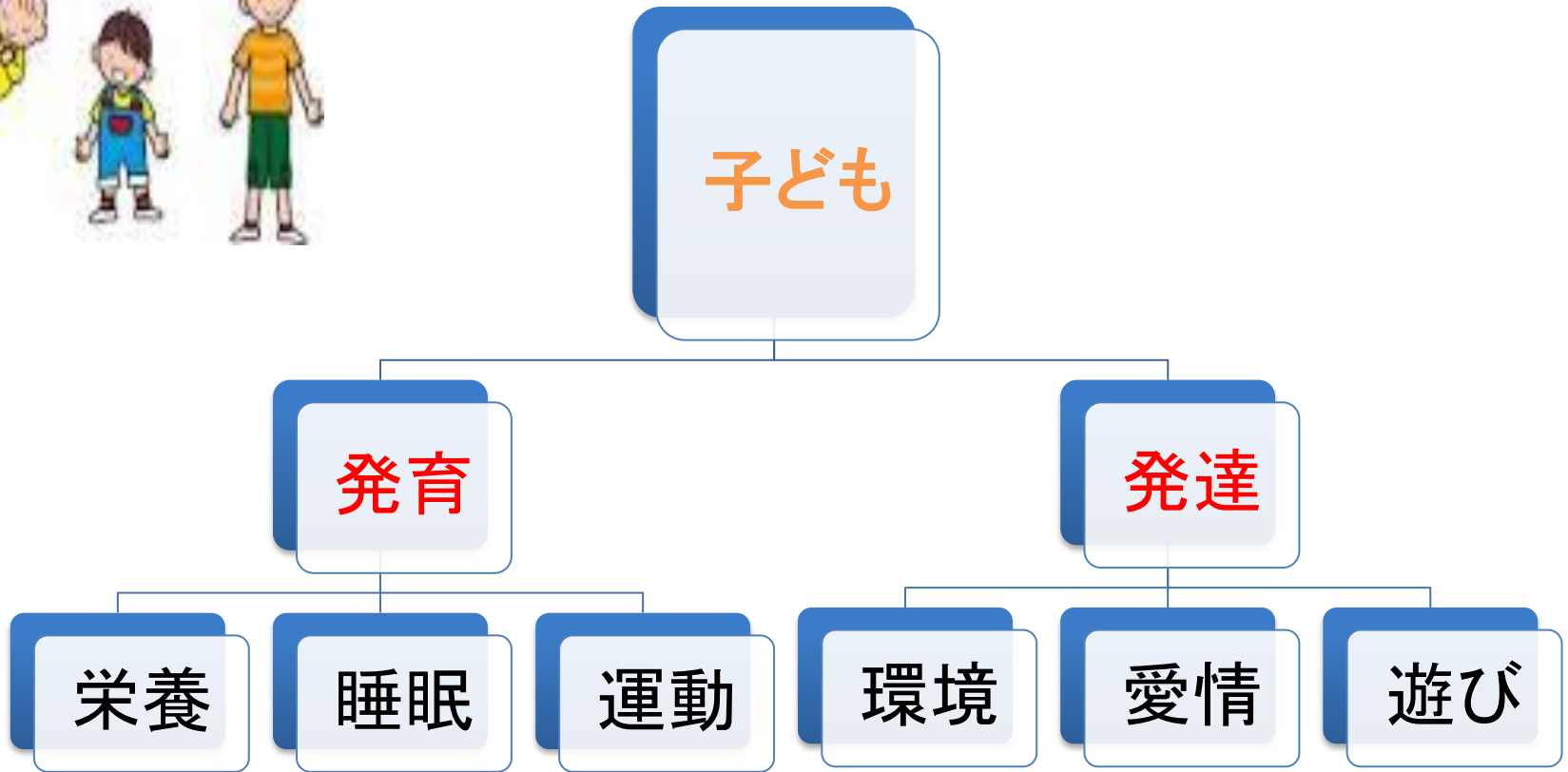


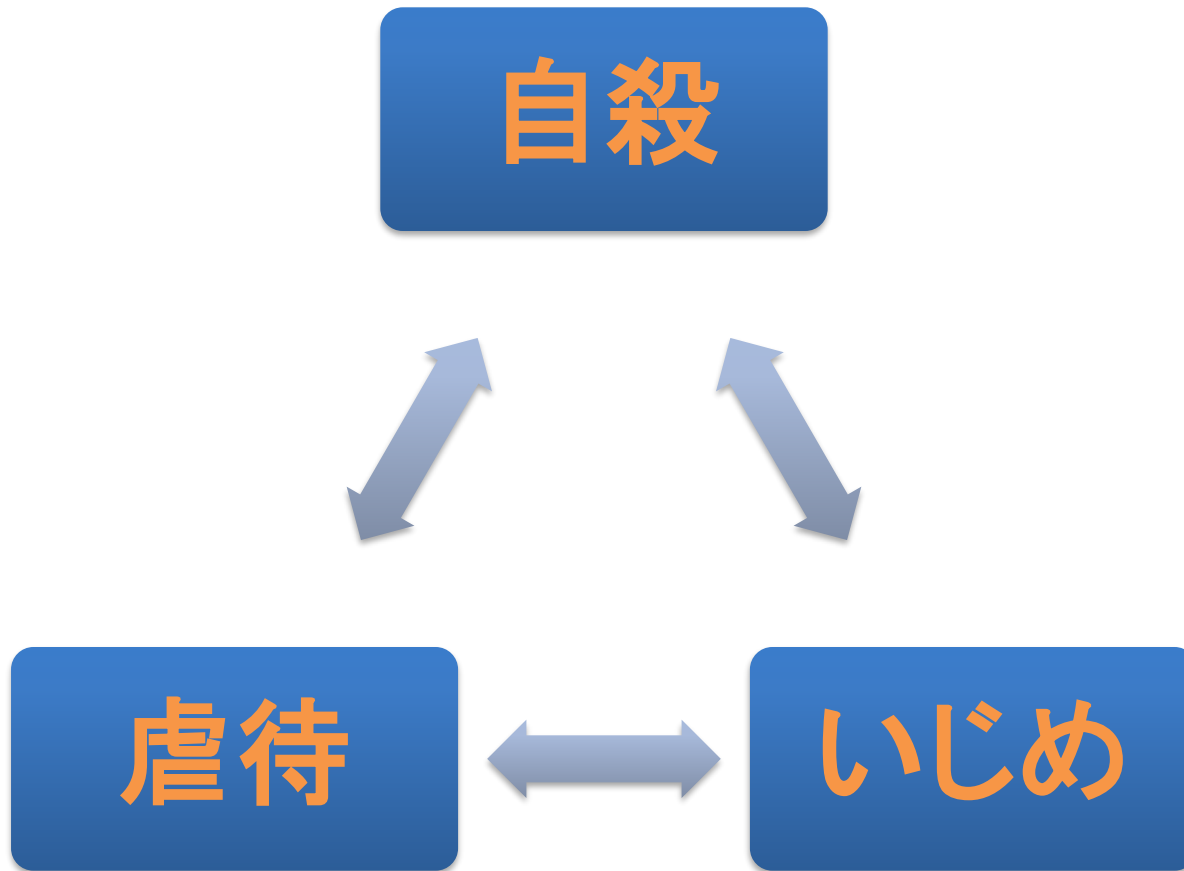
**病児・病後児預かり研修会**  
**2023年10月11日**

**田山チャイルドクリニック**  
**田山正伸**

# 子どもが生きる



# 今、子どもの危機



