

おしゃべり通信

No. 235 R1.6.15 発行 如春会 浦田医院

～H29年4月発行 日本小児科医会会報特集～



スマホパンドミック！⑫

＜スマホ社会の落とし穴＞

2. 「劣化」の実相 ⑥

(4) 生活の乱れ・睡眠時間の短縮化 ②

ところで、睡眠の問題は非常に大切です。

日本ではNHKが統計を取り始めて以来、成人の睡眠時間は年に一分ずつ短縮しており、世界の睡眠学者からは「時差ぼけ日本」と揶揄されている始末です。また他の現症と同じように、保護者、特に母親の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣を左右することもよく知られた事実です(白川修一郎 監修 調査レポート 2003年6月国立精神・神経センター)。

2002年、米国のクリプケ博士の100万人以上の調査によれば、最も健康に良い大人の睡眠時間は7時間30分。日本人の西暦2000年の平均睡眠時間は6時間59分。中でも30～50歳女性(母親世代)の睡眠時間は世界で一番短く、30%弱は6時間未満です。6時間30分未満あるいは8時間以上の睡眠では、所謂成人病の発生率が上昇する事も解っています。

睡眠不足が続くと何がいけないか？

① 脳と体の機能の維持や回復の障害

- 1) 注意維持の障害・集中力の低下・短期、近時記憶障害
- 2) 学習能力低下・自己抑制や感情コントロール機能障害
- 3) 抑うつ的な感情・自己評価の低下・意欲の低下
- 4) 論理的思考や創造性の低下・精神的ストレスの蓄積
- 5) アルツハイマー型痴呆の発症リスクの増大。

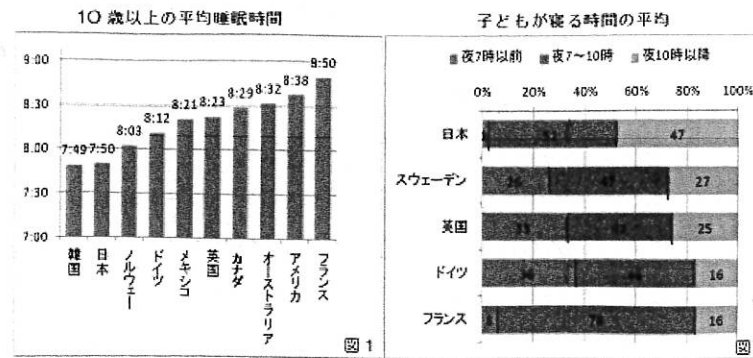
② 身体能力の低下

- ・運動能力の低下・高血圧や虚血性心疾患の増加
- ・肥満・高脂血症・免疫機能の低下など。

③ その他:突然死・発癌のリスクも上昇。月経異常・不妊増？



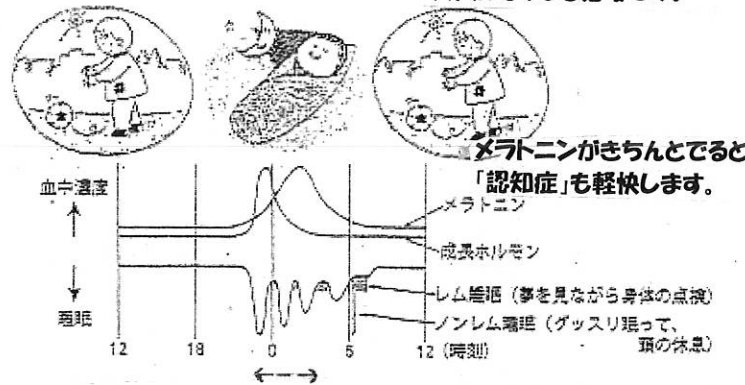
世界の子供の睡眠時間について 2012年1月 那須事務所のパンフレットより



＝社会事情データ図録HPより＝

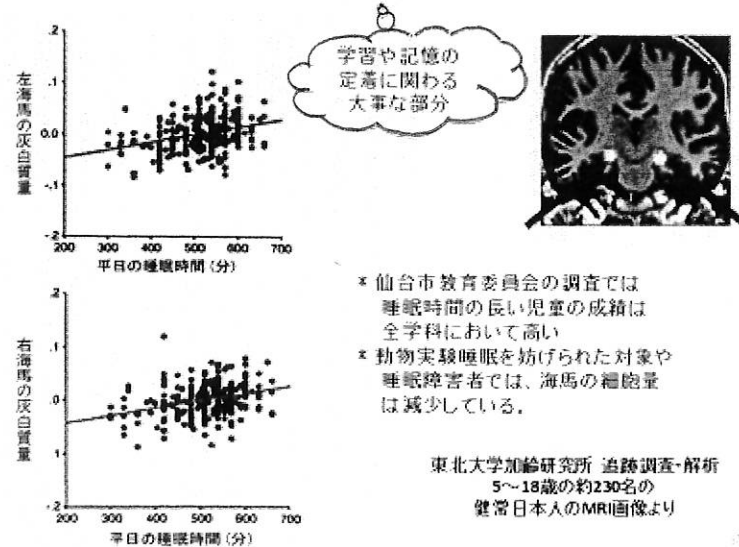
睡眠リズム

成長ホルモンは
自律神経調整ホルモン！
大人になっても必要です。



「丑三時」(22～2時)は 睡眠のゴールデンタイムです！

睡眠時間と 正の相関で増える 海馬領域の細胞



(以下次号)

(平成29年7月 S.URATA MD.)

子どもの事故と対策～子どもを事故から守ろう～ 気を付けよう、目・耳・鼻の異物にも！

《耳》

耳の異物は自然に入ってしまうことも少なくありませんが、子どもの場合は悪戯で異物を詰めてしまうことも多々あります。

① 入れやすい物・入りやすい物

プラスチック玉、ビーズ玉などの小さな玩具、豆類、小型ボタン電池、紙、綿、昆虫など。他に通常的生活動作の中に入るものとしては水があります。

② 家庭での対応

- ・家庭で無理に取ろうとしないことが大事です。
- ・「水」が入って嫌がる場合は、綿棒で優しく水を吸い取ります。綿棒でだめな時には、ティッシュでこよりを作って吸い取ってあげましょう。
- ・「ビーズやボタンなどの小さなもの」は、耳介を後ろ上方に引っ張って下向きにし、反対側の頭を軽く叩くと出てくる場合があります。
- ・「豆類」は、中で膨張して大きくなり取れなくなって痛みが出現してきます。家庭では無理に取ろうとしないことが大事です。
- ・「昆虫」は、部屋を暗くして懐中電灯を耳に当て、耳介を後ろ上方に引っ張ると出てくることもあります。20～30分行ってもだめな時は諦めましょう。

③ 受診したほうが良い場合

- ・迷ったらすぐに受診しましょう。
- ・耳から悪臭がしたり、分泌物が出ている場合
- ・ボタン電池の場合、早急に受診する必要があります

参考：改訂4版 子どもの事故と対策—子どもを事故から守ろう—
文責：管理栄養士 金柿

“子ども・若者とメディアを考える会”

期日：令和元年7月19日(金)19:00～

場所：玉名郡市医師会館

3階大ホール

内容：夢を持たせる遊びについて

講師：ゆいかご保育園 島本久幸先生