

生活基盤を整える

ポジティブゆとり子育て
みわ



睡眠編

睡眠不足は
イライラを引き起こしやすい

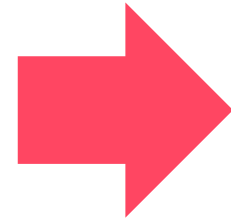


なぜか？

睡眠不足

ホルモンバランスの乱れ

怒り



コルチゾール
(ストレスホルモン)

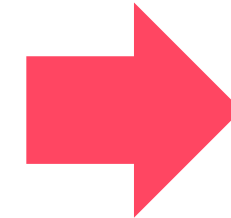
セロトニン
(幸せホルモン)

メラトニン
(睡眠ホルモン)

増

減

減



なぜか？

睡眠不足

ホルモンバランスの乱れ

怒り

睡眠の質と量を確保しよう



コルチゾール
(ストレスホルモン)

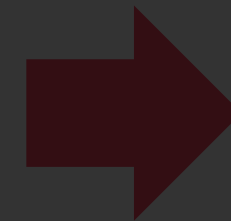
セロトニン
(幸せホルモン)

メラトニン
(睡眠ホルモン)

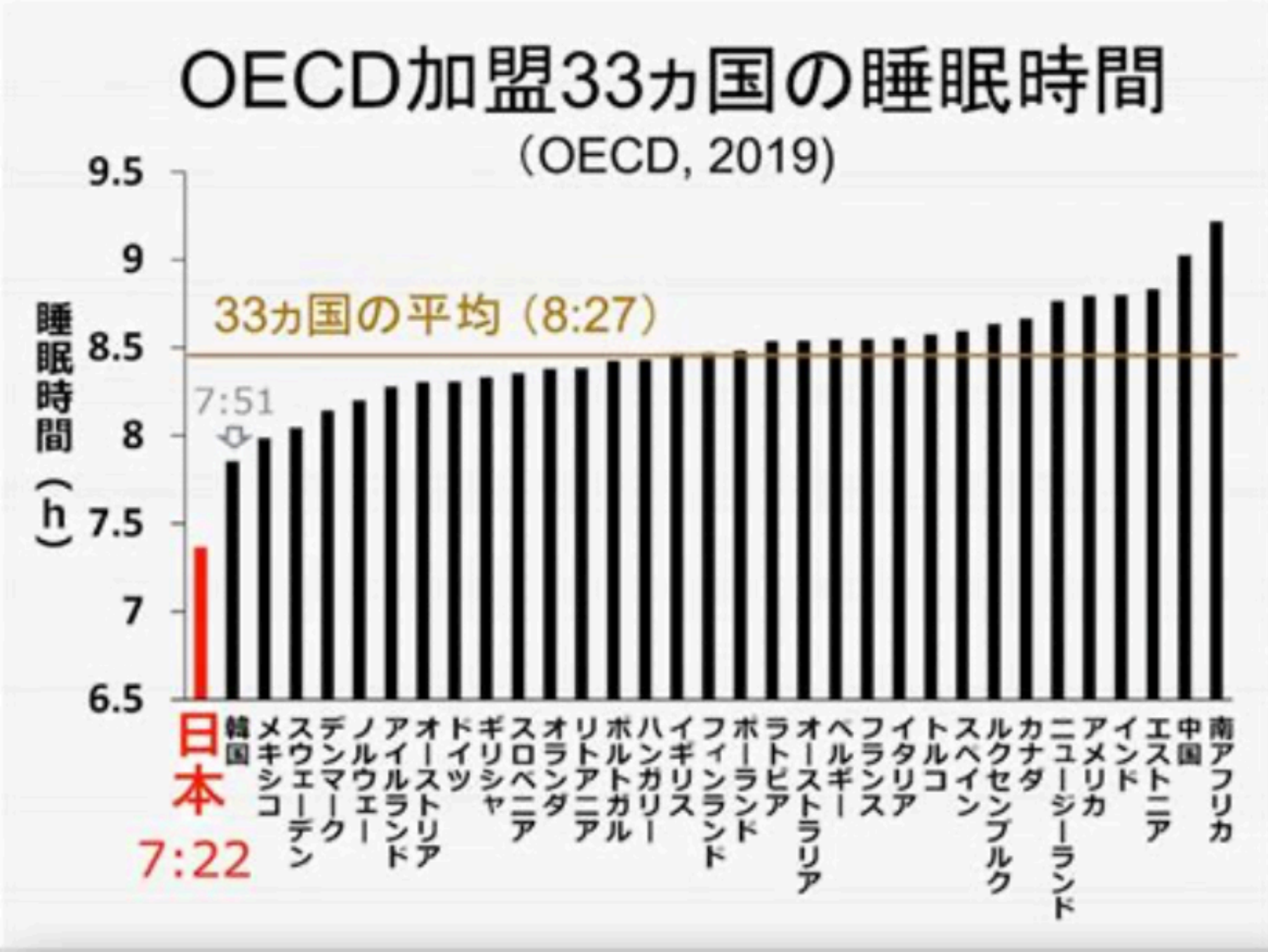
増

減

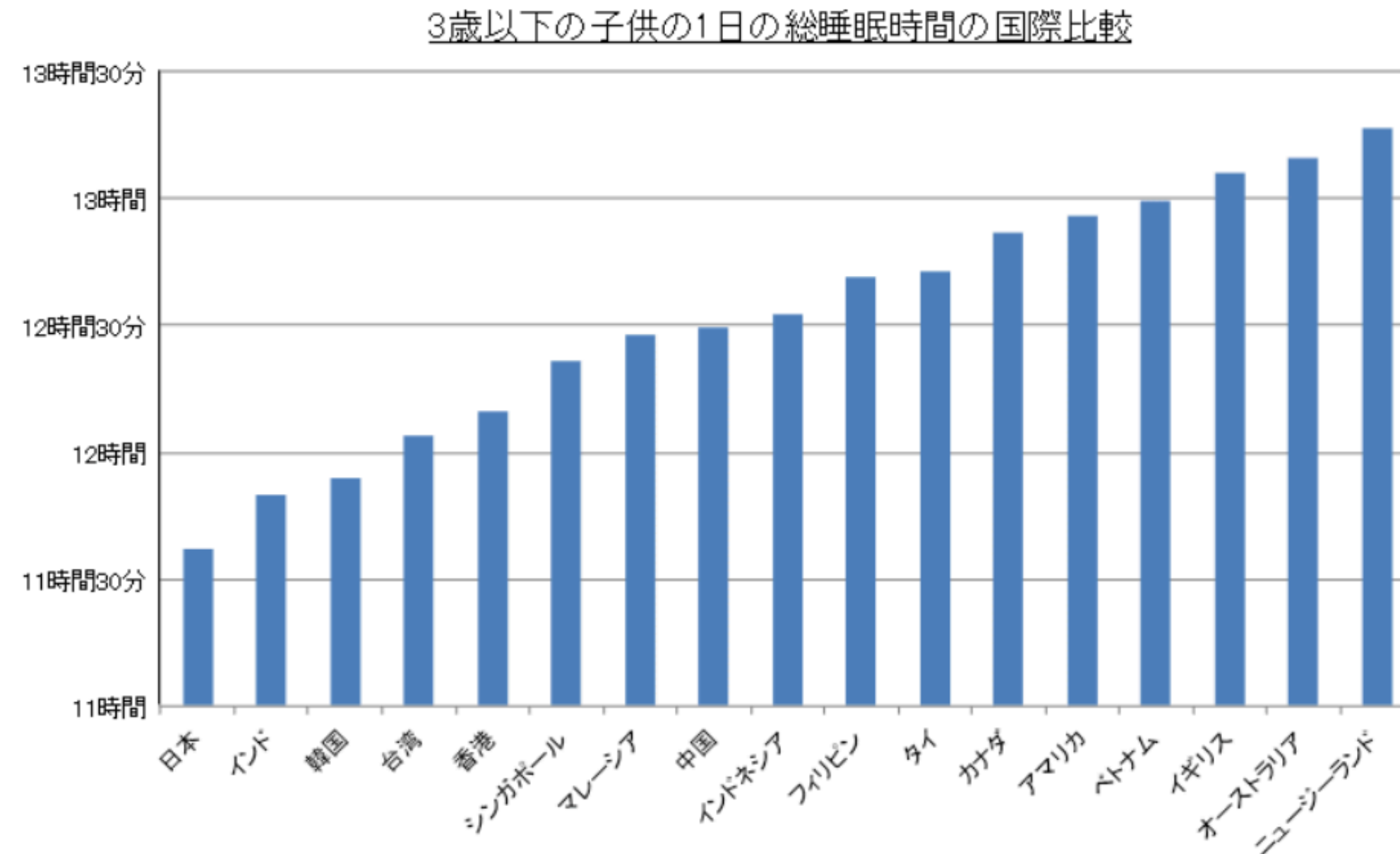
減



日本は世界一の睡眠負債大国

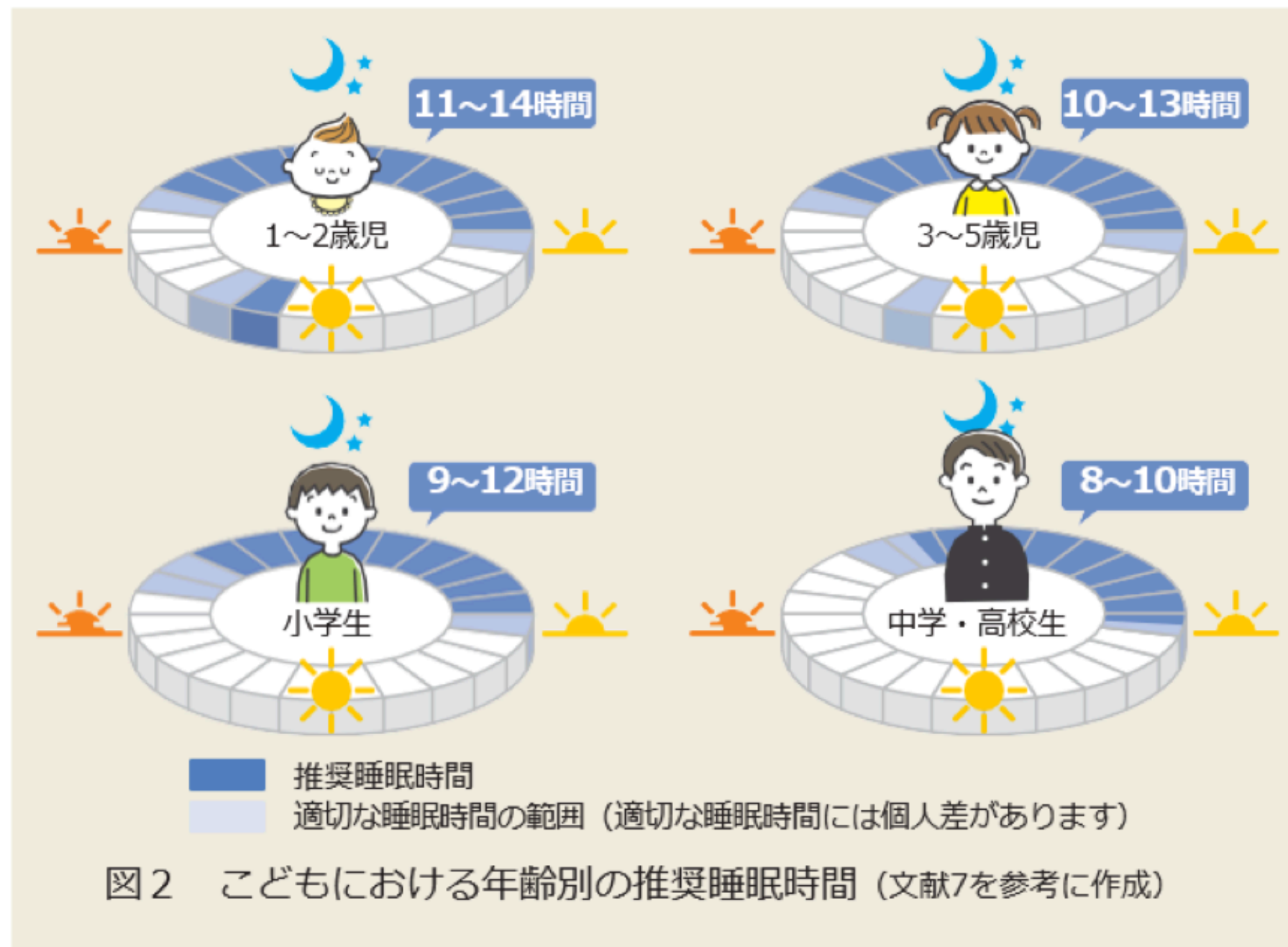


子どもも世界一寝不足



(出典: Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. Sleep Medicine 2010.)

年齢別推奨睡眠時間



全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

対象者※	推奨事項
高齢者	<ul style="list-style-type: none">● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none">● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
こども	<ul style="list-style-type: none">● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状態等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧

睡眠の質・量確保のための3つの柱

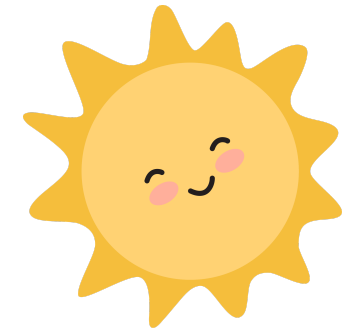
体内リズム

熟睡
マネジメント

眠れる
体づくり

体内リズム

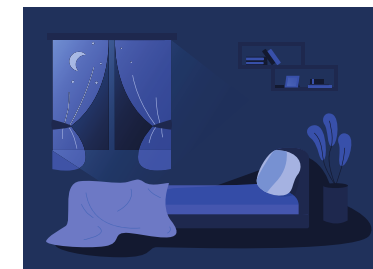
光



入浴

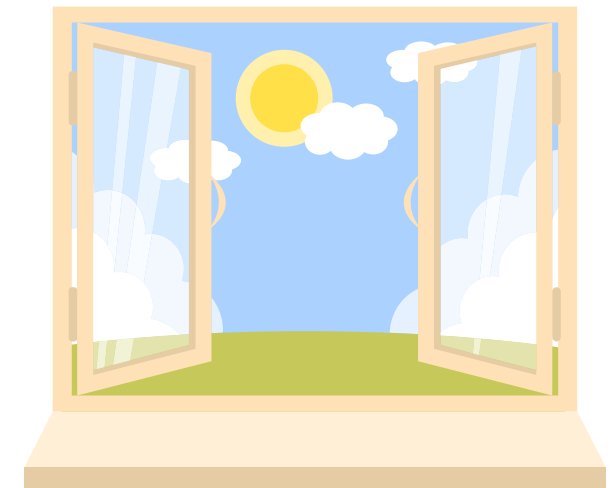


環境

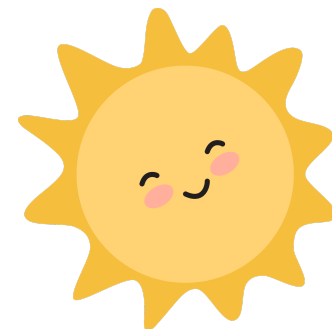


光メソッド

- 朝起きたら、まずはカーテンを開けて朝日を浴びましょう
- 曇りの日でも、屋外は室内よりも10倍以上明るく、体内時計のリセットに十分な明るさがあります
- 朝5分以上、1日90分以上、直射日光を浴びるのが理想



朝日を浴びるメリット



1.セロトニンの分泌

興奮抑制・メラトニンの減量

2.メラトニンの分泌

睡眠を促進するホルモン

セロトニン分泌の14~16h後に分泌

3.免疫力向上
(ビタミンD合成)

体温UP

入浴メソッド



- 40～41度の湯
- お風呂に入る時間

夏…寝る90分前までに
冬…寝る60分前までに



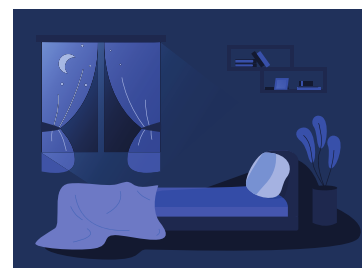
深部体温が下がり眠くなってくる

入浴のメリット



- 深部体温の急上昇と急降下で自然な眠りを誘う
- 副交感神経がONになり、リラックス効果大
- 新陳代謝UPで血流も良くなり入眠しやすくなる

環境メソッド



快適な睡眠のために寝室環境に気を付ける3つのポイント

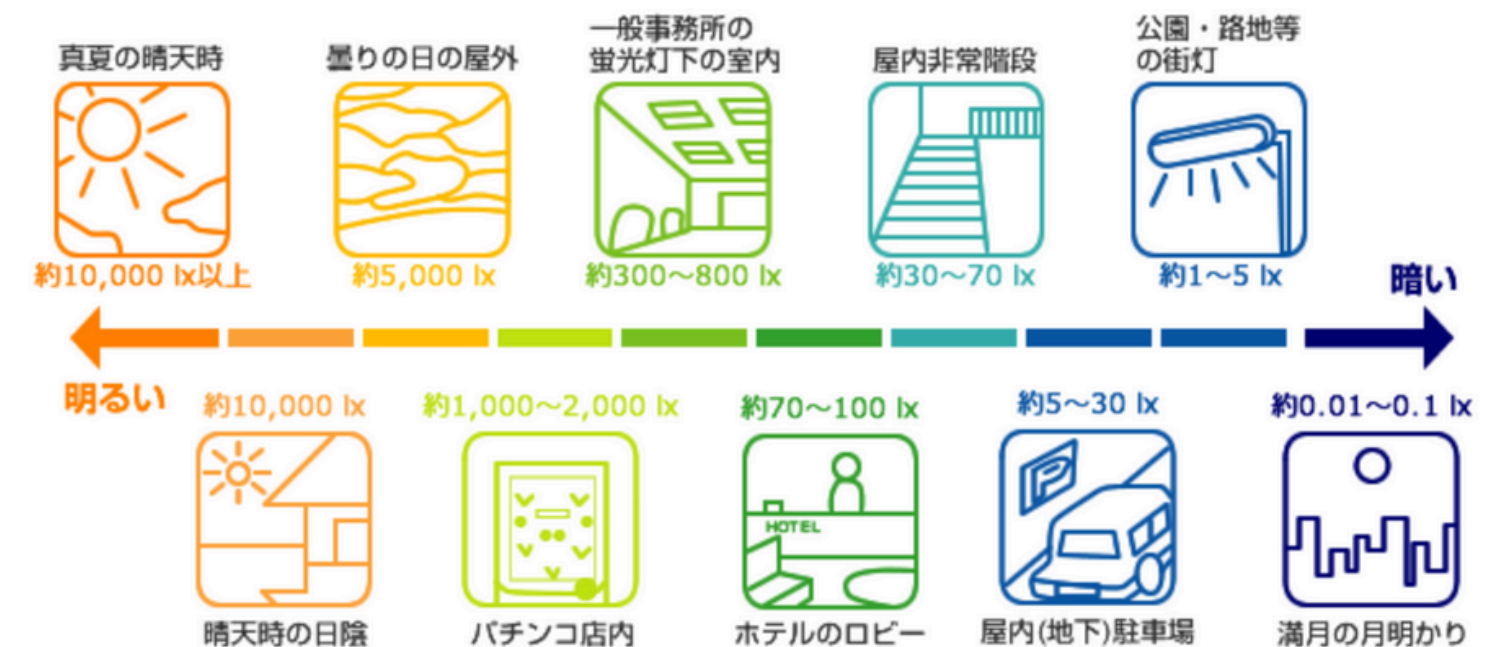
- 光の強さと色
- 室内温度
- 寝床内温度

1.光の強さと色

- ・ 眠る1~2時間前から50ルクス程度にする
(リビングは100ルクス)

10m先の人の顔がわかる程度

- ・ 色は暖色系の間接照明が望ましい
- ・ 200ルクスで
メラトニンの分泌が減る
- ・ スマホの光は15分で
メラトニンの分泌が減る
- ・ 寝る時は真っ暗にする



