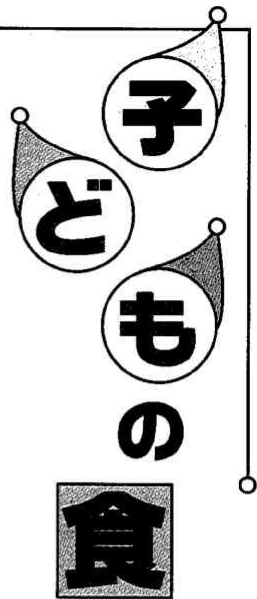


# 子どもの食の健康科学講座(26) 乱れた生活習慣 の実態とその悪影響

著者	戎 利光
雑誌名	学校の食事
巻 号	36 10
ページ	83-86
発行年	2003-10-01
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10098/2242">http://hdl.handle.net/10098/2242</a>



# の健康科学講座 (26)

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・体力等に関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一〇〇編を出版し、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、日本教育医学会第28回大会など、国際会議や学会の通訳なども務める。



## 乱れた生活習慣の実態とその悪影響

### 🙄 なんとなく夜ふかしする子ども達

子どもの就寝時刻が遅くなり、夜型化している様子は、いろいろな報告からわかります。小学生を対象にした調査でも、一九八四年から一九九四年の一〇年間に、夜一〇時以降の遅い時刻に就寝する子どもが、一〇%から二三%へ増えているという報告(謝名元、一九九八)があり、いろいろな調査結果を調べても、子どもの夜型傾向はよくわかります。

小学校七校の児童（三年生～六年生の男子八五九人・女子八三七人の合計一、六九六人）の食事状況と生活習慣を調べた結果、肥満度が正常の児童も肥満児も、就寝時刻の遅い方が、就寝時刻の早い方より、テレビを見る時間が有意に長いという報告（深谷ら、一九九四）もあり、就寝時刻の遅い児童はテレビを見ている時間の長いことがわかります。

テレビの視聴時間が三～四時間という児童が、一九八四年には一九％であったのが、一九九四年には二七％になり、テレビ視聴時間が四時間以上という児童は、その一〇年間に一二％から二六％へと大幅に増えたという報告（謝名元、一九九八）もあります。やはり、夜遅くまでテレビを見ている子どもが増えている実態がわかります。就寝時刻については、山間部に居住する児童と都市部に居住する児童とでは、有意な差がなかったという報告（白木ら、一九九六）がありますので、環境による違いはあまり考えられません。

こうなると、先月号（本誌二〇〇三年九月号）での解説のように、睡眠不足を感じている子どもの多いことは十分理解できますが、その理由は深夜テレビを見ているからだけではありません。図1と図2のように、「なんとなく夜ふかししてしまう」が圧倒的に多く、ほぼ五割です。特に高校生は、「なんとなく夜ふかししてしまう」

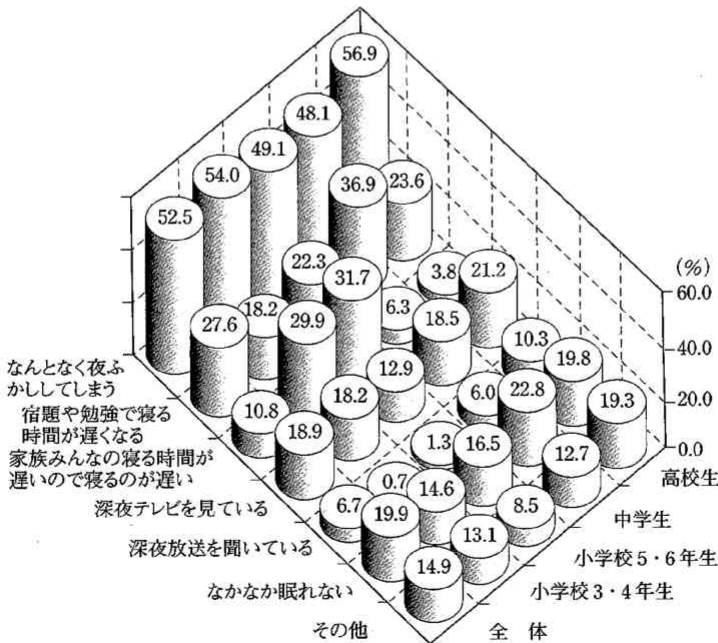


図1. 睡眠不足を感じている理由 (男子)

〔財〕日本学校保健会、『平成8年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』、  
〔財〕日本学校保健会、p.47、1998)

と答えた男子が五六・九%・女子が五八・二%と一番多くみられます。そのほか、「宿題や勉強で寝る時間が遅くなる」「なかなか眠れない」「深夜テレビを見ている」などと答えた児童生徒の多いことがわかります。(図1・2参照)

## 食生活の乱れが悪影響!

夜更かしなどの生活習慣の乱れにより、最近起立性調節障害が子どもに多いという指摘があります。その結果子どもに立ちくらみがみられ、学校で朝礼の時に気分が悪くなり、しゃがみこんだり、倒れてしまうことがあるということなのです。ただ、このような立ちくらみは、大人でもみられます。お風呂で浴槽から出ようとした時など、ふらふらしたり、気分が悪くなったりすることは、大人でもよくみられます。

