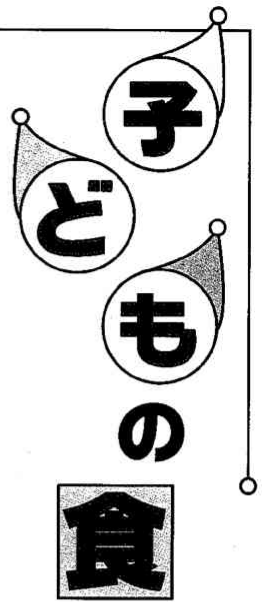


子どもの食の健康科学講座(27) 乱れた生活習慣 の原因と予防

著者	戎 利光
雑誌名	学校の食事
巻 号	36 12
ページ	83-86
発行年	2003-12-01
URL	http://hdl.handle.net/10098/2243



の健康科学講座(27) 最終回

福井大学 教育地域科学部
生涯学習講座 人間健康科学系

教授 戎利光

(教育学博士・医学博士)

◆戎利光(えびすとしみつ)先生プロフィール

昭和25年生まれ。昭和50年、東京学芸大学大学院修了の後、アメリカ合衆国カリフォルニア州立大学大学院を経て、昭和54年、同じくアメリカ合衆国ブリガムヤング大学大学院博士課程を修了と同時に、血液脂質・身体組成・呼吸循環機能の運動生理学的研究により、教育学博士号を取得。その後、血液脂質・動脈硬化指数・体力等に關する公衆衛生学的研究で、愛知医科大学より医学博士号を取得。
現在 福井大学 教育地域科学部 教授

(教育地域科学部 生涯学習講座 人間健康科学系 教授)

「健康生理学」「公衆衛生学」「人間健康科学研究」「生涯学習文獻演習」「ライフスタイルと健康」「学校保健学」「健康科学特論」などの講義を担当。

専攻分野 健康科学・健康生理学・公衆衛生学

学術論文や専門誌の依頼原稿など約二〇〇編を出版し、新聞や各種印刷物への依頼原稿を含めると三〇〇編ほどになる。その他、数多くの著書、翻訳などがあり、国際教育医学会議を始め、日本教育学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。



乱れた生活習慣の原因と予防

規則正しい生活を!

生活習慣を乱す原因の多くが夜更かしである以上、やはり毎日の起床時刻と就寝時刻を一定にすることが重要です。遅く起きても、遅く学校に行くというわけにはいきません(遅刻してしまいます)ので、遅寝でも早起きをしなければならぬということとなります。これでは肉体的な疲労や精神的な疲労は十分回復しませんし、莫大な仕事をしている大脳皮質を十分休めることもできません。疲労が回復しないだけで

なく、疲労を蓄積してしまい、結果的に身体が変調を来たしてしまいます。

そこで今月号では、「乱れた生活習慣」(二〇〇三年九月号と一〇月号)で何度かふれてきましたその原因を少し解説し、悪影響については詳しく説明していきます。

1. 乱れた生活習慣の原因

先月号(二〇〇三年一〇月号)でも解説しましたが、睡眠不足になる理由として圧倒的に多かったのが、特に理由もなく何となく夜更かしをしている(五割以上の子どもが該当)という結果でした。勿論、睡眠不足の理由の中には、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる。」「なかなか眠れない。」「深夜テレビをみている。」なども児童生徒には多くありました。ただどの理由も、残業でどうしても帰宅が遅くなり夜更かしになるという大人の場合と違って、子どもの場合は安易に夜更かしをしている様子がわかります。

2. 乱れた生活習慣の予防

単に、夜眠れなくて何となく夜更かしをしてしまうのでしたら、その予防法はいくつかあります。まず、寝る前に少しぬるめ(三八〜三九℃)のお風呂にゆっくり入る(副交感神

経緊張状態になる)と、寝付きはよくなります。ただ、熱いお風呂では交感神経緊張状態になり、逆効果です。夜お腹がすいて眠れない時には、温かい牛乳や消化のよいものを少し食べることもいいでしょう。ただ、食後一、二時間は腸の働きが活発になっていて、なかなか寝付けなれないといわれていますので、夜空腹で眠れないといっても、たくさん食べてしまうと余計に眠れなくなってしまいます。