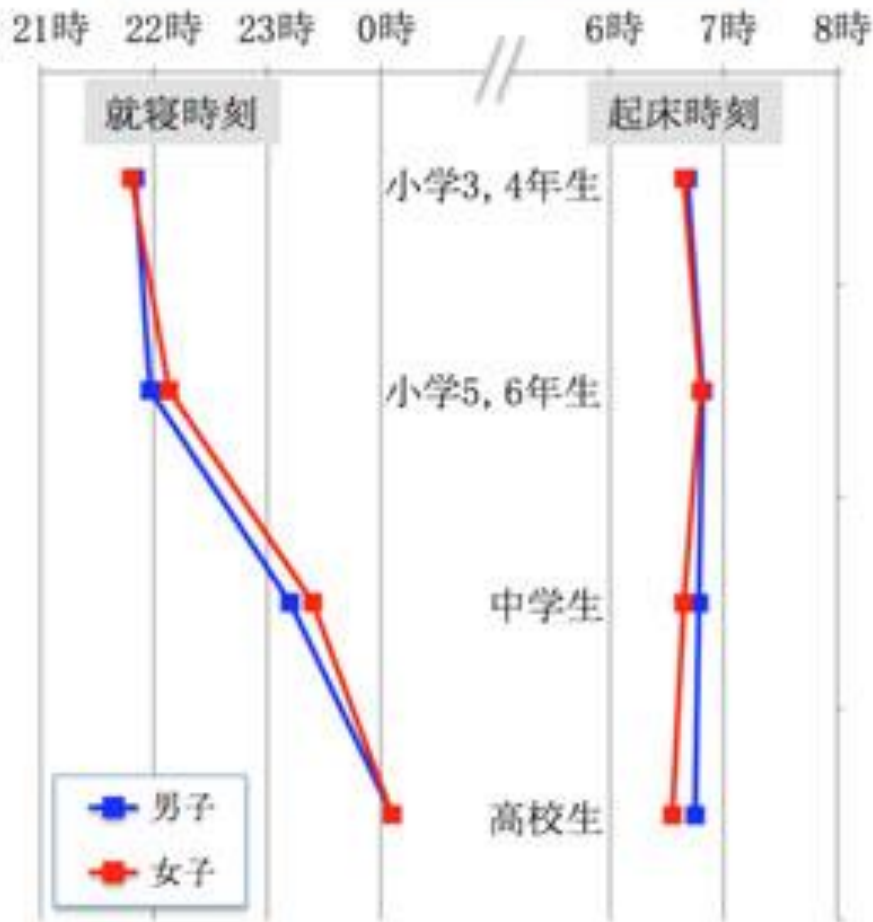
# 子どもの生活習慣の乱れ

- 睡眠
- 食事
- 運動(遊び)
- メディア依存

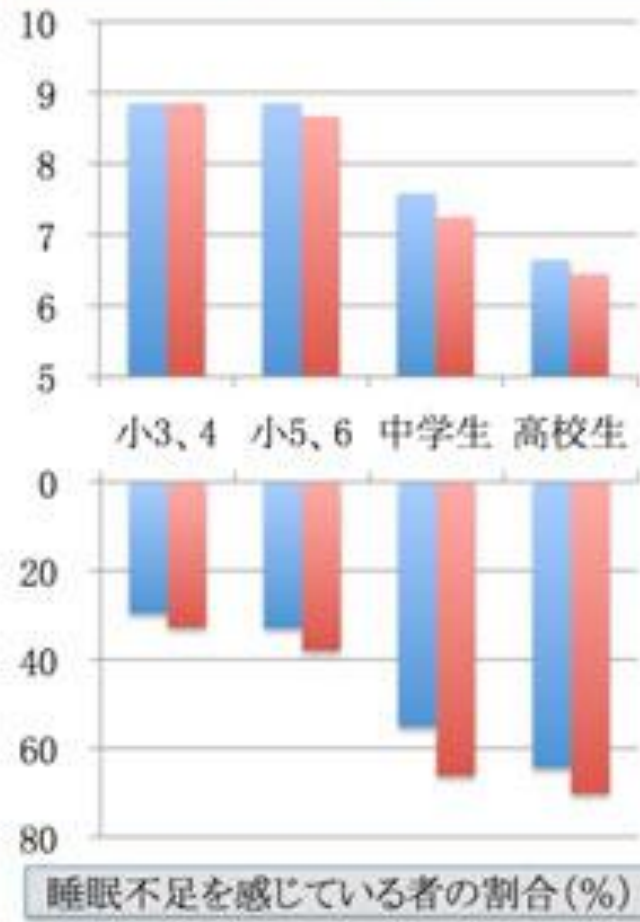


# 子どもの睡眠

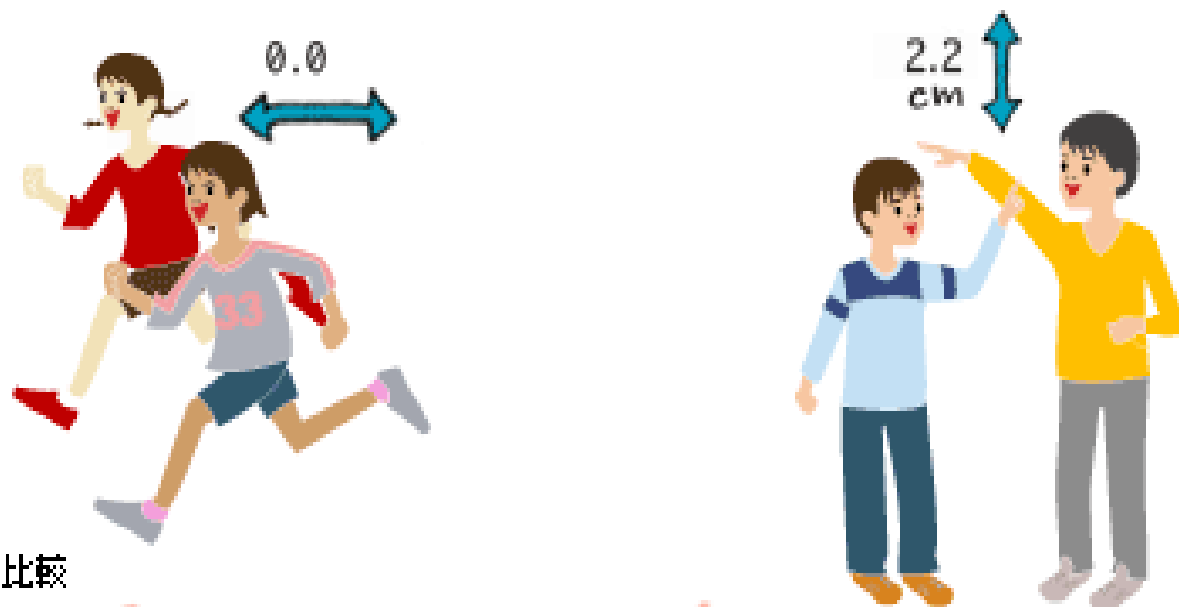
就寝・起床時刻の年代変化(時)



