

# 生活リズムは成長の鍵

問い合わせ  
◆健康推進課  
☎248-3511

## 成長期の子どもにとって生活リズムとは？

私たちは人間は、電気がなかった時代には、太陽とともに起きて日没とともに休むという生活をしていました。それに合わせて体の機能も進化してきたので、成長期の子どもにとって重要なホルモンや自律神経も、その自然のリズムに合わせて働くようにプログラミングされています。

## 健康通信

そのため、この自然のリズムを意識した生活を繰り返し、自律神経とホルモンを正常に働かせることが、子どもが毎日元気に過ごすことにつながり、子どもの成長を促します。

## 生活リズムと自律神経の働き

自律神経には、昼間の活動時に働く交感神経と、夜間の休息時に働く副交感神経があります。これらは本来、太陽のリズムに合わせて切り替えが行われています。

しかし、毎日の生活リズムが一定でなかったり、夜寝ているはずの時間に電気がついていたりすると、自律神経が混乱し、「疲れやすい・だるい」「寝起きが悪い」「手足が冷える」などの症状が引き起こされることがあります。

## ホルモンの分泌にも関係しています

生活リズムはホルモンの分泌にも深く関係しています。ホルモンは体

の中のそれぞれ特定の部位で合成され、正常に分泌されて働くことで毎日の生活を助けてくれます。  
例えば、体をつくる成長ホルモンは、夜の8時ごろから分泌量が上昇し始まりますが、その時間に深い眠りについていないと、より多く分泌されるという特徴があります。  
また、メラトニンというホルモンは自然な眠りへ導くホルモンで、朝起きてからおおよそ14時間後に分泌されるようになっており、規則正しい生活リズムを助けています。

## 一日の始まりと終わりを決めましょう

良好な生活リズムを作り、維持していくために重要なことは、一日の始まりと終わりの時間を一定にすることです。まずは家族で起床・就寝時間を決めましょう。

また、朝と夜が変わったことを知らせる環境の変化を与えると、体内のスイッチの自然な切り替えが促されます。例えば、朝起きる時間になったら部屋のカーテンを開けて目から光の刺激を入れ、朝になったことを脳に認識させます。反対に夜眠る時間になったら、暗く静かな部屋で就寝します。

子どもの生活リズムは、自然に身に付くものではありません。家族で決めた時間になったら親が起きたり、寝かしたりするなどの、毎日の働きかけが重要です。