2.室内温度・湿度

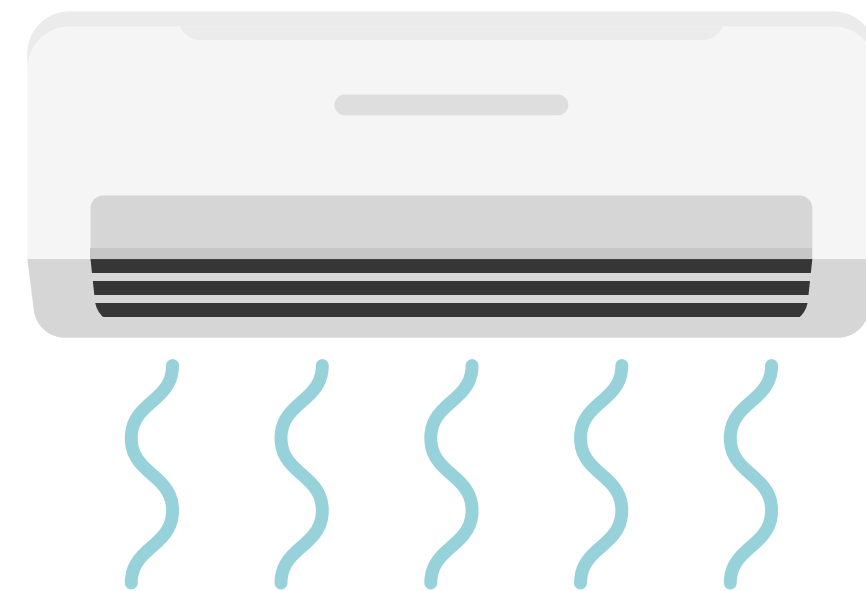
快適な寝室温度

夏：24～26度

冬：22～23度

快適な寝室湿度

50～60%



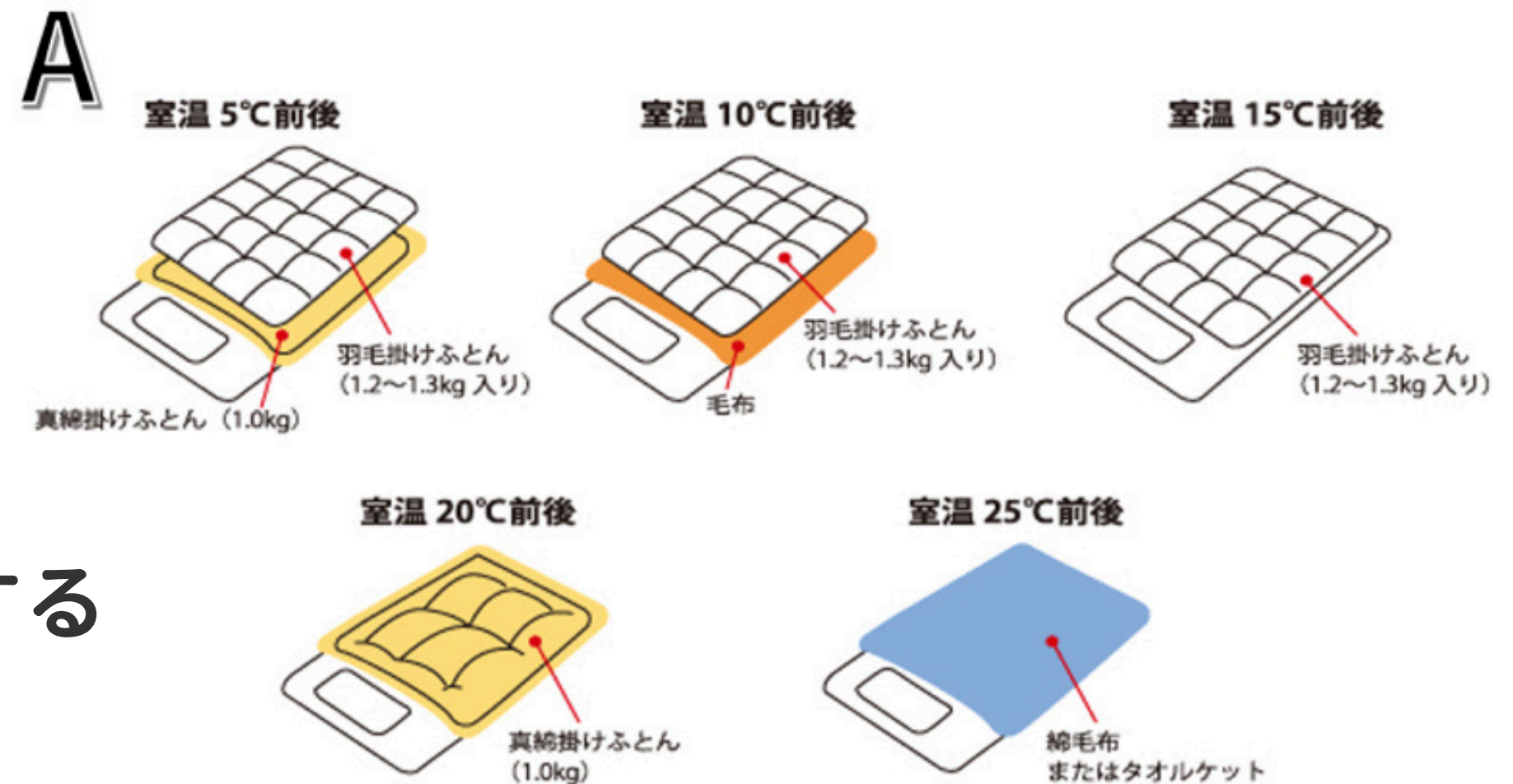
3. 寝床内温度

寝床内温度…**33度前後**

寝床内湿度…**50%前後**

- ・ 寝具・パジャマを上手に調節する

※たくさん着込む、熱を溜めやすい
素材など、寝床内温度を上げすぎ
ないように注意！



<提供：ふとんの菅原>

熟睡
マネジメント

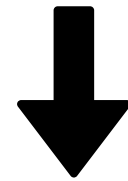
=

深く眠る

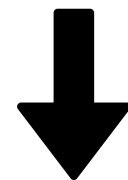


超深く眠る方法

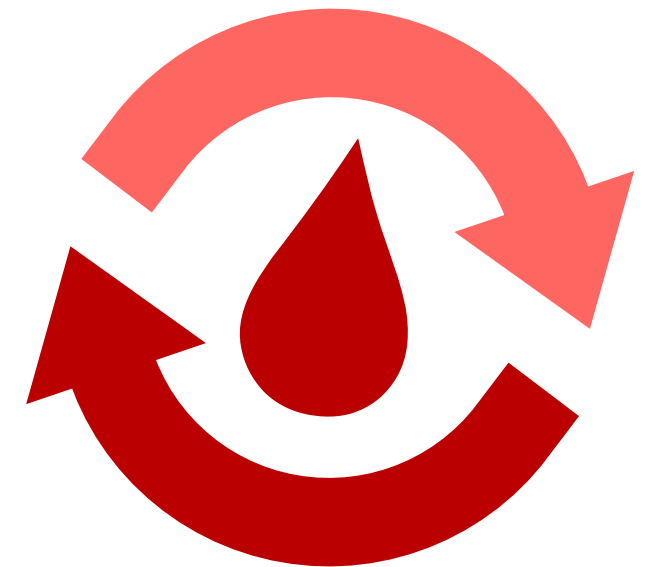
筋肉と神経をゆるめる



血管拡張



血流UP



超深く眠る方法

- アロマ
- ストレッチ
- 音楽（1/fの揺らぎ）
- 瞑想
- マッサージ
- 湯船に浸かる
- 4つの首を温める（熱を逃さない）
- 血を作る栄養をしっかりと摂る



アロマ

- ①神経や筋肉をゆるめる作用がある
- ②睡眠ホルモンの分泌を促進してくれる
- ③わずか0.2秒で脳に到達するため、即効性がある
- ④受け入れやすい香が多い
- ⑤嗅ぐだけで変化を起こせる手軽さがある



朝におすすめ

- グレープフルーツ
- レモン
- ライム
- アカマツヨーロッパ（パインスコッチ）
- ローズマリー（てんかんの子どもはNG）
- ペパーミント（てんかんの子どもはNG）



夜におすすめ

- ラベンダー
- ベルガモット
- オレンジ
- カモミール
- ホーウッド（ローズウッドでもOK）
- クラリセージ
- マージョラム



ホームケアの4つの方法

- ①芳香浴…精油成分を空気中に拡散し、香りを楽しんだり空気清浄として使用する
- ②アロマバス…精油をお風呂などに入れて全身浴や半身浴・手浴・足浴などに使用方法
- ③吸入…精油成分を吸い込む方法
- ④塗布…植物油などに精油を希釈し、肌へ塗り精油成分を皮膚から吸収させる方法

①芳香浴

部屋にほんのり香るくらい

寝る30分～数分前にたく

1回あたり30分・1日3時間まで



②アロマバス ✕ 直接入れない

無水エタノール10ml に
アロマ5.6滴を入れて
乳化させてから入れる



③吸入

マグカップに65度のお湯を入れる
＋
精油を1～2滴垂らして吸い込む



④塗布

ホホバオイル

グレープシードオイル

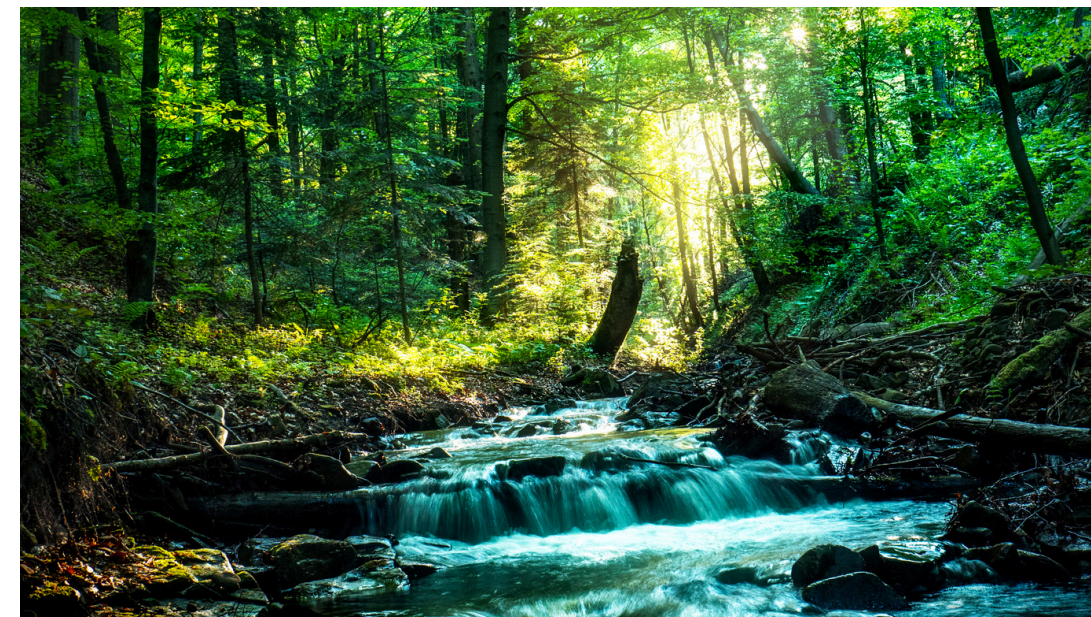
スイートアーモンドオイルなどで希釈

【精油選定方法】

- ・『精油』『エッセンシャルオイル』と記載のあるもの
- ・100%天然であること
- ・成分分析表があり、農薬が検出されていないもの
(おすすめ…プラナロム社)