睡眠時間の年代変化(時間)



# 平成24年度体力・運動能力調査結果（文科省）



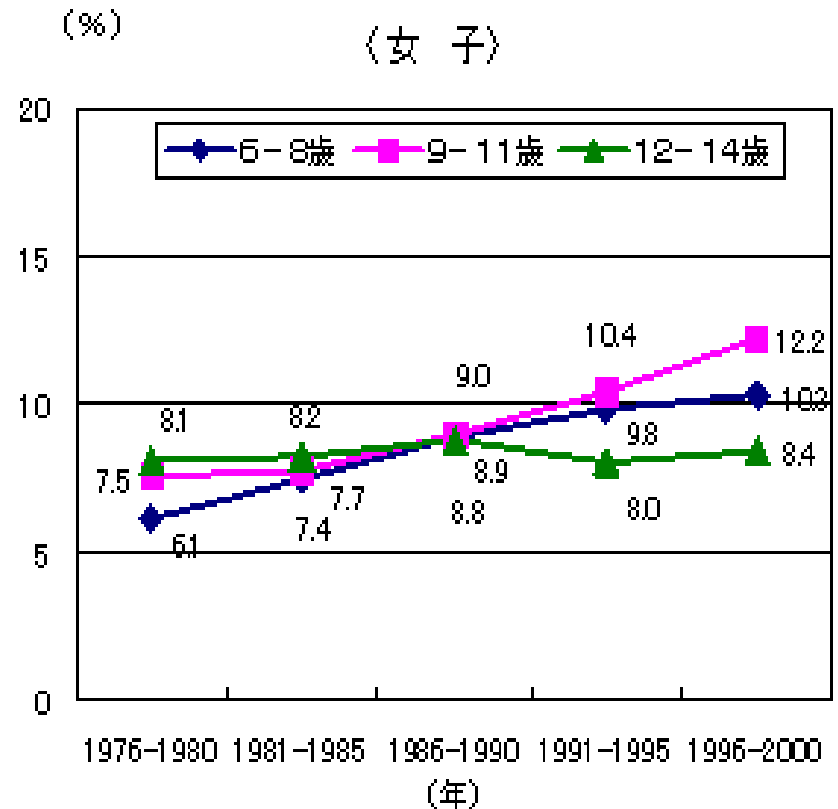
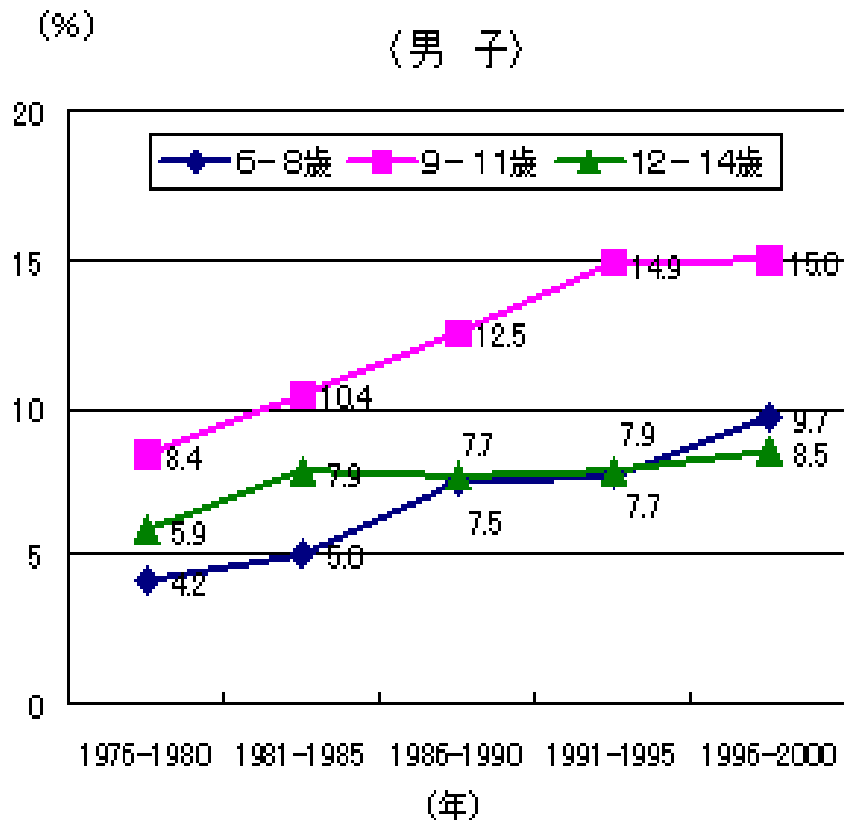
身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	142.8	145.0(↑ 2.2)	145	146.9(↑ 1.9)
50m走 (秒)	8.8	8.8(→0.0)	9.0	9.1(↓ 0.1)
ソフトボール投げ (m)	34.8	29.6(↓ 5.2)	20.8	17.4(↓ 3.4)

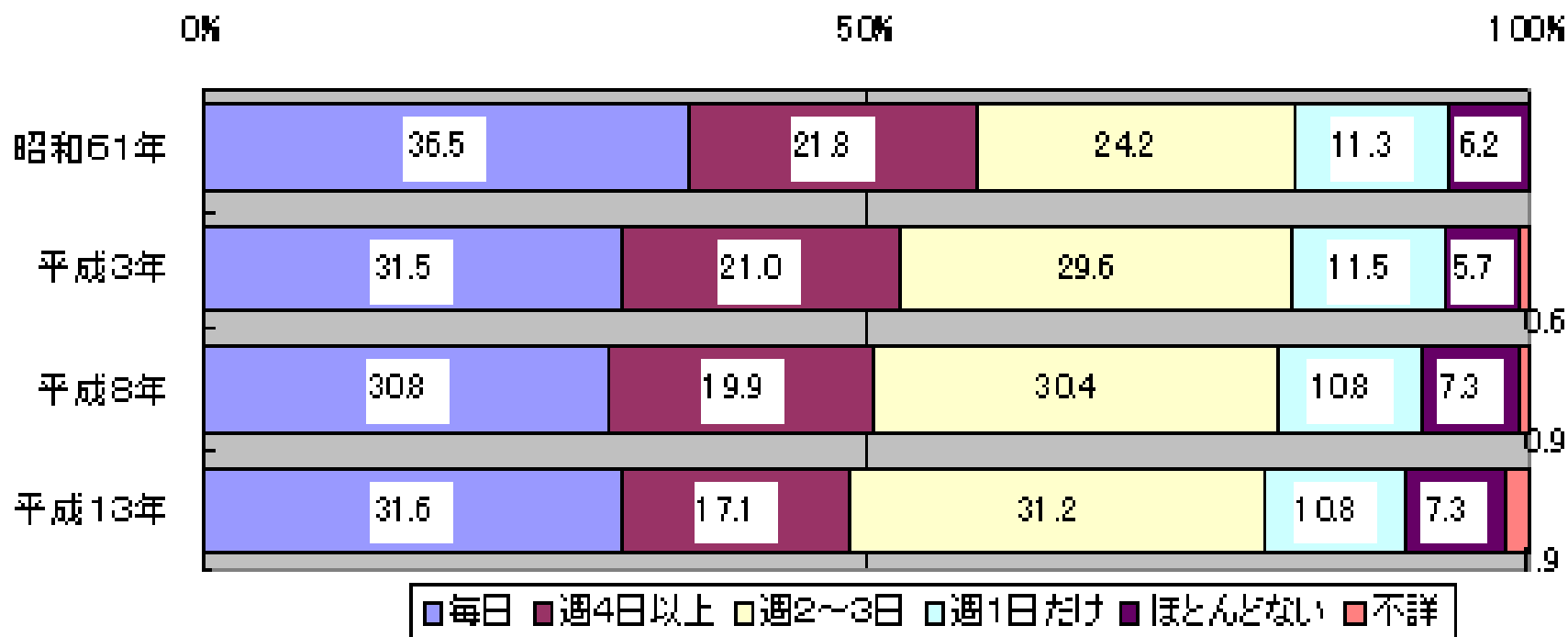
※親の世代は昭56年度の11歳（さい）、今の子ども達は平成24年度の11歳（さい）

