。この頃から好き嫌いの芽が出始めるので、お母さんは子どもに食べやすいように工夫します。1日

3回だけの食事では幼児の成長にはカロリーが十分でないため、間食が必要です。この時期の間食は小学生のおやつとは違い、カロリー不足を補う大事な食事です。できれば朝食と昼食の間と、昼食と夕食の間の2回が理想ですが、健診でチェックすると、3時のおやつとしての1回が多いようです。基本は食事を補うためなので、甘いもの、油っぽいものなど子どもの好きなものではなく、栄養エネルギーである蛋白質、脂質、炭水化物がバランスよく入っているおやつがお勧めです。

1歳頃の必要カロリー量は1日あたり900キロカロリーですが、幼児期後半の3〜5歳になると約1.5倍の1,300キロカロリーになります。食べる量が、赤ちゃんのときの1.5倍になるので、この時期は食べる量だけではなく、一生つきまとう食習慣も形成されるのです。(はじめに)で述べたお袋の味、関西味・関東味、日本人の味もこの時期、3〜5歳頃に作られ始めます。子どもに人気のある甘いもの、油っぽいスナック菓子はおいしいですが、限度を超えると過剰カロリーになります。その結果が肥満です。幼児期前半の多すぎる体重は問題ありませんが、幼児期後半は肥満として注意が必要です。この時期の肥満は幼児肥満といって学童肥満、成人肥満と続くからです。それは将来の高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予備軍になるのです。

## 食育について

食育は、食生活全般を考え、食文化を次世代に伝え、食による健康を考える力を育てる取り組み



です。2005年に成立した食育基本法は、食を通して生きるための基本的な知識を幅広い視点で、子どもたちだけでなく多くの人に身につけるようにするものです。

食習慣は、摂取カロリーだけの問題ではありません。食事は、食を通して人との関わり、家族との絆を強く形成する時間でもあります。食事の生活習慣は子どもの栄養面だけでなく、精神面の発達にも注意が必要です。

## おわりに

食へることは生きていく上で絶対に必要な行為です。食へるものがあふれる日本、あるがゆえに問題点も多く現れています。生活習慣病といえは大人の病気のようですが、その兆しは子どもときから芽生えています。今一度、子どもと食事をさまざまな視点でチェックしてみましよう。

次回は食習慣の中で問題になる肥満とやせについて、少し深く考えたいと思います。

# 子どもの生活習慣 (3) 肥満とやせ

東京都医師会広報委員 鈴木 洋先生

## はじめに

子どもが肥えているかは見ればだいたいわかりますが、それを親や本人が意識するかは別問題です。子どもの場合、本人が肥満を意識するのは小学校高学年になってからです。それ以前は、親に意識してもらい、子どもの肥満が将来の健康にどんな問題を引き起こすかを知ってもらうことが重要です。今回は食の生活習慣から発生した問題である肥満について考えたいと思います。

## 子どもの肥満、どう判断するの

子どもの肥満は、身長と体重を考慮した「肥満度\*」という指標を判断基準にします。母子健康手帳には「幼児の身長体重曲線(図)」があり、健診ごとに身長と体重をこのグラフに記入することで、肥満の程度が早期に、視覚的にわかります。

小児科では年齢別に、乳児肥満、幼児肥満、学童肥満、思春期肥満と区別します。乳児肥満はその後の肥満にあまりつながらないので特に意識する必要はありませんが、幼児肥満は学童肥満や思春期肥満につながりやすいので、4、5歳頃より将来を見据えて対策を講じる必要があります。

## 子どもの肥満、影響は?

肥満は体に脂肪が異常に多くたまった状態です。その結果、高血圧、高脂血症、脂肪肝、糖尿病などが合併したとき「肥満症」と呼びます。子どもの肥満症では、睡眠時無呼吸症候群による学習能力の低下、運動や行動の消極性など心理的影響

響もあります。小児肥満は成人肥満の予備軍であり、成人肥満はメタボリックシンドロームの基礎になる状態です。小児肥満の早期認識、肥満症の予防や早期治療のほうですが、40歳になってからの健診や保健指導よりもメタボリックシンドローム対策に効果があることは当然と思われれます。

## 子どもの肥満の原因は

肥満の子どもは、家族も肥満状態であることが多いようです。それをもつて肥満の原因は遺伝と考えられることもできますが、原因はそれだけではありません。多くの場合、子どもは親兄弟を見て生活習慣を身につけます。食の生活習慣も同じく、味の好みや食べ方が似てきます。

摂取カロリーと消費カロリーとの差が大きいつきに肥満になります。過剰なカロリー摂取はストレス解消のためである場合があります。非活動的な生活により、消費カロリーが少ないこともあります。成長のためのカロリー摂取も必要であることを認識したうえで、子どもの1週間の生活パターンをチェックすることにより、肥満の原因の一端を発見できるかもしれません。

