



子どもの睡眠不足は要注意

2011.11.28

ミネラルを摂取しましょう

秋の夜長といいますが、子どもの睡眠障害やうつ状態で最も心配されるのが、この時期なのです。子どもの睡眠を快適にさせるには、ミネラル成分のカルシウム（以下Ca）やマグネシウム（以下Mg）を十分に摂取させましょう。CaやMgはカラダの緊張を取り除き、神経細胞を活性化してリラックスさせると同時に、昼間運動で疲れた筋肉を回復させ、リラックスさせます。特に子どもはCaやMgの摂取が不足する傾向にあるので、これらを豊富に含むナッツや豆類・玄米などの全粒穀物・緑黄色野菜・魚介類などを積極的に摂取させましょう。

また、赤ちゃんは母親のCaやMgの摂取が不足していると、母乳に含まれるCaやMgも不足してしまうので、よく眠れなくなってしまいます。その場合、水に溶けるCaやMgを多く含むサプリメントを摂取すると良いようです。

睡眠不足になると…

子どもの睡眠不足は、脳の成長や身体の発達に影響を及ぼします。一晩でも眠れないと、カラダは明確にストレスの徴候を示します。気分が悪くなったり、集中力や記憶力が低下し、欠如するとともに、適切な単語を選択できない・新たなアイデアを生み出すことができない・新しい環境に対応できないなどの影響がでます。

ヒトは思春期と同時に成長期を迎え、その時期には成長ホルモンが大量に分泌されます。成長ホルモンにはその名の通り、骨や筋肉を成長させる働きがあります。これは、寝始め3時間の深い眠りの時に多く分泌されるので、睡眠が足りないと子どもは、成長ホルモンが十分に分泌されず発育・発達も遅れます。そして成長期が終わると骨はそれ以上伸びなくなるので、この時期の睡眠がいかに大切かが分かります。

また、成長ホルモンには代謝を促し、細胞を新しく生まれ変わらせる働きがあります。子どもは昼間、疲労した脳とカラダを、成長ホルモンによって回復・修復するのですが、よく眠れないとそれができません。このように睡眠不足は子どもの健康や成長に極めて重大な障害となります。

さらに、ミネラル成分である亜鉛やCa・Mgが不足すると、ビタミンC・B群など、眠りに関与するビタミンが急速に消費されるため、脳は興奮状態が続き睡眠が妨げられてしまいます。睡眠が不十分だとストレスが高まり、気分が落ち込み、うつ状態になることもあります。

自然なサイクルへ

脳とカラダは、昼間にはエネルギーやホルモン・神経伝達物質を産生し、夜には心身の活動を低下させ眠りへと導く準備に入ります。この時、ストレスがかかっていたり、神経が興奮状態になっていると、睡眠を維持することも、朝元気に目ざめることも困難となります。夜中に熟睡できない子どもは、昼間の血糖値も安定せず、入眠が困難となります。

子どもが積極的に運動するのは良いことです。夜遅くまで及ぶと脳が興奮状態となり、眠りに入れなくなります。脳を興奮させるテレビやパソコン・ゲームなども睡眠障害の原因となるので、夜更かしをさせずに、早く寝かせる習慣を作りましょう。同時にCaやMgなどのミネラル成分の十分な摂取も望まれます。

寝る子は育つ!!