※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

# 肥満の年次推移(6~14歳)

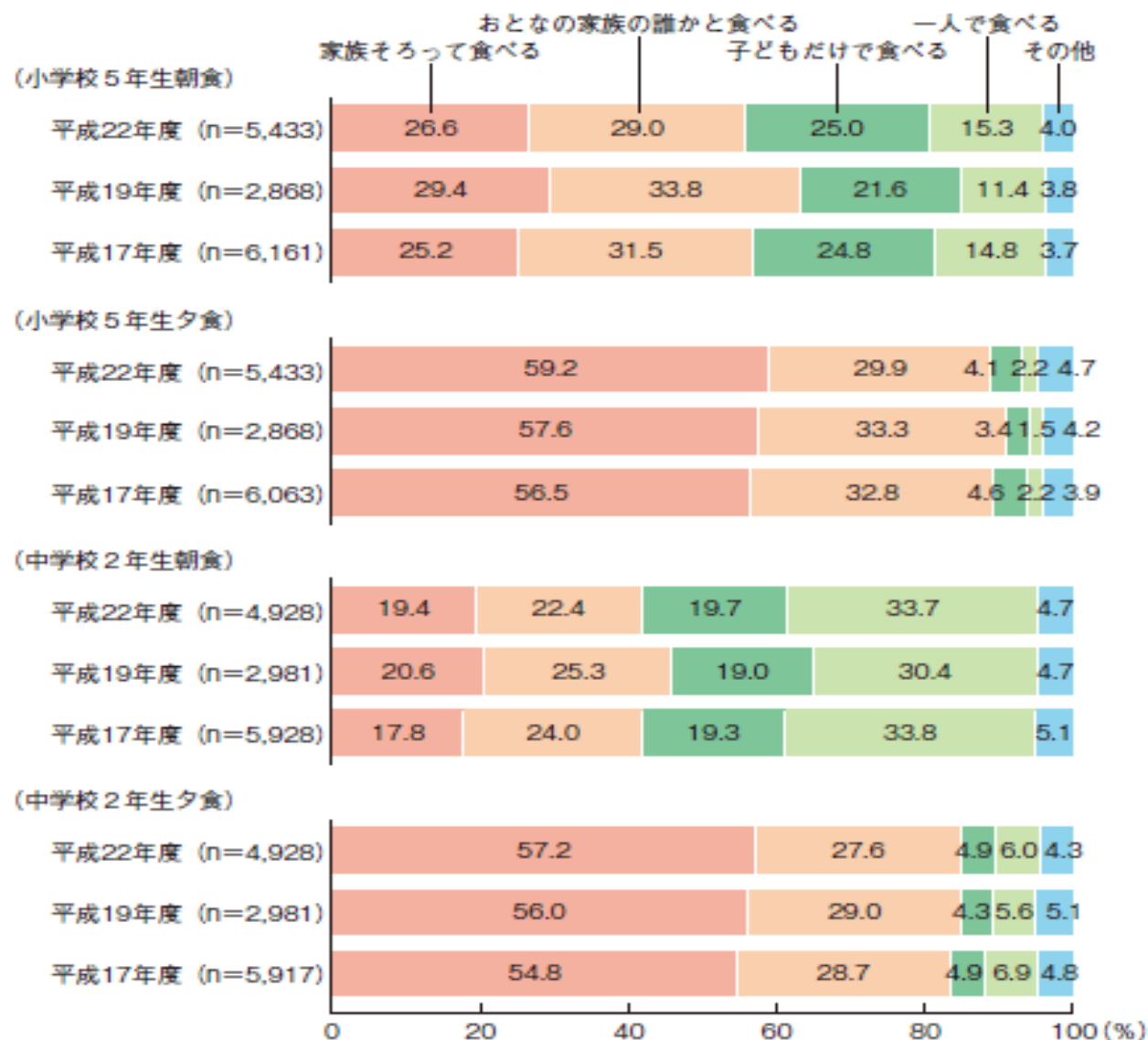


# 家族そろって夕食を食べる頻度



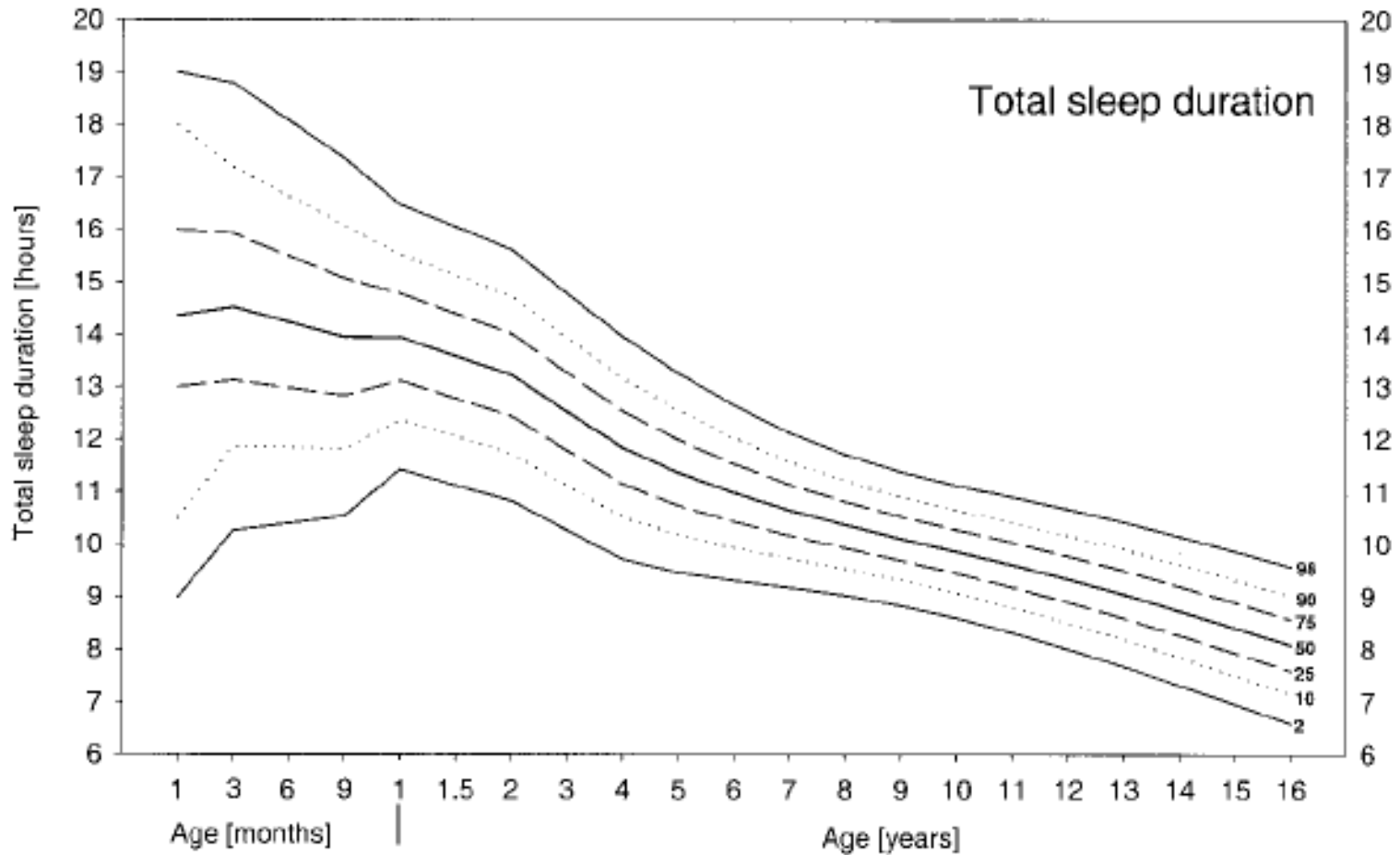


図表-26 家族との食事の状況



資料：独立行政法人日本スポーツ振興センター平成19年度、平成22年度「児童生徒の食事状況等調査」

# 年齢による睡眠時間の変化



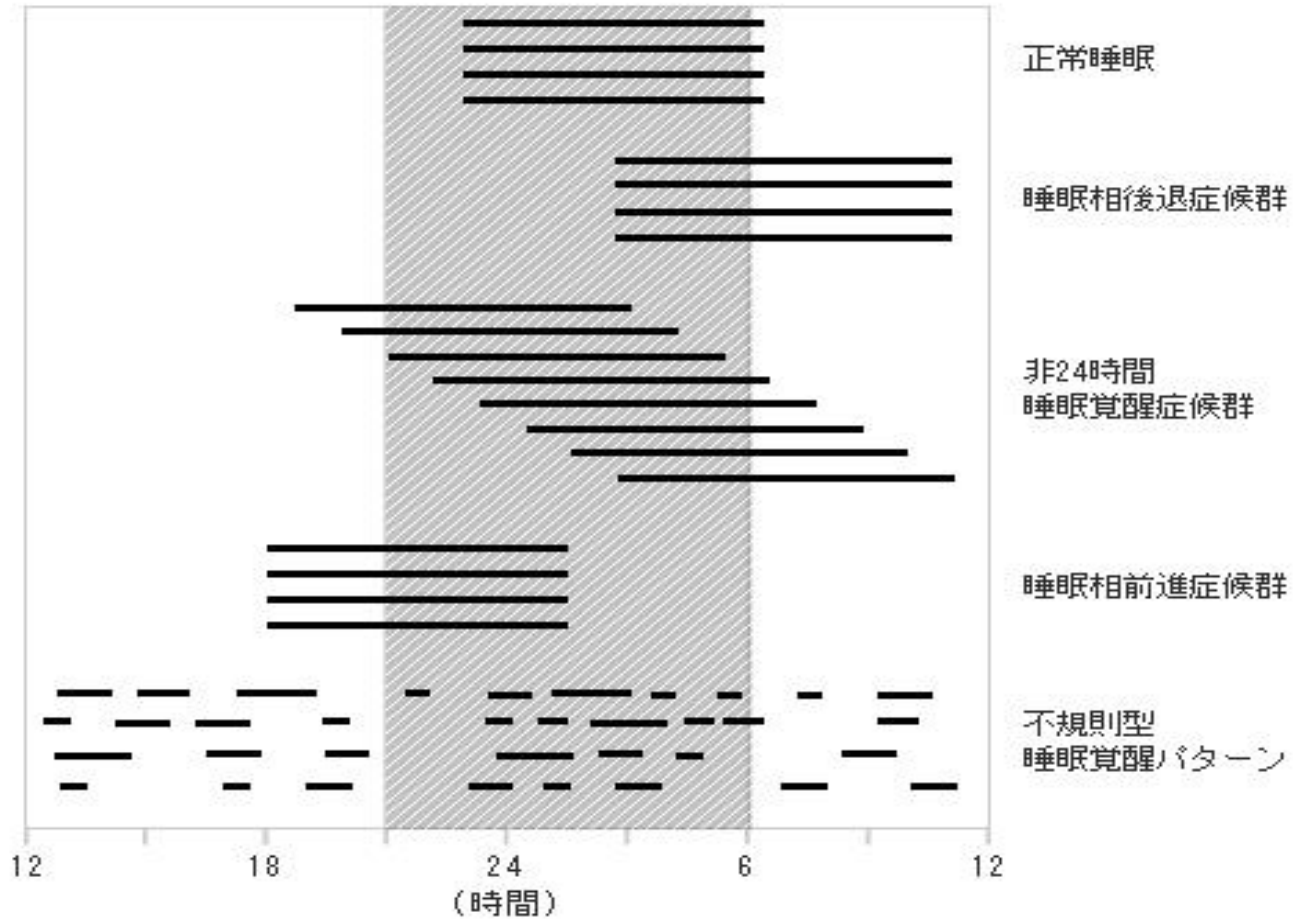
## Sleep Duration From Infancy to Adolescence: Reference Values and Generational Trends