## やせにも注意を

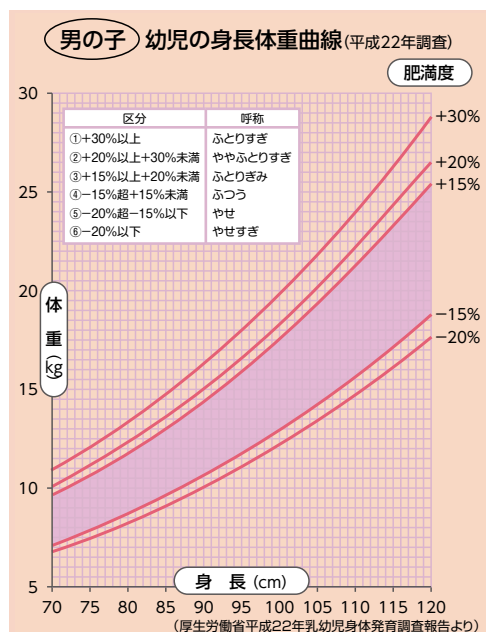
肥満の裏のやせも注意する必要があります。生命保険会社が発表している、健康に長生きするための年齢別理想体重と若い女性の希望体重との間に、なんと5〜10kgもの開きがあるの

です。やせたい願望です。この現象が小学校高学年の女子にも見られるようです。その結果、運動能力の低下、集中力の低下が起こり、学業にも影響します。

精神ストレスは肥満の原因のひとつですが、やせも精神的ストレスからくることがあります。原因がはっきりしないやせはこの問題をはらんでいることがあるので、子どもの生活全般をチェックして、家族との会話を大事にしてください。

## おわりに

食べることは生きていくうえで絶対に必要な行為です。食べるものがあふれる日本、あるがゆえに問題点も多く現れています。生活習慣病といえは大人の病気のようにですが、その兆しは子どものときから芽生えています。今一度、子どもと食事をさまざまな視点で見直してみましよう。



\*肥満度(%) = (現在の体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100  
 詳しく知りたい方は、日本小児内分泌学会ウェブサイトをご覧ください。  
<http://jspe.umin.jp/public/himan.html>

# 子どもの生活習慣(4) 運動

東京都医師会広報委員 鈴木 洋先生

## はつめこ

今年の夏は、リオデジャネイロオリンピックで盛り上がりました。最高レベルの運動競技を楽しんだ余韻は、まだカラダのどこかにあるのではないのでしょうか。「鉄は熱いうちに打て」と言われるように、余韻がある今こそ、生活習慣としての「子どもの運動」について考えたいと思います。

## 子どもの運動発達

1歳までの赤ちゃんは、首のすわり、お座り、ハイハイ、一人歩きと、健診の際に発達としての運動機能をチェックしています。また、物をつまむ、積み木をつかむ、積み木を渡すといった細かい動きは、知能との関係でみえています。

一人歩きができる1歳を過ぎると行動範囲がひろがり、動くことは人とのつながりを複雑にしていきます。この時期の子どもは「遊び」を通していろいろなことを経験し、運動機能を発展させていきます。楽しみと同時に危険もともないますので、そばにいる大人の見守りが非常に大切です。

学校に行くようになった子どもたちは、運動を「夢」としてとらえる部分があります。将来のイチロー選手、金メダルを取った水泳の萩野選手・金藤選手、サッカーの本田選手を夢見てスポーツをするようになります。ルールのあるスポーツを通して、社会での生き方を学ぶようになります。一方、平成24年度から、中学生は「武道・ダンスの必修化」として、柔道、剣道、相撲のいずれかとダンスをする

ようになりましたが、まだ大人になりきっていない子どもの運動の危険性も話題になっています。

## 幼児期運動指針

子どもの運動は年齢によってその意義が変わってきますが、特に幼児期(1歳から小学校入学前)は大切な時期です。文科省が平成24年に発表した「幼児期運動指針」によると、現在は科学技術の発展により非常に便利になった結果、歩くことをはじめとした体を動かすことが減っています。

幼児期は、遊びを通して「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」など様々な動きを覚え、さらにそれらのごちない動きがスムーズになつていく大事な時期です。動きが洗練されてくると、運動の基本としての「走る」「跳ぶ」「投げる」から、競い合うスポーツにつながっていきます。また、遊びを中心とした身体活動は、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも重要であり、豊かな人生を送るための基盤作りでもあります。遊びを中心とした身体活動を運動習慣として身につけることでケガや事故防止にもつながり、さらに肥満・やせ予防の効果もあります。遊びから得られる成功体験により、何ごとにも意欲的に取り組む態度がはぐくまれます。さらに、その後の児童期、青年期の運動やスポーツに親しむ能力の育成にも影響しており、意欲や気力、対人関係などのコミュニケーション力など、子どもの心の発達にも影響しています。