音楽（f / 1 ゆらぎ） リラックス効果を高める

- ・ヒーリングミュージック
- ・モーツァルト
- ・好きな音楽（ピアノ・バイオリン・オルゴール）



マッサージ

【オキシトシン分泌促進】

- ・「幸せホルモン」とも呼ばれる
スキンシップや見つめ合い、グルーミング
(家族団らんの語らいなど) によって分泌される
- ・愛情、安心感、信頼感、社交性を高める効果、
ストレス軽減効果有り

4つの首を温める 首・手首・足首・お腹

血流＝熟睡に最も影響する

血流の大切な5つの働き

- 1.水分を保つ
- 2.届ける（酸素・栄養・ホルモン）
- 3.回収する（老廃物・二酸化炭素）
- 4.体温を維持する
- 5.体を守る（免疫力）



4つの首を温める 首・手首・足首・お腹

血流が滞ると…？

- 1.水分バランスが悪くなりむくむ
- 2.酸素が届かず燃焼不足により太る
- 3.老廃物が回収されずだるい
- 4.熱が足りないため冷える
- 5.免疫力が下がり病気がち
- 6.婦人科系のトラブルも増える



血流を良くするために

1. 冷えの改善（4つの首を温める）
2. 湯船に浸かる
3. タンパク質をしっかりとる
4. 運動をする（スクワット）
5. 締め付けのない下着を選ぶ
6. 深呼吸
7. 睡眠をしっかりとる
8. 姿勢を意識する



眠れる
体づくり

快眠ごはん

運動



快眠ごはん

II

睡眠ホルモンを出すための食事



栄養



光



睡眠ホルモン

トリプトファン



セロトニン



メラトニン



子ども…約14時間
大人…約16時間

睡眠ホルモン・メラトニンとは？

脳の奥深くにある「松果体」から分泌されるホルモンの一種。
体内のメラトニンの量が増えると眠くなるため、
一般的に睡眠ホルモンと呼ばれる。

光が弱くなる夕方頃からメラトニンは増える。
午前2~3時頃ピークに達し、朝に向かって分泌量が減少する。

メラトニンの分泌量は、年齢によっても変化する。
(10歳ころをピークに高齢になると少なくなってくる)

快眠ごはん

1.大豆製品

2.乳製品

3.ナッツ類

4.肉・魚類

5.きのこ類

6.海藻類

トリプトファンが豊富な食品

ナイアシンがセロトニンの分泌を促す

マグネシウムがセロトニンの原料となる

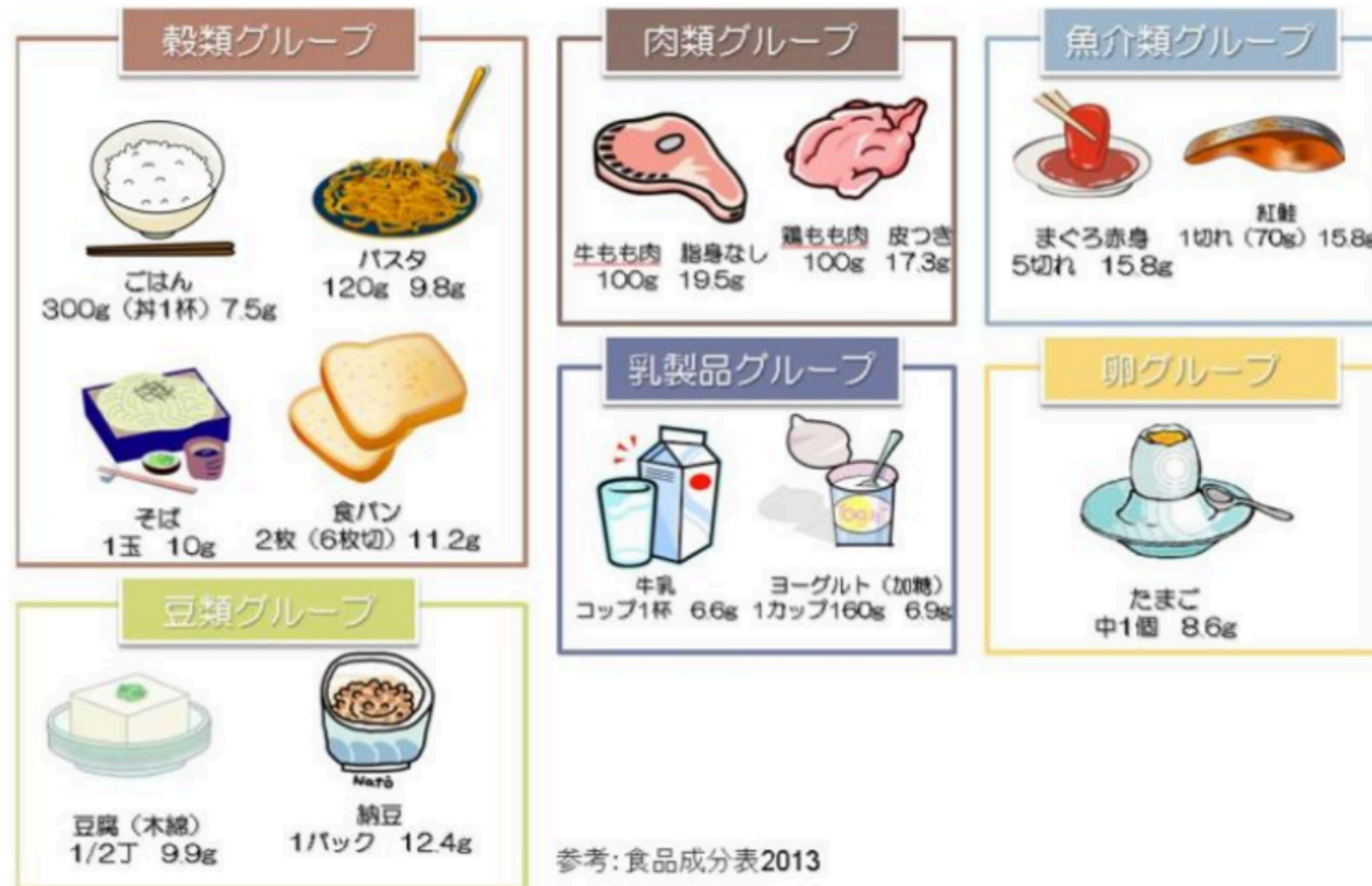


1日のタンパク質量

〈たんぱく質の食事摂取基準〉 (推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：%エネルギー)

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹
0～5 (月)	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5 (歳)	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7 (歳)	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9 (歳)	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11 (歳)	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14 (歳)	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17 (歳)	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49 (歳)	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64 (歳)	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上 (歳) ²	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20

1日のタンパク質量



参考: 食品成分表2013

1日65gのタンパク質摂取メニュー

(成人男性)