Ivo Iglowstein, Oskar G. Jenni, Luciano Molinari and Remo H. Largo

*Pediatrics* 2003;111;302-307

# 睡眠覚醒リズム

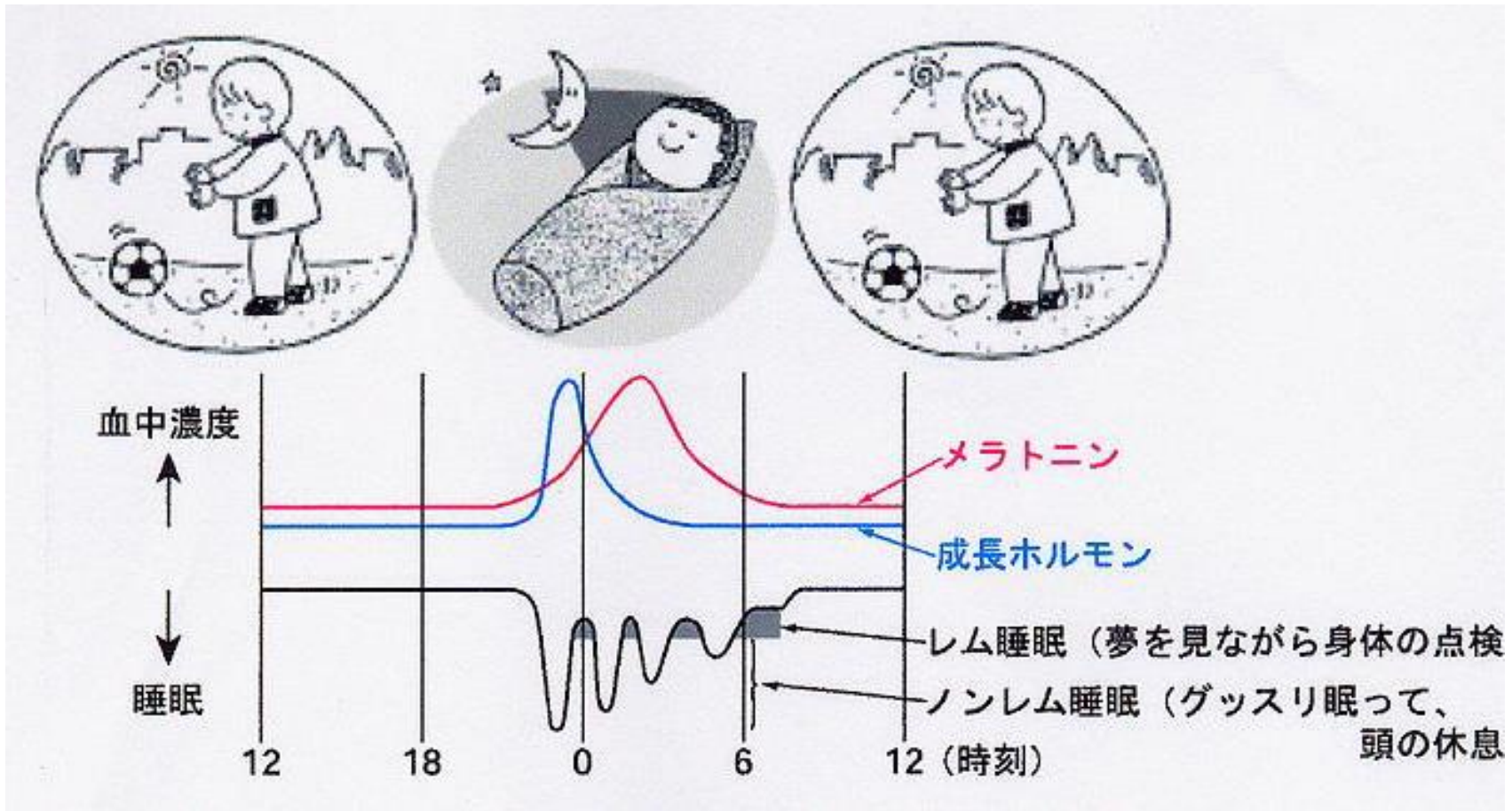
図1. 内因性概日リズム睡眠障害の睡眠-覚醒スケジュール(模式図)