運動は脳の多くの領域を使います。敏捷な身の



こなしや状況判断・予測などの思考判断を要する全身運動は、脳の運動機能制御や知的機能の発達促進に有効です。子どもたちの基礎体力が落ちていると言われて久しい状態です。子どもたちの運動は生きる力の基本であることを大人たちが再確認して、運動ができる環境を整えることは大事です。

## おわりに

最近子どもについてよく言われる言葉として「規則正しい生活、バランスのとれた栄養、そして適度な運動」が標語のように使われています。裏を返せば「不規則な生活、偏った栄養、そして運動不足」が問題になっているので、小児科医をはじめ多くの子どもに関わる大人たちは心配しています。これは、子どもたちが成長し、大人の社会に入っていくうえで非常に重要な要素と言われています。遊びや運動をするには空間、時間、安全の確保が必須です。さあ、部屋に閉じこもりがちの子どものたちを広い広場に連れて行き、体を動かすことの楽しさを体験させてください。

# 子どもの生活習慣(5) 睡眠など

東京都医師会広報委員 鈴木 洋先生

はじめに

子どもたちが日々元気に楽しく暮らすための基本は、好き嫌いなく食べ、体を動かし、規則正しい生活です。子どもたちが長い人生を生き抜く上で大切な睡眠や、シリースで述べなかった生活習慣について考えたいと思います。

## 子どもの睡眠発達

赤ちゃんは、おっぱいやミルクを飲むことと寝るのが仕事と言われます。「寝て、起きて、飲む」を繰り返す生活が、生後半年くらい続きます。6か月を過ぎると夜の睡眠が長く続き、昼間の睡眠は午前・午後1、2時間ずつという生活ができるようになります。お母さんも徐々に睡眠時間がとれるようになり、育児にも少し余裕が出てきます。1歳を過ぎれば、昼間は午睡のみで充分です。3歳を過ぎると午睡をしない子どもも出てきます。小学校に行くようになると午睡時間はないので、何時に寝て何時に起きるか、そして睡眠時間が充分かも重要です。さらに、日々の生活の中で規則的な生活をしているかが問題になります。

## 睡眠リズムは生活の基本

地球は24時間で一周自転し、それが「1日」です。しかし、人の体内時計は1日が25時間にセットされています。子どもの睡眠発達は、それが地球の自転24時間に適応できるようになる過程ともいえます。

規則正しい生活をしなないと、このズレが顕在化して昼夜逆転になる現象が起こります。睡眠は受け身の生命活動ではなく、能動的な活動です。眠くなったら眠るのではなく、眠るべき時間がきたら眠る努力をすることが大事です。

子どもたちを夜の9時、遅くても11時までに寝かせるようにしていただきたいものです。そして、睡眠時間は少なくとも8〜10時間は必要です。睡眠リズムが乱れてしまった場合は「早寝早起き」ではうまくいきません。「早起き早寝」です。6時から7時までには起きなければいけません。起きない子どもたちには、太陽の光エネルギーを全身に浴びさせましょう。

人の体温は、朝は低く、夕方は約0.5度高くなります。不規則な睡眠リズムの子どものは、体温リズムも崩れています。3食の食事もしリズムです。食事の少し前には、消化管にいつ食物がきてもいいように消化酵素の分泌が高まっていますが、リズムが崩れると消化酵素がうまく対応できず、胃がもたれて食欲が減退します。食することだけでなく、排便にも影響します。

## 生活習慣としての排便

不規則な排便は便秘につながります。育児において排便、排尿は大切な項目で、おむつの関係からお母さんたちが非常に気にしていることです。布おむつ時代は1歳半までにはおむつばなれをすすめていましたが、紙おむつ、パンツ式紙おむつの時代になり、3歳になっても紙おむつをしている子どもたちも多いようです。この紙おむつからはな



れた子どもたちには、排便の習慣化を促します。時間はいつでもよいのですが、多くは朝食後にトイレに誘い、排便を促します。うまくいかず、いかにではなく、トイレに行くことが第一歩です。排便できれば家族みんなからほめられ、次回が楽しくなるのです。排便習慣は小学校へ行くまでにはうまくいくようにしたいものです。便秘を小学校にまで引きずると、学業にも影響します。

## おわりに

子どもたちには、身につけなければいけない生活習慣がたくさんあります。「人との対応の仕方」も生活習慣と言えましょう。挨拶言葉「おはようございます」、「お礼を示す「ありがとう」、相手を許す「いいよ」、などの言葉がスムーズに出ると、人間関係がうまくいくでしょう。また、感染症対策としての生活習慣は「手洗い」です。行動の節目に無意識にできれば最高です。

人として長く生き抜くための生活習慣は、子どもだけのものではありません。大人もこれらの生活習慣を考えてみてください。きっと大人のあなたにもお役に立つと思います。