

やめよう！ 子どもの夜ふかし

ずれていく『体内時計』

人間の体には1日周期のリズムがあり、これを『体内時計』と呼びます。でも、なぜか体内時計の1日は24時間という地球時間よりほんの少し長くなっています。その時間差は朝の光を浴びることによってリセットされ、地球時間にあった生活リズムが作られるようになっていくのです。夜ふかしが続くと体内時計と地球時間のずれが大きくなり、時差ボケのような体調不良が生じてしまいます。

夜ふかしによる弊害

コンビニやファミレスなど深夜でも開いているお店が増え、夜型の生活が当たり前となつていきます。これに伴って、親と一緒に深夜まで乳幼児が起きていることも珍しくなくなりました。P & G パンパース赤ちゃん研究所の調査によると、日本では3歳までの乳幼児の

ほぼ半数が22時以降に寝ます。イギリスなどのヨーロッパ諸国では2〜3割ほどで、いかに日本の子どもが夜ふかしであるかがわかります。

夜ふかしをしても他で寝れば問題ないと思われるかも知れませんが、睡眠時間の不足を朝食や昼寝で補うことはできないことが判っています。東京都足立区の調査では、21時以降に寝る子どもの1日の睡眠時間は10時間32分であるのに対して、22時以降に寝る子どもでは9時間18分と1時間以上少なくなっています。さらに、日中の外遊び時間では前者は17分に対して、後者は77分しかありません。夜ふかしは子どもの睡眠時間や外遊びの時間も奪ってしまうのです。また、アメリカの調査では寝る時間が遅くなるほど学校の成績が悪くなることが確認されており、日本でも同様の結果がいくつか報告されています。

夜ふかしのために朝の光が浴びられないと、メラトニン（酸素の毒性から細胞を守り、老化や発癌を防止するホルモン）やセロトニン（「こころ」を育み、精神を安定させる脳内の神経伝達物質）の分泌も減ってしまいます。他にも、夜ふかしによって肥満になりやすいうことが明らかになっています。

わが子を健全に育てるために

仕事でお父さんの帰りが遅いなどで、やむを得ず夜ふかしになってしまうこともあるでしょう。しかし、わが子が心身ともに健康な

生活を送ってほしいと願うのなら、よく考えなおすべきではないでしょうか。今のようない時代こそ「寝る子は育つ」を忘れないでください。
（医師会）