暑い夏などは、氷枕などで頭を冷やすと寝付きがよくなります。三四%の児童が夜眠れないと答えた(一九九四年の結果)という報告(謝名元、一九九八)もあり、子どもが早く寝付けるような方法を、いろいろと考えてみる必要があります。生活習慣の乱れを予防する為には、朝食をしっかりと摂って学校へ行き、昼食・夕食も一定の時間に摂ることも大切です。やはり、活動的に一日を過ごすには、しっかりと朝食を摂る必要があります。本誌「朝食抜き」(二〇〇三年二月号と四月号)を再度熟読してみてください。子どもが朝礼などの集会で頻繁に倒れる原因として、(1)貧血、(2)朝食抜き(低血糖)、(3)起立性調節障害、(4)睡眠不足・心配ごと、(5)てんかん、などが挙げられています(川崎、一九八五)。貧血(本誌二〇〇二年五月号と六月号)・朝食抜き・起立性調節障害(本誌二〇〇三年一〇月号)については、今まで詳しく解説してきましたので、それほど記憶に残っておられないようでしたら、再度目を通してみてください。

先々月号(二〇〇三年一〇月号)で解説しました起立性調節障害の予防となると、やはり規則正しい生活習慣を送る必要があります。朝スッキリ目覚めて、夜グッスリ眠るというメリハリのある生活は、起立性調節障害をかなり予防できるでしょう。夜更かしを続けていると、交感神経系と副交感神経系の切り替えがスムーズにいかなくなり、「朝なかなか起きられない」などの症状がでるといわれています。生活習慣の乱れが自律神経の乱れを起こし、自律神経の乱れが原因で夜なかなか眠れないので、ますます生活習慣が乱れるという悪循環があると思います。歯止めがきかなくなる前に、子どもの生活習慣の乱れを改善したいものです。

そのほか、自律神経の反射を敏感にする鍛錬や運動なども起立性調節障害予防には効果的で、乾布摩擦(乾いたタオルなどで、手・足・背中を赤くなるまでよく擦る)や冷水摩擦(冷たい水に浸したタオルをよく絞って、身体を擦る)なども、皮膚に刺激を与えて血管の収縮反応を促進するといわ

表1. 連載「子どもの食の健康科学講座」のタイトル

タイトル	サブタイトル
肥 満	①肥満とは? ②肥満の原因と食べ方 ③肥満の原因と運動・代謝 ④肥満の問題点 ⑤肥満のタイプ ⑥肥満の予防
骨 折	①骨の仕組みと働き ②骨折の原因 ③骨折の予防
貧 血	①貧血とその原因 ②貧血の予防
子どもの生活習慣病	①生活習慣病の実態とその原因 ②生活習慣病の予防
ストレス	①ストレスの原因とその悪影響 ②食とストレス予防
食物アレルギー	①食物アレルギーの実態とその原因 ②食物アレルギーの予防
朝食抜き	①朝食抜きの実態とその悪影響 ②朝食抜きの原因と予防
無理なダイエット	①無理なダイエットの実態とその悪影響 ②無理なダイエットの原因と予防
偏 食	①偏食の実態とその悪影響 ②偏食の原因と改善策
生活習慣の乱れ	①睡眠・食事・活動のリズム ②乱れた生活習慣の実態とその悪影響 ③乱れた生活習慣の原因と予防

れています。ほかに薬物療法もありますが、薬物療法で症状が改善されても根本的な体質改善にはなかなかならないようです。

3. 閉講にあたって

今回の二七回で「子どもの食の健康科学講座」が終わりま

す。考えてみると、二〇〇一年七月号（本講座の「開講にあたって」）から始まり、その後表1の内容について連載してきました。

子どもの健康問題が如何に複雑であるのかが、よくわかります。そしてそれらの問題は、一つ一つが独立しているわけではなく、お互いに関連しています。

従って、一つの予防行動がほかの健康問題を予防することにもなります。例えば、早起きをして朝食をしっかりと摂ることと朝食抜きが悪影響を是正し、そのことによって生活習慣が規則的になれば、生活習慣の乱れが改善されます。そして、朝食抜きによる下力食いが誘因になり得る肥満化現象を予防することにもなり、生活習慣病の予防に繋がります。

朝食抜きによる血糖低下現象からの心身の疲労が予防されれば、午前中の眠気・倦怠感・計算力低下などの予防をはじめ、午前中に活動的に運動もでき、体力低下などの予防効果は十分期待できます。少し注意をして健康的な生活習慣を送ることによって、最近の子どもの健康障害がかなり改善できることがわかります。

最後に、今回の二七回にわたる講座（子どもの食の健康科学講座）がきっかけの一つとなり、子どもの健康についてお互いに考え合い、意見交換をする場ができ、そして逞しい子どもを育てる為に、今回の健康科学講座が少しでも役立つことを深く願って筆を置くことにします。