※ 黒い横棒は睡眠を表す。21時～翌朝6時を斜線で表した。

# 様々なリズムを調整している生体時計

## 体温、睡眠覚醒、ホルモン



神山 潤 先生

# 人の体内時計

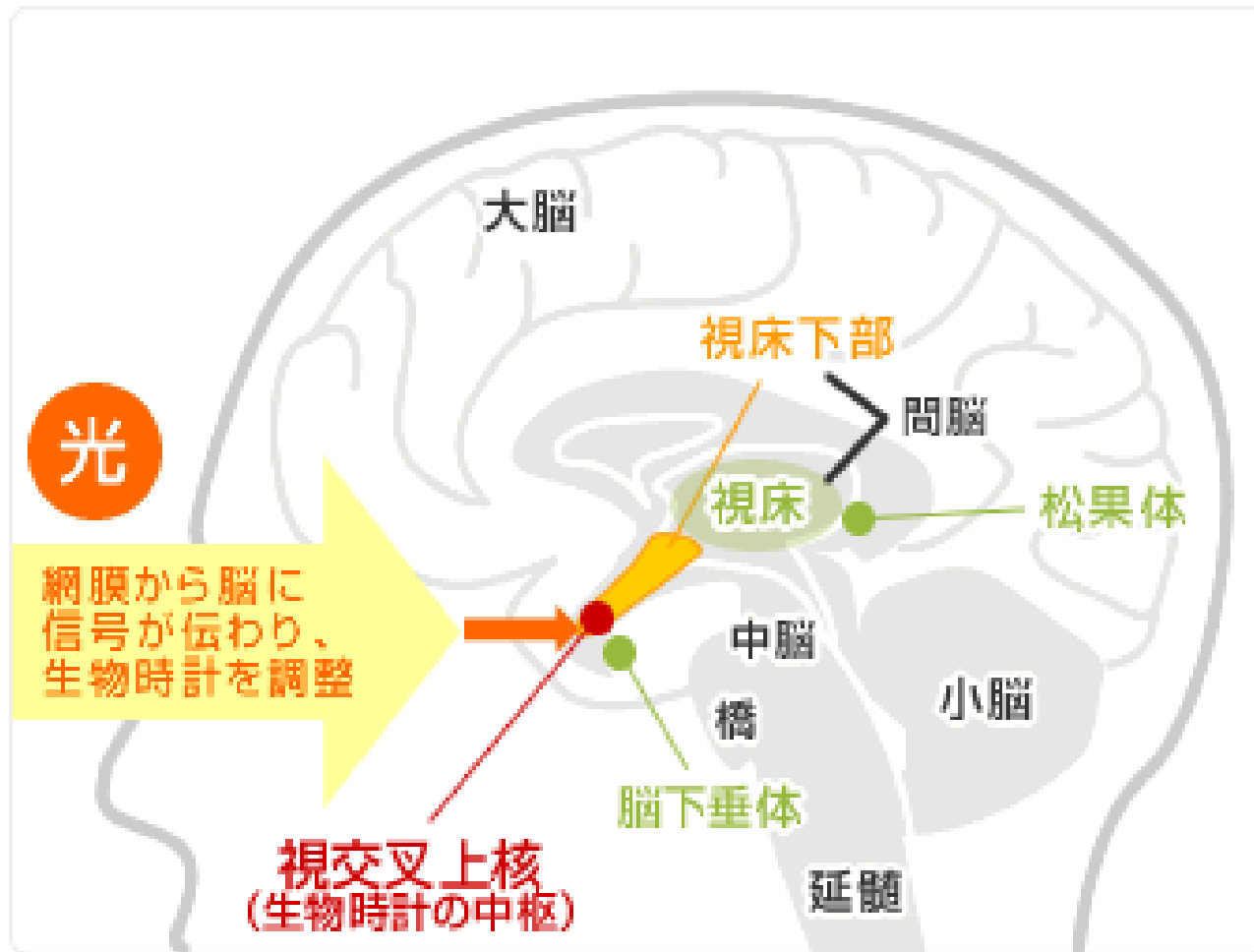
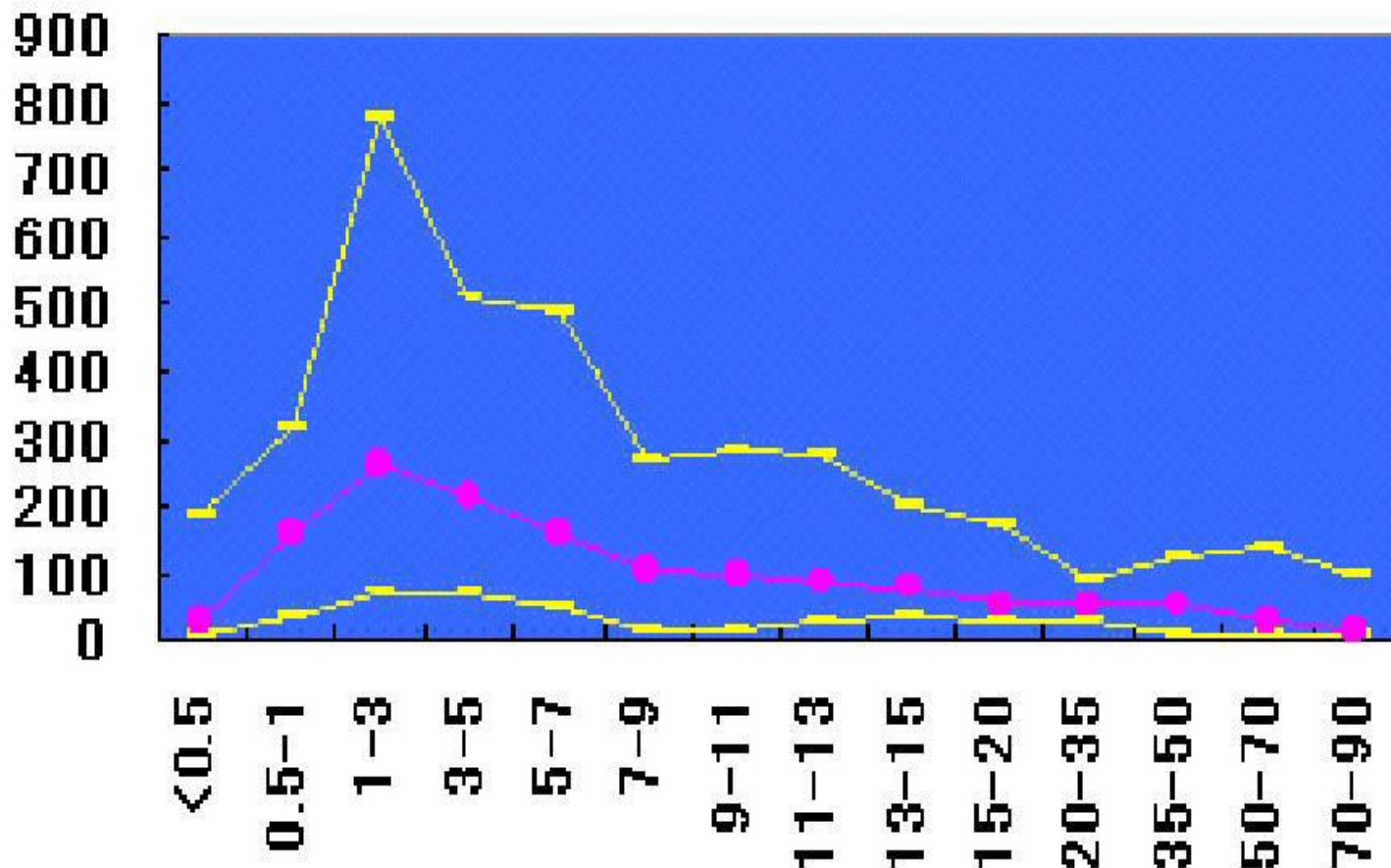