ごはん300g・・・7.5g

牛もも肉脂身なし100g・・・19.5g

さけ1切70g・・・15.8g

納豆1パック・・・12.4g

卵1個・・・8.6g

豆腐1/4丁・・・4.9g

合計・・・68.7g



運動

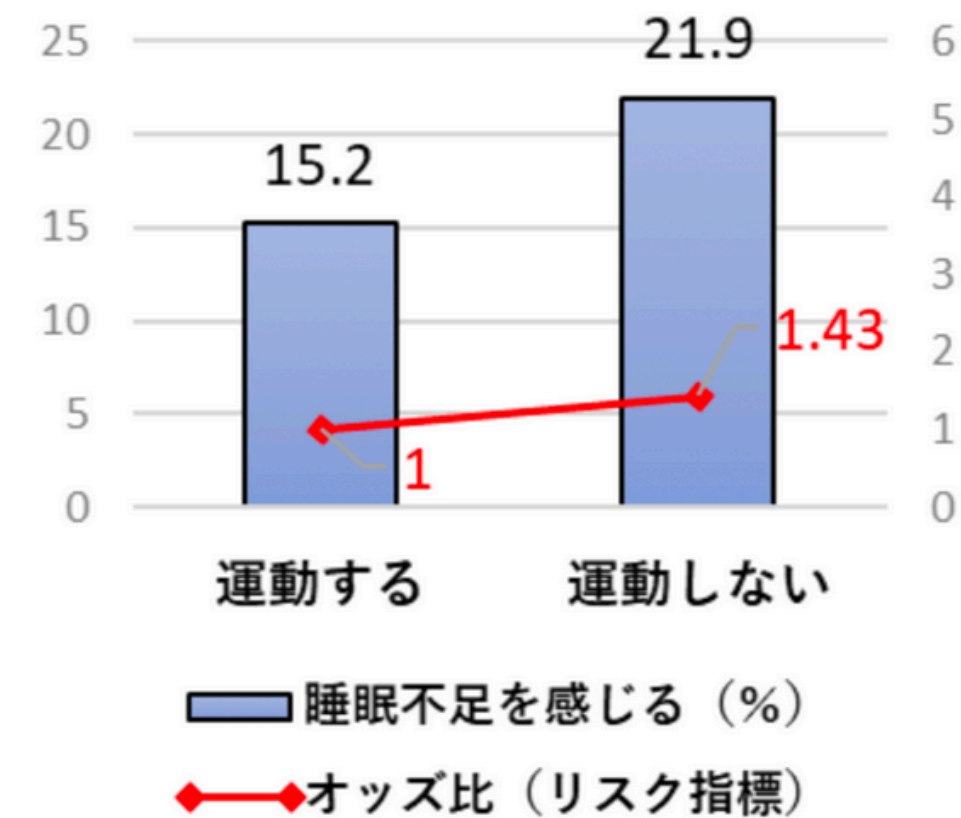
||

運動や外遊びをしない子どもは
睡眠不足を感じる



「運動や外遊びをする」子どもを基準とした場合、「運動や外遊びをしない」子どもは、日中の睡眠不足感のある確率が有意に高かった

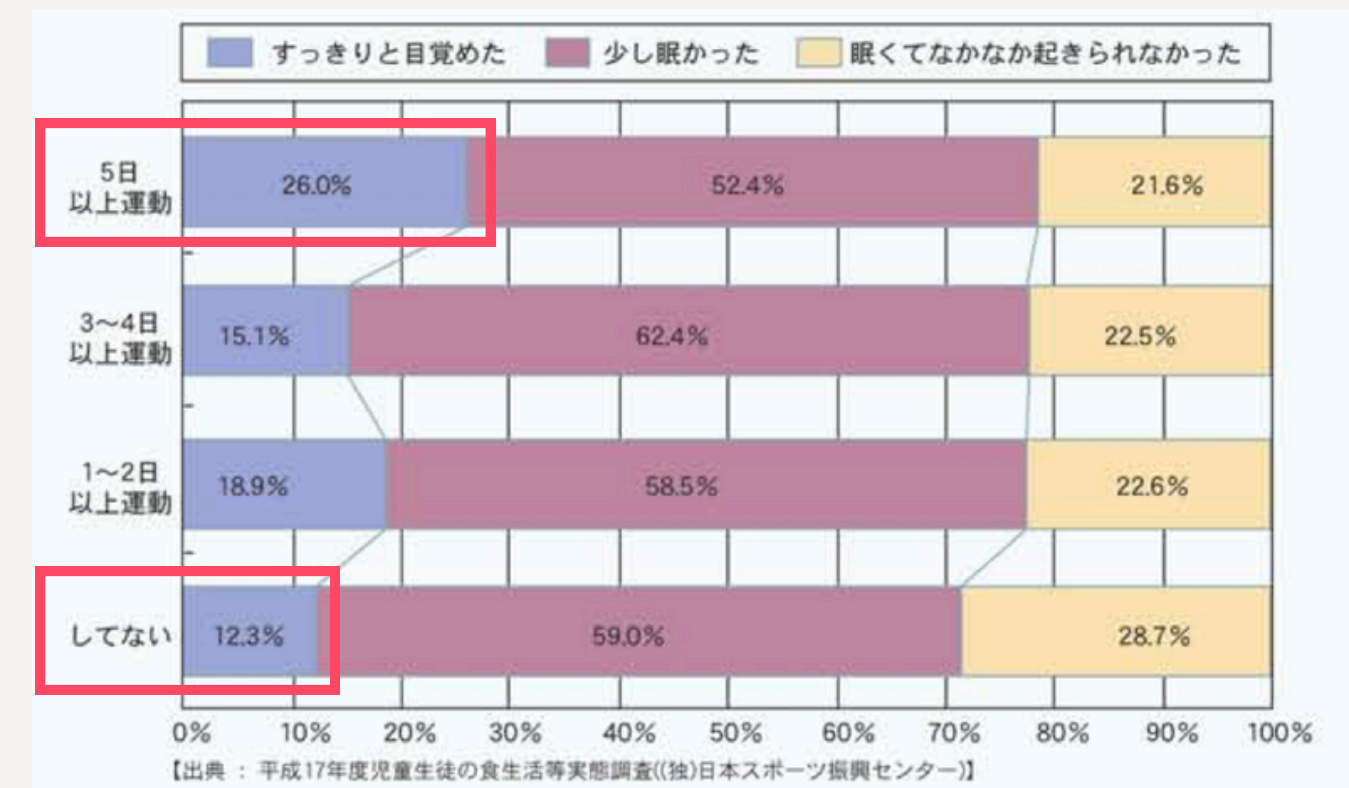
図6 運動や外遊びと日中の睡眠不足感



(出典：富山大学)

運動と朝の目覚めの相関関係

「1週間に5日以上運動する」児童生徒では、26.0%がすっきりと目覚めたと回答したのに対し、「していない」では12.3%でした



睡眠が乱れると運動も不足する

睡眠リズムが乱れる



摂食リズムが乱れる（朝食の欠食）



活動力の低下・運動量の減少（運動不足・体力低下）



自律神経機能の低下（体温リズムが乱れる）



ホルモン分泌リズムの乱れ（朝起床できず、日中活動的になれず、夜眠れない）



体調不良・精神不安定に陥りやすくなる、自発的・自主的に行動できなくなる

現代の子どもの生活

- ・ 発達過程で、体の基礎が作られていない
- ・ 睡眠不足・運動不足
- ・ 多忙化された生活でストレス増
- ・ ストレスを和らげる睡眠・運動が激減
- ・ 集中力低下で怪我がしやすい



質の良い睡眠のために

- 15～17時は運動のゴールデンタイム（子ども）
- お昼寝は15時までには起きる
- 夕方の昼寝は厳禁
- 寝溜めせず、毎日同じ起床時間
(1日リズムが狂うと3日かかる)





(引用) 山梨学院教授 中村和彦著：「運動神経が良くなる本」

食 事 編

食べ物がイライラを引き起こす

- 白砂糖
- 新型栄養失調

白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

- ・血糖値の乱高下
- ・腸内環境悪化
- ・ビタミン・カルシウムの消耗
- ・免疫力低下
- ・さまざまな病気の元になる
- ・冷え



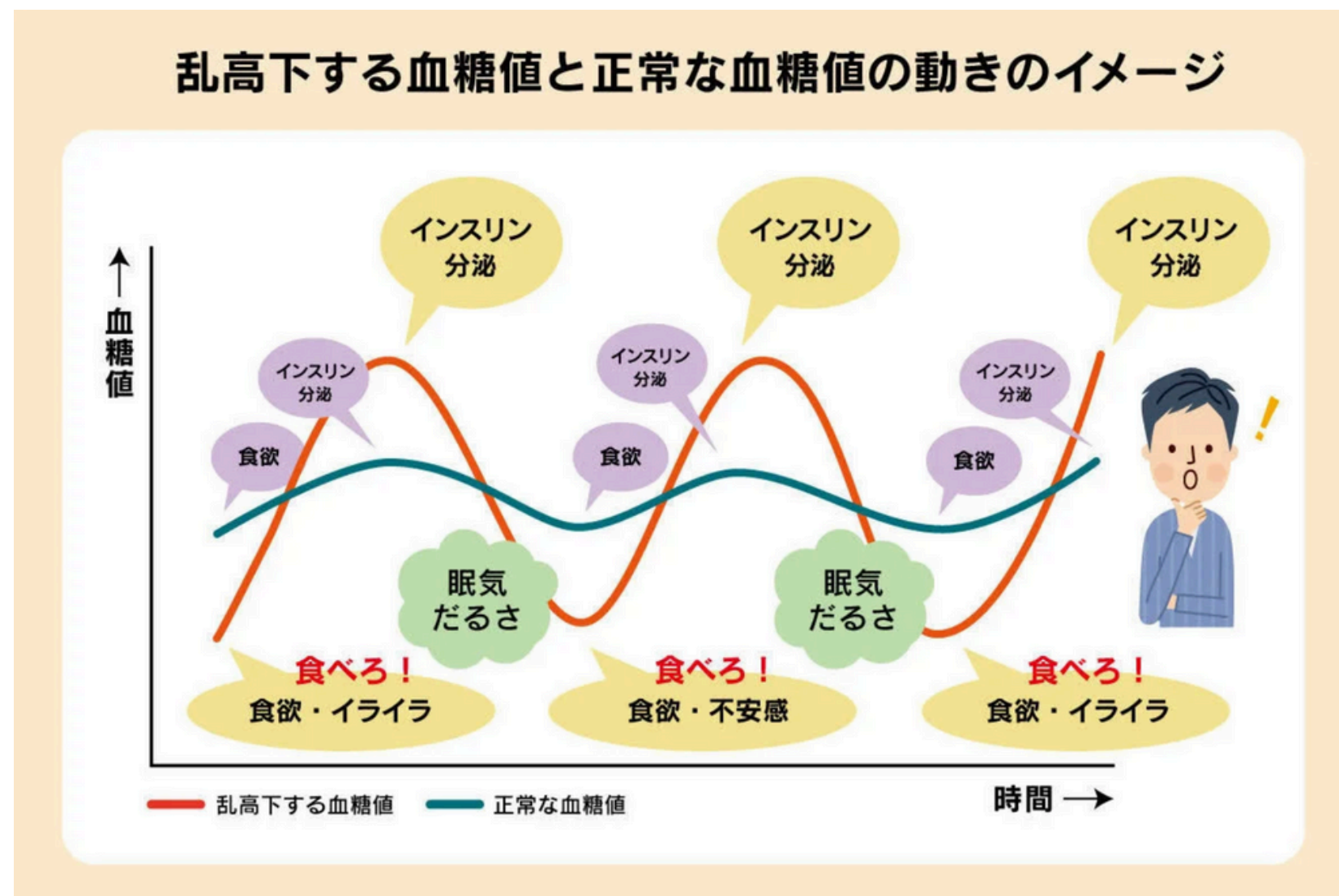
白砂糖の害

上白糖・グラニュー糖・和三盆・氷砂糖・ザラメ糖・三温糖など

- ・ 血糖値の乱高下
- ・ 腸内環境悪化
- ・ ビタミン・カルシウムの消耗
- ・ 免疫力低下
- ・ さまざまな病気の元になる
- ・ 冷え



• 血糖値の乱高下



大量のインスリン分泌により
一時的な低血糖が起こる



精神が不安定になり
イライラが起こる

- 無気力・キレやすい
- 暴力的・癇癪

新型栄養失調

カロリー過多
+
ミネラル不足

ミネラルの種類

【主要ミネラル】・・・ナトリウム・カリウム・カルシウム
・マグネシウム・リン

【微量ミネラル】・・・鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・マンガン
・クロム・セレン・モリブデン

