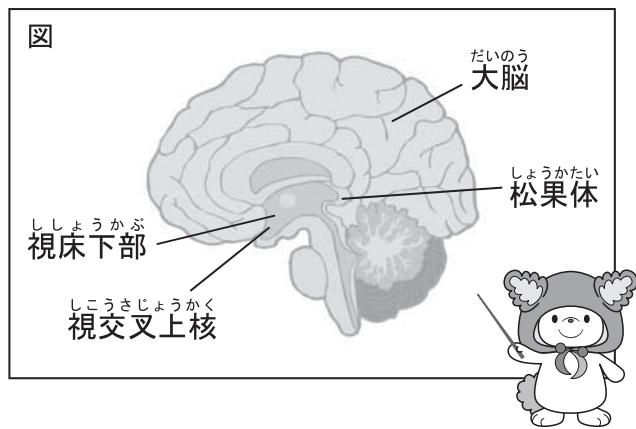


**健やかな身体は、
目覚め・睡眠の
よいリズムづくりから**



1

夜更かしや朝寝坊、寝
だめなどが続くと、頭が
ボリっとする・疲れやすい
い・イライラするなどの
経験はありませんか？私
たちの身体の中で、目覚
め・睡眠リズムと深く関
係しているのは、脳の視
床下部（図参照）という
部分です。

この視床下部は、私たちが生きていく上でとても大切な役割を果たしています。

■ 視床下部が大切な理由

①赤ちゃんの幼児
視床下部は、生後3か月頃から働き始めて4歳頃にほぼ完成し、自律神経などを自動的にコントロールする能力が身につきます。この間は、視床下部をよく発達させて基礎をつくる大事な時期といえます。また、視床下部がスムーズに働いていると情緒が安定します。

視床下部の次に、理性や総合的に考え方判断するといった人らしい高度な部分を司る大脳（図参照）が発達し、6歳頃にほぼ完成します。大脳が

しっかりと発達するためには、視床下部がスムーズに働き、情緒が安定していることが大事とされています。

卷之二

やホルモン調整の中枢であり、睡眠と覚醒や食欲の調節、内臓の働きの調節、体温の調節、代謝の調節、ストレスの受け答えなどを担っています。これららの調整がうまくいかなくなると、心身共にさまざまな不調をきたしやすくなります。視床下部をスムーズに働かせることは、心身のバランスを健やかに保つことにつながると言えます。

イミンケで発揮されるためには、視床下部にある視交叉上核（図参照）という部分の体内時計を毎日24時間にリセットする必要があります。体内時計のリセットには、光や温度変化、気温、食事などの刺激||同調因子が必要です。その同調因子の中でも、一番影響力が強いのが光で、特に朝の光を目で認識することされています。

朝起きて朝日などの光を目で認識すると、光情報は視床下部から松果体という部分に送られます。これにより松果体では、メラトニンというホルモンの分泌を日中は抑えて夜にたくさん分泌されるようにセットされ、夜に良好な睡眠へと導きます。そしてさらに大事なことは、毎日同じ時間帯に起床と就寝を繰り返すことです。これにより目覚め・睡眠のよいリズムができると、視床下部の働きも安定

■ カギば「光」



し、体内リズム（表參照）も良好に働くことができます。

体内時計に一番影響力が強いのは光なので、不適切なタイミングで浴びる光は視床下部の働きを阻害します。特に夜間のテレビやスマートフォン、タブレット、ゲーム類などから発する光（ブルーライト）は、メラトニンの分泌を妨げてしまい眠りづらくなることに加え、目からの光の刺激により体内時計を狂わせます。これが続くことにより、さまざまに不調を引き起こしかねません。

■子どものメディアとの付き合い方

また日々暮らす中で、どうしても夜の就寝時間が遅くなってしまう場合があります。次の日の朝、「明日の朝はゆっくり寝てみたい」気持ちにかられませんか？そういう場合でも、できるだけいつもと同じ時間帯に起きて、光を浴びることが大事になります。日中眠くなる場合は、午後早めの時間に少しだけの昼寝（30分以内）をすることで、体内リズムに反せず夜の睡眠にも影響が少ないのでおすすめです。

■いつでも「相談ください

長のためには、就寝の2時間くらい前からテレビやスマートフォン、ゲームなどのメディアを使用しないことが理想です。それぞれのご家庭の生活事情も加味しながら、ご家族のなかで今まで一度、メディアとの付き合い方について話し合う機会を持つていただければと思います。

■ いつでも「相談ください