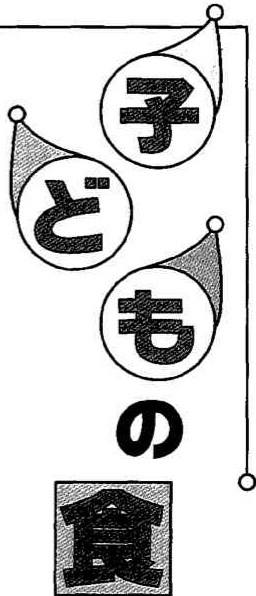


子どもの食の健康科学講座(20)
—朝食抜きの原因と予防—

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2009-11-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 戎, 利光 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10098/2236



の健康科学講座(20)

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」「生涯学習文献演習」「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。

朝食抜きの原因と予防

先月号で「朝食抜きの実態とその悪影響」について説明しましたので、今月号ではその原因と予防について解説します。特にこの原因については、心当たりのある子ども達も多いと思います。

1. 朝食抜きの原因

朝食抜きに関する調査研究をよく目にしますが、朝食を抜

く理由として圧倒的に多いのが、「朝食を摂る時間がない」というものです。そのほかには、「夜食を摂ることによって、翌朝は食欲不振である」、「ダイエットの為に朝食を控える」などがあります。これらの理由の中で、朝食を抜くことがダイエットにならない場合があることは、先月号で説明しましたが、それ以外の「朝食を摂る時間がない」・「夜食を摂ることによって、翌朝は食欲不振である」という理由には、関連があります。

つまり、夜遅くまで起きているので朝早く起きられず、朝起きる時間が遅く食事をする時間がないので、朝食抜きで学校へ行ってしまうというケースです。或いは、夜遅くまで起きているので、夜お腹がすき、夜食をたっぷり摂ってしまう、翌朝食欲がなく、朝食抜きで学校へ行ってしまうというケースもあります。

夜遅くまで起きていることが、朝食を抜く理由であれば、やはり早寝早起きの生活習慣に切り替える必要があります。就寝時刻が遅いのは、夜遅くまでテレビゲームをするから、或いは学習塾や習い事で帰宅が遅くなるからなど、いろいろな調査結果があります。

夜遅くまでのテレビゲームは、交感神経緊張状態が続く、その後床につくものなかなか眠れないことがあります。就寝時刻が遅い為、起床時刻がどうしても遅くなり、朝食を抜いて学校へ行き、朝からあくびをしている子どもが多いとい

う話は頻繁に聞きます。

2. 朝食抜きの予防

朝食抜きの原因として「朝食を摂る時間がない」というケースが多く、夜更かしをしている人の典型的な特徴が、「朝起きるのが遅く、食事をする時間がない。」ということですから、朝早く起きる為に夜早く眠れるように、朝食抜きの予防として眠れる工夫について解説します。

夜更かしをして睡眠が十分でない、朝食抜きになりやすいだけでなく、肉体的な疲労や精神的な疲労は十分回復しません。勿論、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。疲労が回復しただけでなく、疲労を蓄積してしまいます。従って夜更かしは、朝食抜き以外にも不健康な点が多々あります。しかし、眠ろうとしてもなかなか眠りにつけないという人は多いでしょう。そこで、入眠に関する多くの報告や指摘をまとめて、表に眠れる工夫を挙げておきます。

表に挙げた「⑤寝る前にお風呂に入る」というのは、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、眠りにつきやすくなりますが、熱いお風呂では交感神経緊張状態になり逆効果ですので、注意が必要です。

また、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おり、なかなか眠りにつけないといわれていますので、夜空腹で眠れないといつても、たくさん食べてしまうと余計に眠れなくなってしまうます。

寝る前にお酒を飲むと（子どもが寝付けないからお酒を飲むというのは考えられませんが、大人でよく話題になりますので、挙げておきます）、一時的に寝付きはよくなりますが、眠りが浅い（深い睡眠が得られない）といわれています。お酒を飲んで眠りについたものの、すぐ目が覚めたという経験のある方は多いでしょう。