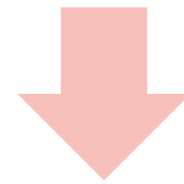
その他、極微量ミネラル・超微量ミネラル等100種類以上ある

ミネラルの働き

【主要ミネラル】・・・人体の組織を構成

【微量ミネラル】・・・身体の機能を調整

体内のミネラル量は、全体で体重の4.35%だが、
重要な役割を果たしている



不足すると体に異常が起きる

ミネラル不足による主な影響

成長不良・骨や歯が弱くなる・神経過敏・骨粗しょう症
副甲状腺肥大・筋肉の痙攣・腰痛・心臓血管障害・動悸
不整脈・うつ病・神経・精神障害・循環器障害・貧血
疲労感・物忘れ・発育の遅れ・頭痛・食欲不振・爪の変形
皮膚障害・味覚障害・免疫力低下・皮膚炎・性機能低下
骨折・毛髪異常・成長障害・骨の発育低下・骨格異常
生まれてくる子どもの死亡率が高い・甲状腺肥大・肥満・糖尿病
脂質異常症・筋萎縮症・浮腫・心臓疾患・食道ガン・躁うつ病

ミネラル不足の要因



- 食品自体のミネラル量低下
- 精製食品の増加（白米・パン・白砂糖・精製塩・サラダ油）
- 水煮食品の増加（冷凍食品・レトルト食品・インスタント食品）
- 食品添加物・特にリン酸塩
- 純水（ROろ過膜・食品・飲料水・アルコール飲料などに使われる）
- 医薬品



