



# 地域支援部だより

〒781-0010 高知県四万十市古津賀 3091  
高知県立中村特別支援学校 地域支援部  
Tel.0880-34-1511 Fax.0880-34-1625



R4. 第6号

10月に入り、朝晩は涼しく、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。あの寝苦しかった熱帯夜の日々も過ぎ去り、ここ最近心地よく眠れる日も増えたのではないのでしょうか。ということで、今回は、睡眠をテーマにしたいと思います。



## 睡眠は大事！！

以前、新聞に「睡眠」がテーマのコラムが掲載されていました。その内容は、睡眠は昼間活動するための休息と考える人が多いかもしれないが、実は逆ではないのか。よい睡眠をとるために、昼間活動をするのではないかと。だから、人間は眠るために生まれてきたのであり、昼間の活動の質を高め、しっかりと疲れることが大切ではないのかというものでした。

確かに、人は生まれてから、食事、仕事、勉強、遊び・・・などいろいろなことをしながら過ごしているが、一番長い時間を費やし継続して行っていることは「睡眠」です。そう思うと人は眠るために生まれてきたのではないかと感じてしまいます。

睡眠の大切さは、誰しもが認める場所だとは思いますが、改めて睡眠の大切さを思い知らされるコラムでした。でも、なかなか満足のいく睡眠をとることは難しいですね。特に、発達障害の子どもたちは睡眠のリズムが不規則である場合が少なくありません。睡眠不足は注意力や活力を低下させたり、イライラを引き起こしたりします。「聞き分けがない」「わがままで」「行儀が悪い」などと目の前の行動だけで子どもたちの行動を判断しがちですが、「なぜ、こういう行動が出るのだろうか？もしかして夜眠れていないのかも？」と問いをめぐらせることが大切だと思います。ちなみに心療内科の先生は、診察に来られた患者さんに最初に「眠れていますか？」と質問する人が多いらしいです。

## 睡眠の質を上げるためのポイント

- ・食事は1日3回、規則正しくとる
- ・朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・適度な運動を行う
- ・入浴は寝る前2～3時間前に済ませる
- ・寝る前にパソコンやスマホを長時間見ない など



どれも当たり前前に言われている基本的な生活習慣ではあると思うのですが、当たり前のことほど実践するのは難しいですけど・・・。他にもリラックスできる音楽を聴く、アロマオイルを使用する、自分にあった布団や枕などの寝具を選ぶなどいろいろな方法があります。満足な睡眠がとれていないなど感じられる場合は、いろいろと試してみたいはいかがでしょうか。

## 入眠時刻22時

今年1月、名古屋大学と浜松医科大学の共同研究で、「子どもの入眠時刻の遅さはADHDの症状に強い影響がでる」ということが報告されました。2022年2月16日の高知新聞の記事にも掲載されました。この報告では入眠時刻が22時以降になると、ADHD症状が強まるというもので、総睡眠時間や入眠までにかかる時間の影響は見られなかったそうです。睡眠にはゴールデンタイムなる時間があり、成長ホルモンの働きが活発になり、疲労回復や免疫力向上といった効果が期待できるといわれていますが、その時間は午後10時（22時）～午前2時だそうです。