図1 視交叉上核の脳内での位置関係を示す図

# メラトニン

- 酸素の毒性から細胞を守り、**眠気をもたらすホルモン**
- 脳内松果体から分泌される
- メラトニン分泌は光で抑えられる
- 夜更かしでメラトニン分泌低下する
- 子どもはメラトニンシャワーを浴びて成長する
- メラトニンは昼間の受光量が増すと増える

## メラトニンの夜間の血中濃度の年齢による変化



### メラトニンの働き

抗酸化作用（老化防止、抗がん作用）

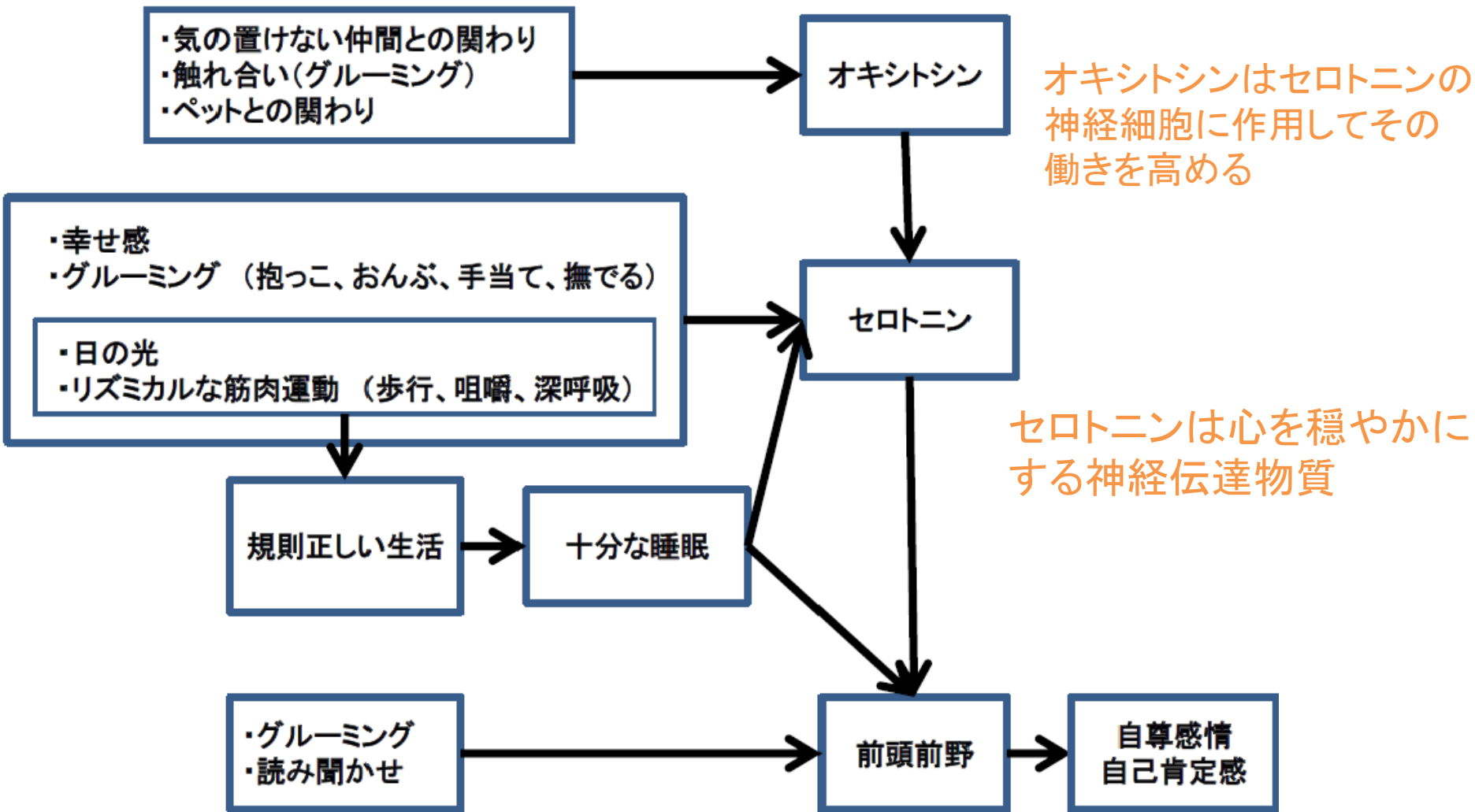
リズム調整作用（鎮静・催眠）

# セロトニン

- **こころを穏やかにする神経伝達物質**
- 脳内に広範に分布している
- 脳内の神経活動の微妙なバランスの維持
- 活性化には**歩行、咀嚼、呼吸などのリズムカルな筋肉活動による**
- 行動中の脳活動の安定化に寄与
- 運動すると「気分がいい」
- 障害で精神的な不安定（強迫神経症、不安障害、気分障害）