発達障がいとミネラルの関係

【「こうちゃん」小2：アスペルガー症候群】

- ひどい偏食、パニック、集団生活不適応
- 基本メニューは、朝はポテトチップス、給食はほとんど食べず
夜はカップラーメン
- 精神安定剤を服用

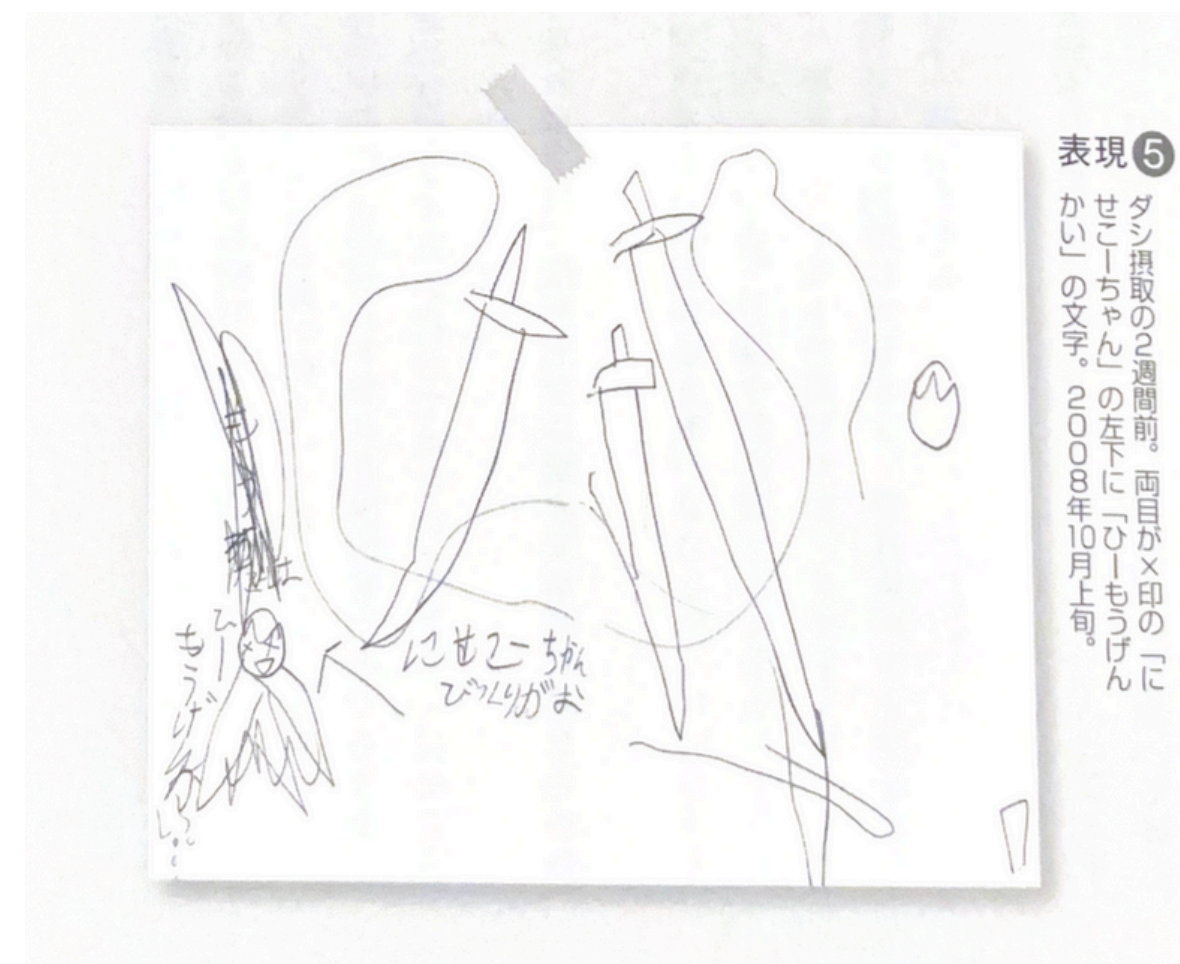
→天然ダシを取り始める



【ダン撮取前】



「おーい、たましい」



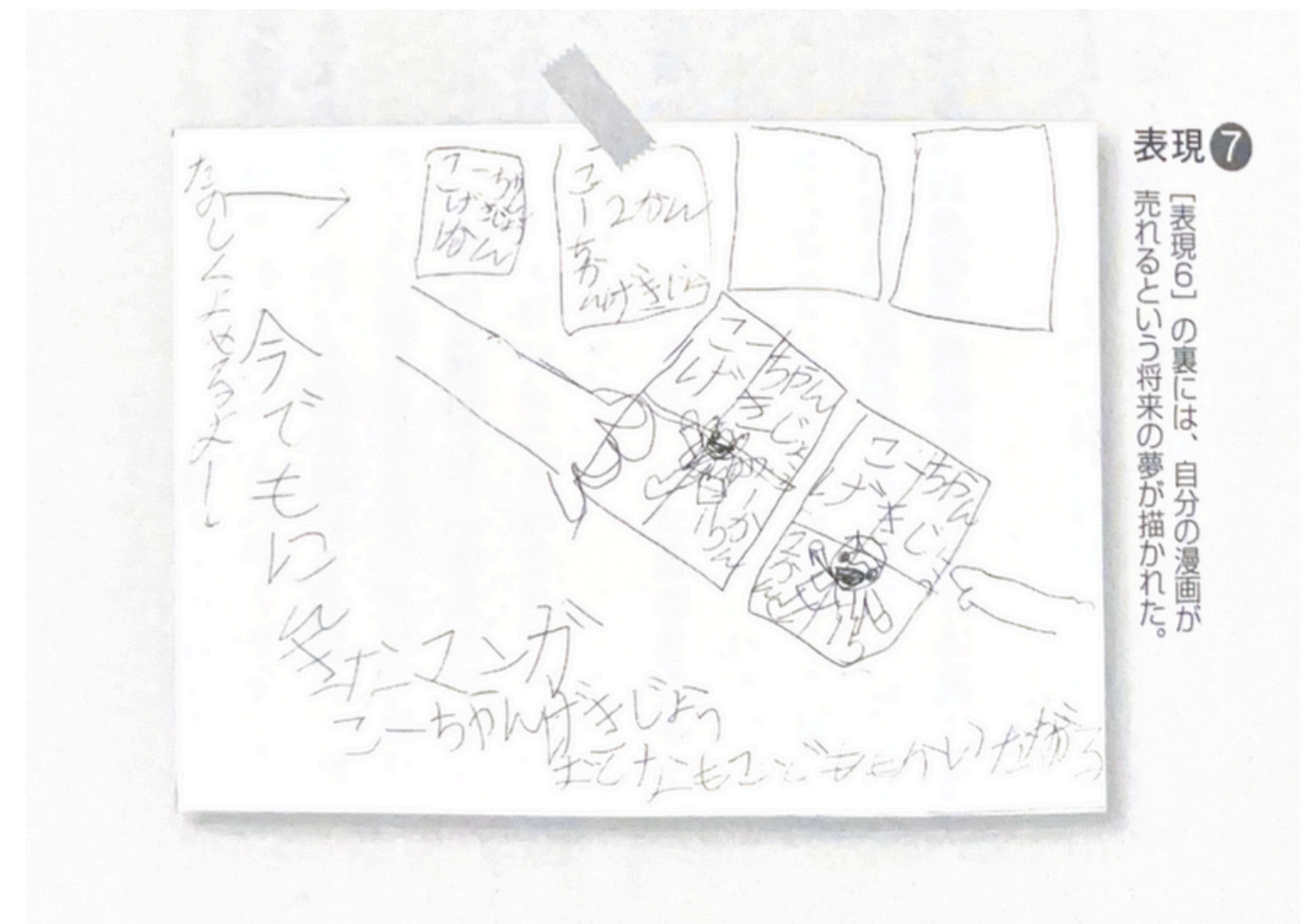
にせこーちゃん
「もうげんかい」



【ダン撮取から13日目】

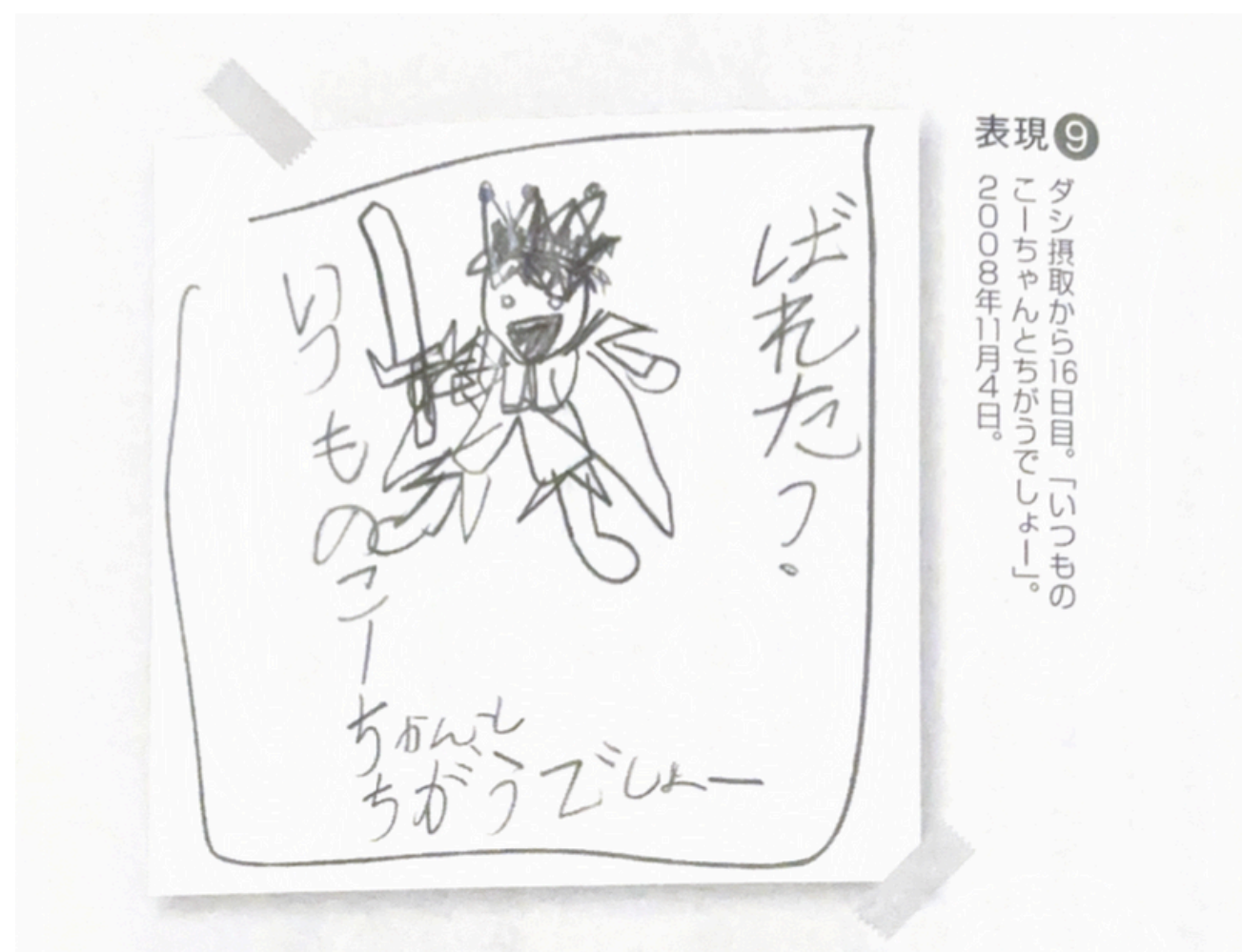


「こうすけは生まれ変わりました」



将来の夢が現れた

【ダン撮取から16日目】

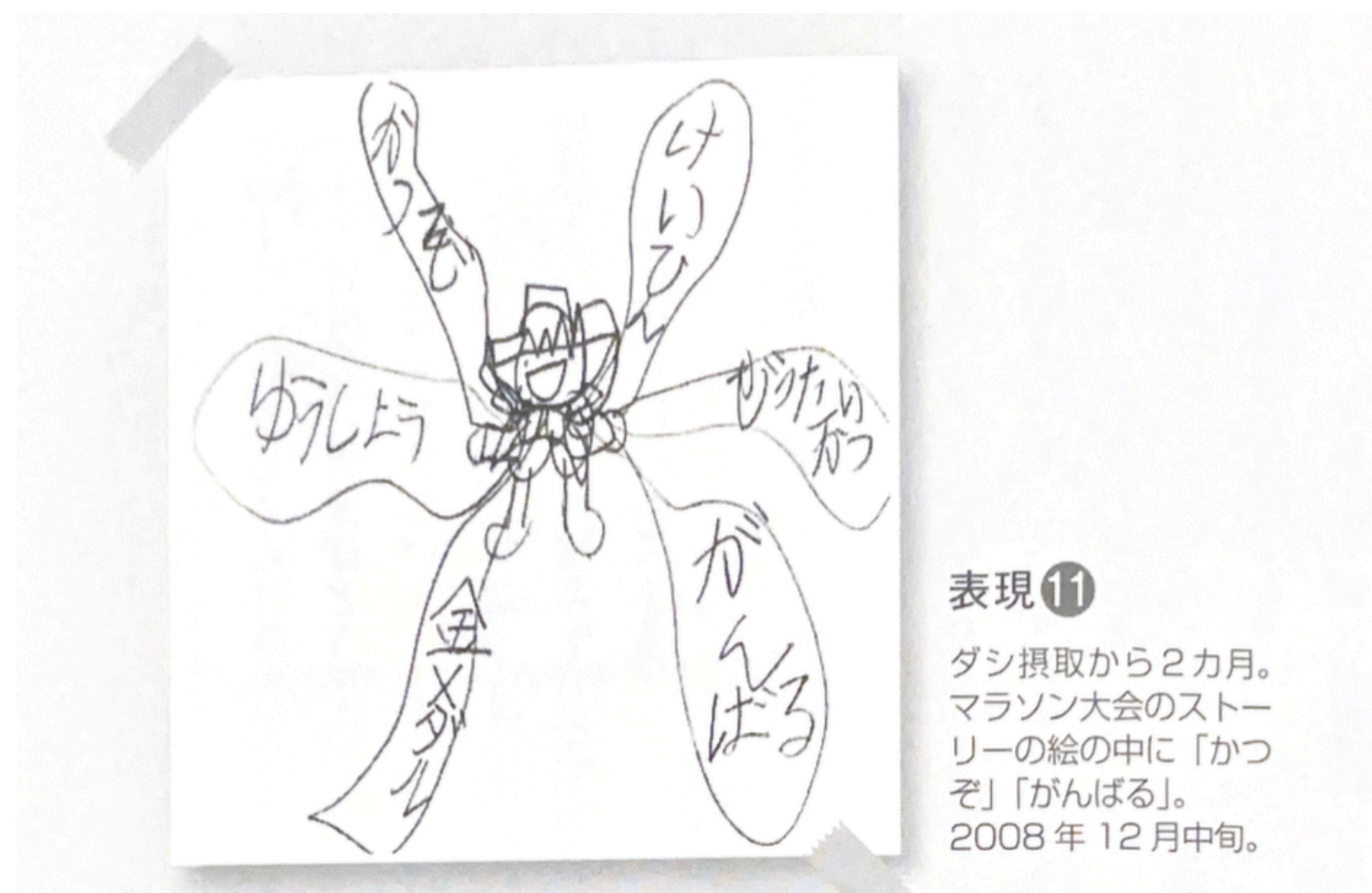


「いつものこーちゃんと違うでしょ」



「その名もキングこーちゃんだよ」

【ダシ摂取から2ヶ月】

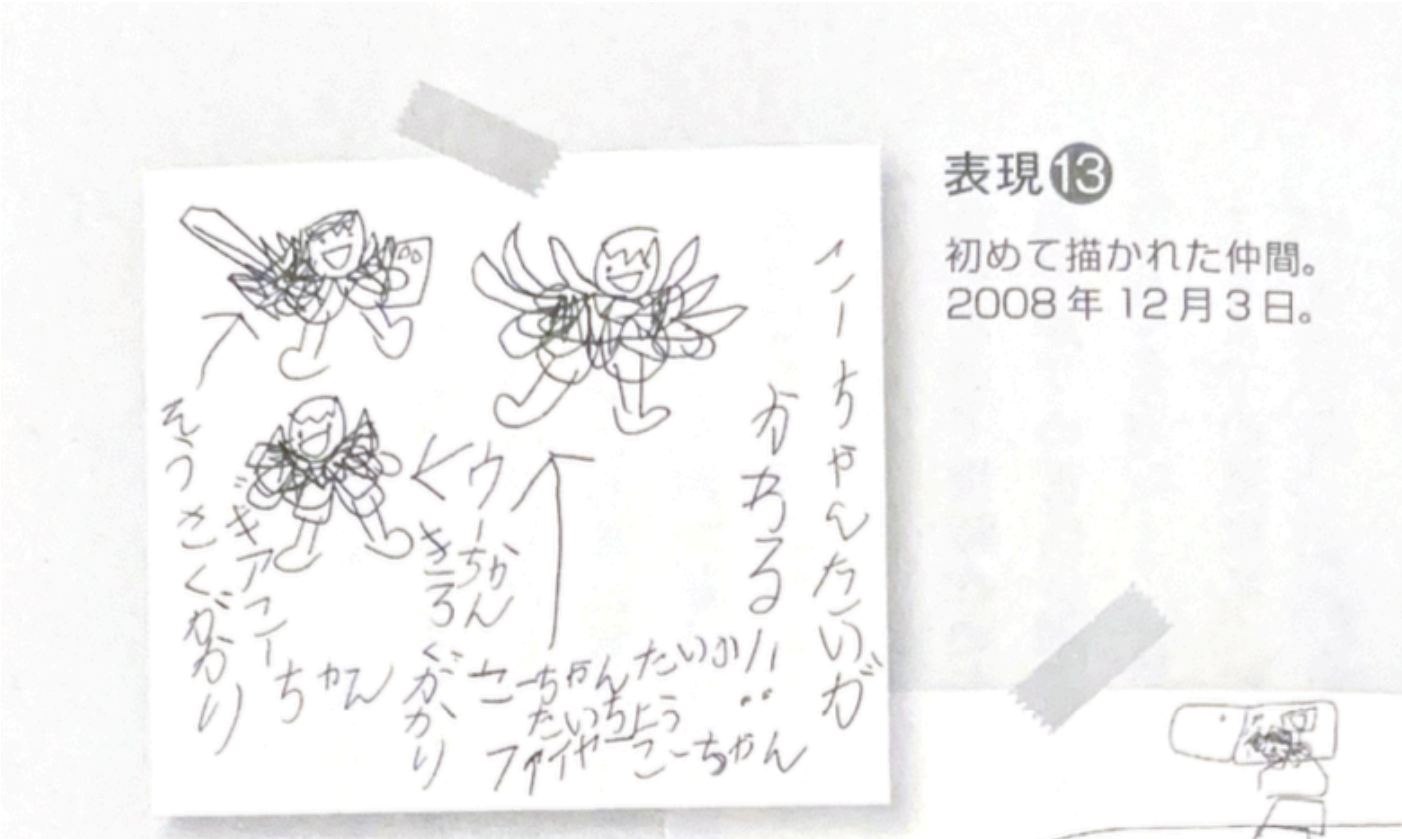


マラソン大会「かつぞ」



「こーちゃんがあんなに輝いてる」

【ダン撮取から45日目】



仲間が描かれた

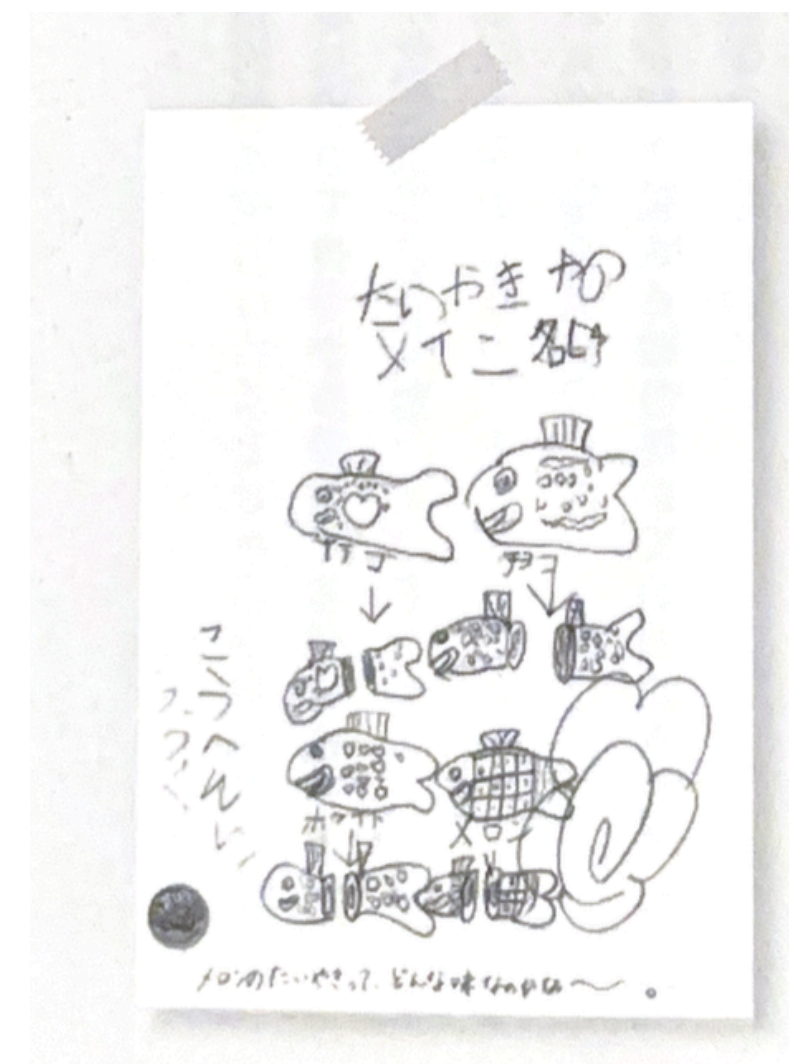
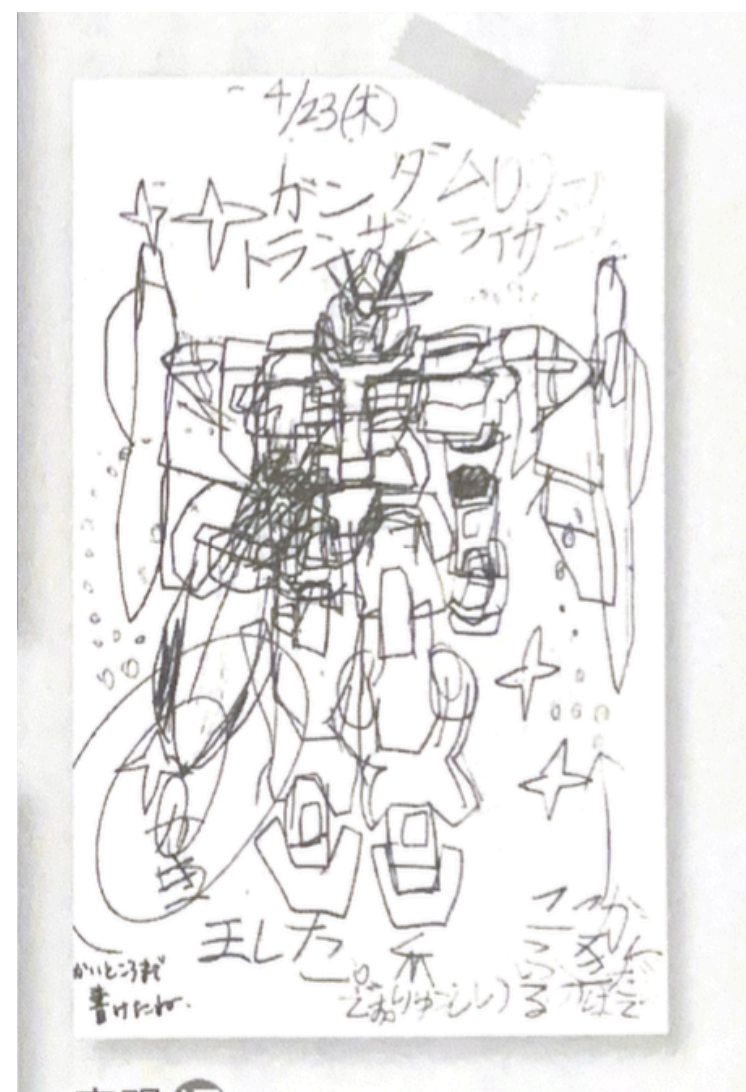


仲間が増える

【ダン攝取から3ヶ月~1年】



模写～より綿密に



療育センターも精神安定剤も終了

天然ダシの効果

- 偏食改善
- 食欲が出てきた
- 風邪をひきにくくなった
- 体温上昇
- 身体の動き向上
- 感情コントロール力がつき穏やかに
- 学習意欲増加
- 自信、意欲、気力の充実



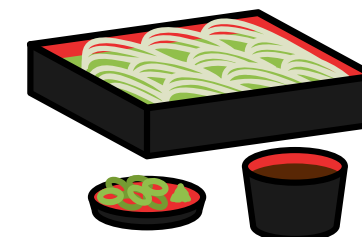
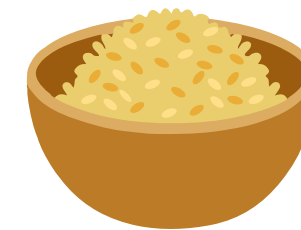