「⑨朝目覚めたら明るい光を浴びる」というのは、身体リズムを二四時間に調整し、夜眠りにつきやすくします。朝しっかりと脳を目覚めさせることは、夜眠りにつきやすくするのに効果的です。朝、冷たい水で顔を洗うことや、熱いシャワーを浴びることも、皮膚を刺激して脳を目覚めさせることになります。軽い体操（背伸び）などで筋肉を伸ばすと、筋肉の中の感覚受容器が刺激され、脳を目覚めさせることもよく指摘されています。勿論、朝食をしっかり摂ることも、脳を目覚めさせることになります。

昼間疲れて（或いは睡眠不足で）眠くなれば、昼寝をすることはいいと思います。しかし、三十分から一時間程度が適

表. 眠れる工夫

- ①寝る前にストレスを解消する（眠れないことをあまり心配すると、それもストレスになる）。
- ②寝る前にリラックスする（静かな音楽やいい香りなども効果的）。
- ③寝室を快適な温度や湿度に保つ（睡眠に快適な温度[夏なら24～26℃、冬は12～14℃、湿度は50%前後]）。
- ④就寝時刻や起床時刻を一定にする（身体のリズムを整えると、よい睡眠を得やすい）。
- ⑤寝る少し前にお風呂に入る（入浴で体温を上げておくと、寝る頃に体温が下がって眠りにつきやすい）。ただ、熱いお湯に長くつかっていると、身体がほてって寝付きにくい。
- ⑥夕方軽い運動をする（体温が上がる）と、寝る頃に体温が下がって眠りにつきやすい。
- ⑦栄養バランスのよい食事をする（睡眠中は脳の中で蛋白質の代謝が活発に行われ、牛乳に含まれるカゼイン（哺乳動物の乳中に含まれ、栄養価が高い）は快眠効果があるので、蛋白質やカルシウムを十分摂取する）。
- ⑧照明は少し暗めにする（メラトニン[脳の松果体で作られるホルモン]は、周囲が暗くなると分泌され、分泌量が増えると眠気を誘発する）。
- ⑨朝目覚めたら明るい光を浴びる（1日25時間周期の身体リズムを24時間に調整する）。
- ⑩眠ければ、30分から1時間程度の昼寝をする（1時間以上昼寝をすると、増加していた睡眠物質が減少し、目覚めてからまた増え始めるので、夜早く寝付けない）。

度でしよう。一時間以上昼寝をしてしまうと、増加していた睡眠物質が減少し、昼寝から目覚めてまた睡眠物質は増え始めますが、それほど増える時間のないまま夜になりますので、夜早く眠りにつけないといわれています。

ストレスがあると、覚醒中枢と睡眠中枢のバランスが崩れて、覚醒中枢が優位になり眠れなくなるといわれています。表の眠れる工夫の中では、①のストレスにより眠りにつけないというのが、一番多いでしょう。ストレスを夜寝る時まで持ち越さないようにして、ぜひぐっすり眠らせてあげて下さい。

夜よく眠れないと、やはり朝は早く起きられません。食事の時間等を考えて、幼稚園や学校に間に合うように、親は子どもを朝起こしますが、目覚めないで眠いままの食事では、早起きをして折角料理をしたお母さんのご苦労も報われられないでしょう。

朝食抜きの原因は食習慣の乱れだけではなく、生活習慣全体の乱れが原因である場合がほとんどです。従って、朝食抜きの予防としては、子どもの生活習慣全体を見直す必要があります。先月号で説明しましたが、朝食抜きには大きな悪影響があります。特に成長期の子どもが朝食を抜くことは、十分に栄養分が摂取できない危険性もあります。

できれば家族揃って楽しい朝食を摂り、そして清々しい一日のスタートにして下さい。