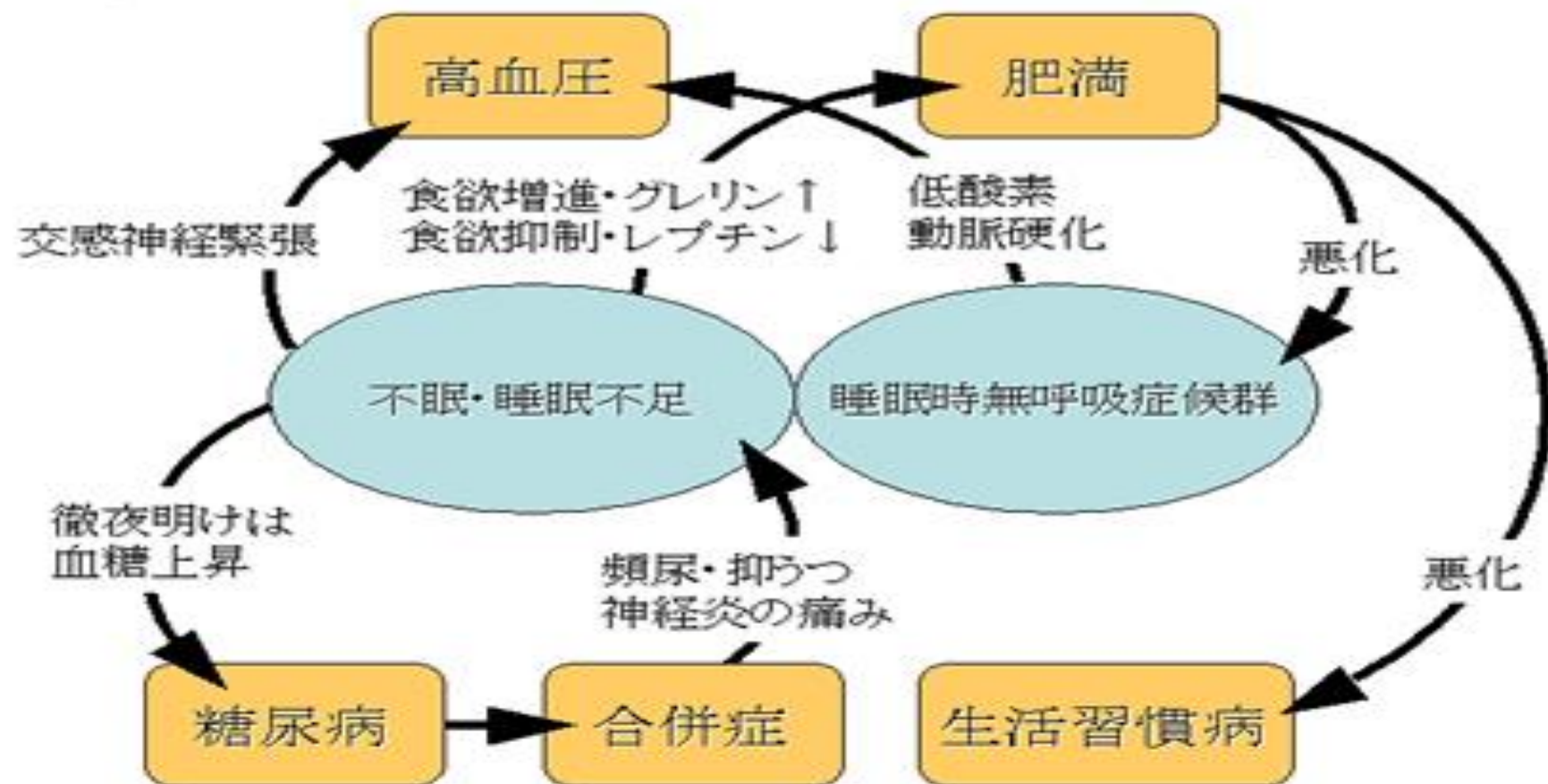
# セロトニン、オキシトシン、前頭前野と規則的な生活の関係



# 不眠・睡眠不足と生活習慣病との悪循環

高血圧患者の  
40%に不眠あり  
30%に無呼吸症候群あり

睡眠時間が短いと  
肥満になりやすい



糖尿病患者の60%に不眠あり  
不眠症では糖尿病リスクが1.5倍

# 乳児期の子ども発達段階において大切なこと(文科省)

- 愛着の形成
- 人に対する基本的信頼感の獲得
- 基本的な生活習慣の形成(生活リズムづくり)
- 十分な自己の発揮と他者の受容による自己肯定感の獲得
- 道徳性や社会性の芽生えとなる遊びなどを通じた子ども同士の体験活動の充実

# 子どものリズム改善作戦

## (子供の教育支援プロジェクト)

- カーテンを開けて朝の光を浴びましょう
- 朝ごはんを食べましょう
- 夕食時間を早くしましょう
- 寝る時間になったらテレビを消しましょう
- 寝る時は電気を消しましょう
- 入眠儀式を見つけましょう
- 昼間できるだけ体を動かしましょう

# 乳幼児期から生活リズムを整える

- **睡眠リズムを確立**する。

親の生活リズムを夜型から朝型に変える。

- **メディアの接触を控える**

テレビの視聴時間を制限

携帯電話、スマートフォンへの依存に注意

- **食事についてリズムある習慣**を作る
- **できるだけ身体を動かす遊び**をする。
- 親は**愛情**を持って子どもと関わる

# 見直しましょう メディア漬けの子育て



## 5つの提言

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

**テレビを消して早寝・早起きを！**

**ゲームをやめて親子のふれあいを！**





赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



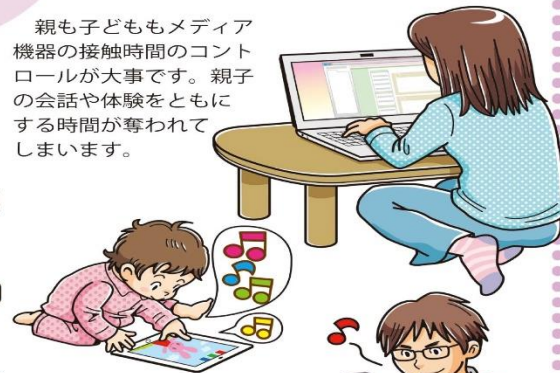
ムズがる赤ちゃんに子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

# スマホに 子守りを させないで!

親子が同じものに向かって過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器の接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験をともにする時間が奪われてしまいます。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に心配りが出来ていません。

