

# 早寝・早起きの効用！

夏休みが近づいてきました。子どもにとって、学校から解放されて友達と遊んだり、家族で出かけたりする楽しい期間です。しかし、気をつけないといけないのが、夜更かしによる生活リズムの乱れです。



先生のご紹介

増田 彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

昔から「早起きは三文の徳」と言われていますが、これに早寝を追加するとさらに健康によく、昼間元気に活動できるようになります。今回は、早寝・早起きの効用について考えてみたいと思います。

## 睡眠のリズムを整える

早起すると夜がよく眠れますね。それは、早起して朝日を浴びると睡眠を誘導するメラトニンというホルモンが脳からよく出るからです。メラトニンは夕方から分泌され始め、夜の9〜10時にピークになり、その間に眠気が襲ってきて自然に寝入るようになります。夜、遅くまで光を浴びるとメラトニンの分泌が減ると共に体内時計がまだ昼間だと勘違いして寝つきが悪くなります。

また、早寝・早起きすることで、睡眠リズムが整い、気分良く目が覚めます。

睡眠は、まず寝入りばなに深い睡眠に入ります。この深い睡眠の間に体と脳の疲れがとれると言われていいます。約90分続いた後、浅い睡眠と深い睡眠が90分〜120分周期で一晩に4〜5回繰り返して出現します。朝方になるにつれて、睡眠の深さが浅くなり目が覚めるのです。寝入りばなの深い睡眠がとれないと、その

後の睡眠リズムが崩れて、明け方に深い睡眠がきて、目が覚めない、目が覚めても体がだるいことが起こります。

私の調査から朝がだるくてなかなか起き上がれない中・高校生が約5割いることがわかりました。お母さん方で子どもを朝、起こすことに苦労されている方がいると思います。その場合は、寝入りばなの深い睡眠がとれていない可能性があるので、原因として、遅くまでゲームやスマホをした、テレビや動画を見ていることが考えられます。していたら、夜の9時以降はさせないようにルールを作りましょう。



## 早寝・早起きで快適な朝を！

次に早寝 早起きする子どもでは活動ホルモンであるコルチゾールが朝方たくさん分泌されることが分かっています。朝、気持ちよく目が覚め、元気に活動できるわけです。睡眠は成績にも影響を与えます。



## ラジオ体操に参加しよう

夏休みは、朝のラジオ体操が定番ですね。これに参加することは、子どもの生活リズムを崩さないために最も効果があります。夏休みは、早寝・早起きをして、朝のラジオ体操に参加させましょう。皆勤したら、一杯ほめてあげて褒美をあげてください。きっと、子どもは喜ぶと共に9月から元気に登校するでしょう。

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます ▶



ネット・ゲーム依存症の家族会…毎月第3木曜日/参加料1回1,000円  
時間: 10:00~12:00

月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
依存についての知識と対応の仕方を学びます。参加希望の方はお電話ください。  
【場所】ケアサポート清滝 【お申込】099-201-3600

[http://www.myclinic.ne.jp/masuda\\_cli/pc/](http://www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/pc/)

増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845

鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前 8:30~12:00  
午後14:00~18:00

休 診：水・日・祝・お盆・正月