子どもの立ちくらみは、ほとんどの場合が自律神経(交感神経と副交感神経)が正常に働かなくなり、血管の収縮がうまく行われないうえに、脳の血流量が不足することによって生じるといわれています。我々は立っている時や立ち上がった時には、重力によりどうしても血液が下半身に集まりそうになりますが、それを防ぐ為に自律神経が働いて、下半身の静脈を収縮させ、下半身の血

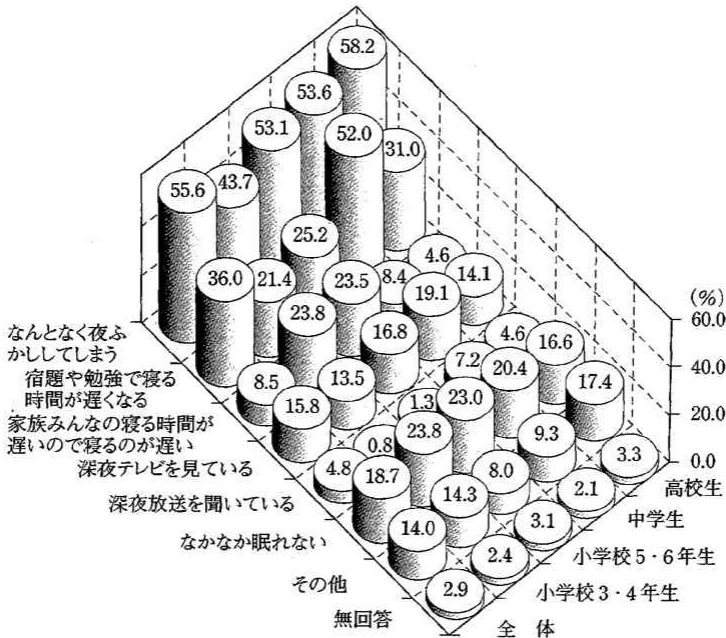


図2. 睡眠不足を感じている理由 (女子)

(〔財〕日本学校保健会、『平成8年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書』、  
〔財〕日本学校保健会、p.48、1998)

液を心臓に戻しています。従って、急に立ち上がったも体中に血液を循環でき、脳にも十分な血液が送られます。

ところが自律神経が十分に働かないと、この血管の収縮反応がうまく行われず、心臓へ戻る血流量が少なくなり、脳への血流量も不足して立ちくらみなどの症状が現れます。また起立性調節障害には、「朝なかなか起きられない」「息切れがする」「疲れやすい」「食欲不振」「頭痛」「腹痛」「不眠」などの症状も挙げられています。朝なかなか起きられないといった状態が長く続けば、不登校のきっかけになる危険性もあります。

この起立性調節障害は小学校高学年から中学生・高校生くらいに起こることが多く、この年代の約一割の児童生徒にみられるといわれています。また、子どもの遅寝遅起きといった生活習慣の結果、朝起きが悪く・腹痛・気持ちが悪いやと訴え、朝食が摂れない子どもが増えています。朝起きが悪い子の中に、起立性調節障害によるもののがかなりあるという指摘（大國、一九九九）もあります。乱れた生活習慣の中でも、特に食習慣の乱れ（朝食抜き）が、起立性調節障害に影響しているようです。

## ⊕ 早寝早起きで健康に！

この自律神経は病気の予防にも作用するという指摘（井上、

一九九六）があります。細菌やウイルスが体内に入ってきた時、交感神経が活発に働き、身体に抵抗力をつけて感染を防ぐとするといいことです。自律神経のバランスが崩れると、細菌やウイルスに対する抵抗力をも弱めてしまいますので、体調を崩す原因にもなります。

自律神経のバランスが崩れることによる悪影響は精神的なものも多く、欲求不満・不安・自己嫌悪などを招くといわれています。例えば、視床下部にある食欲に関する中枢（摂食中枢と満腹中枢）を刺激すると、食欲の調節が乱れて、無理なダイエット（本誌二〇〇三年五月号と六月号を参照）により拒食症や過食症を引き起こしやすくなるということです。

生活習慣の乱れによる悪影響はまだ続きます。高校一、二年生七五人を対象に体温測定を行った結果、早寝早起きの高校生に低体温（平熱三六℃未満）が少なかつたという報告（馬場、一九九二）があります。また、夜型の生活パターンを送っている人と朝型の人とは、体温の日内変動も異なり、朝型の人は夜型の人より朝体温が高いので活動的で、夜型の人は体温の上昇が遅いので、頭が冴えて活動的に行動できるまで少し時間がかかるということです。朝目覚めがよく活動的に行動できるというのは、清々しい一日をスタートできることになります。

乱れた生活習慣の悪影響をしっかり認識して、活動的で健康的な日々を送っていただきたいものです。