

子育てコラム17
parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

「基本的な生活習慣 —睡眠(その2)—」

生活していく中で、“自然に身をまかせ
る”、“自然な流れにゆだねる”ことは大事
だと思います。自然の恵み、自然な体、
ありがたいものです。よい生活リズムは、
人間にとっての自然体です。

私たちは睡眠という自然な行為で、さまざ
まな物質、ホルモンを体から分泌しています。
健康な体づくりに欠かせない成長ホルモ
ンは、寝入りばなの深いノンレム睡眠のときに
多く分泌されます。成長ホルモンは、体組織
の修復再生、そして免疫力を高めたり代謝
をコントロールしたりします。10代にピークを
迎え、その後徐々に低下しますが、壮中年期
でも少量なりとも分泌し、体のメンテナンス
をします。睡眠を促すホルモンのメラトニン
には、抗酸化作用や性的成熟の抑制作用
などがあり、1~5歳くらいまでが一生のうち
で最も分泌量が多く、子どもはメラトニンを
シャワーのように浴びて成長していきます。
メラトニンを十分作るためには、脳内物質
であり、気持ちを落ち着かせる働きのある
セロトニンが必要で、それは日中十分な光を
体に受けることで作られます。朝、カーテンを

開けて日差しを浴びることで、生活が夜型
にずれていくのを防ぐ作用もあります。セロ
トニンは体内時計のリセットに作用します。
愛情ホルモンといわれているオキシトシン
が、セロトニンを活性化させることもわかっ
ています。そして、朝方にかけて多量に分泌
するコルチゾールというホルモンは、ストレス
を減らしたり、栄養素や脂肪などをエネル
ギーに変えたりする働きがあります。

健やかな成長のため、体にとって大事な
ものが、十分な“よい眠り”によってたく
さん作られるのです。体づくりの基盤となる睡眠
の大切さを再認識し、子どもだけではなく、
親も一緒に“心地よい眠り”を心がけましょ
う。



めぐみ保育園 園長

弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で
助産師になり、4年間高知の
総合病院産婦人科でさまざま
な出産に立ち会う。26歳
から大阪府立母子保健総合
医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある
赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相
談室を仲間と開設。19年前から高知市内の保育
園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護
師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