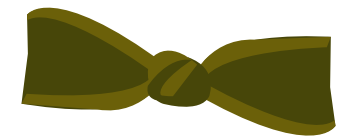
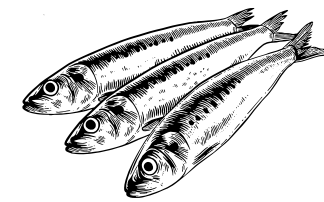
天然ダシの選び方

- ・調味料（アミノ酸）
- ・酵母エキス
- ・たんぱく加水分解物
- ・保存料
- ・砂糖
- ・食塩



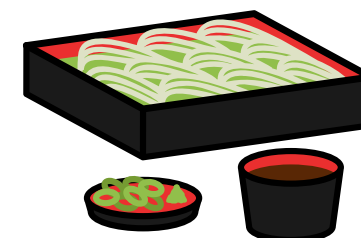
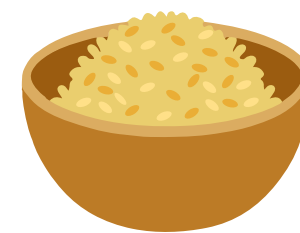
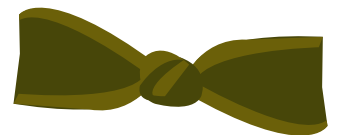
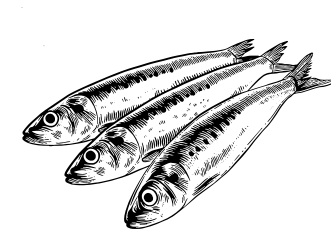
ミネラルが多く含まれる食品

煮干し・桜エビ・昆布・
玄米・ごま・青のり・
ひじき・ナッツ類・そばなど



ミネラルを摂るために

- 加工食品を減らす（特にリン酸塩）
- 本物の調味料を使う
- こまめにプラスする
- 皮ごと、丸ごと使う



調味料選びのコツ

- ・ 塩…精製方法が「天日」「平釜」のもの
- ・ 醤油…原材料が「丸大豆・小麦・塩」のみ
本醸造または天然醸造のもの
- ・ 味噌…大豆、（米・麦）麴、塩のシンプルな原材料のもの
「酒精」「アルコール」が入っていないもの
- ・ みりん…「本みりん」もち米・米麴・焼酎のみのもの
- ・ 料理酒…「米」・「米麴」のみのもの
- ・ 砂糖…黒糖・きび糖・てんさい糖



イライラを防ぐ食事 Ⅱ 和食

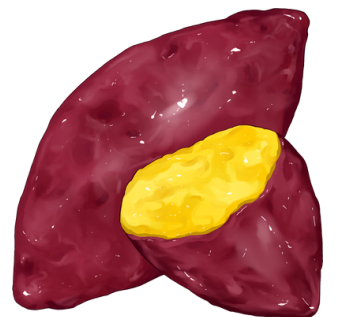
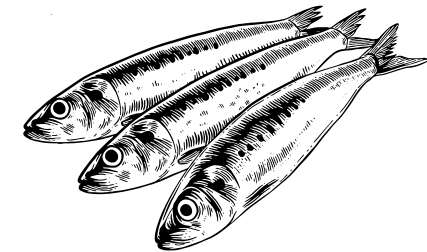


子どものおやつの考え方

おやつ＝捕食

【おすすめのおやつ】

- おにぎり
- だんご
- いも
- とうもろこし
- 干し芋
- 甘栗
- ドライフルーツ
- 果物
- 乾物（昆布・スルメ）
- せんべい



食べるものでイライラは減らせる