

「with コロナ時代」

今こそ、大事にして欲しいこと (No.1)

R2. 6. 23 (火)
荒川区立第三中学校
ほけんだより (特別号③)

コロナショックといえはまず、ステイホームによる運動不足や過食による体重の増加、さらに、だらだら生活による睡眠リズムの乱れがあげられます。これらは、子供だけでなく大人にとっても大きな問題です！特に、大事にして欲しいことは「睡眠リズム」です。睡眠は私たちの自律神経のはたらきに深くかかわっていて、軽視すると私たちの健康や命を脅かすことにも繋がります。



そこで、最近NHKで放送された番組…

ナビゲーション「あなたは大丈夫？取り戻せ“睡眠リズム”」をご紹介します。

ゲスト；名古屋市立大学病院睡眠医療センター長 中山明峰 氏

体内時計は生活の仕方によって狂ったり正しくなったりする。睡眠の乱れを長時間放置すると“リズム睡眠障害”（正式名称；概日リズム睡眠障害）という深刻な病気を引き起こす可能性がある。起きたくても起きることができず、その人が社会生活を送る際に、大きな支障を与えることになる。

<事例 1；ある女子生徒>

日常のストレスからのめり込んでいったオンラインゲームと YouTube 動画で、気がつくとも明け方までやめられない日も…遅刻を繰り返すようになっていった。授業の内容が頭に入ってこなくて常にぼーっとしていた。集中ができなくて、勉強すること自体が嫌で、成績も下がり、友達とも疎遠になっていった。学校に行きたかったが、起きたくても起きられなくなり辛かった…

母は、「睡眠のことを軽く考えていたが、娘が友達との連絡もしなくなり、ずっと家にいてどんどん暗くなって人格も変わり、怒りっぽくなったため、周りの家族もイライラしてきた。睡眠一つで全部壊れていった。」と振り返る。

学校にも家庭にも居場所がなくなったと感じていった女子生徒。孤独感を埋めるためにスマホの中に逃げ込む時間が増える一方だった。現実を見なくて良いから YouTube を見ていると、昼間の遅刻を忘れられる…

そこで、医師がとった改善のためのアプローチは、



①睡眠日誌（睡眠記録）をつけさせた！

実態を可視化させること。書くだけ、記録するだけで良くなる場合もある。

②寝る前の簡単なルーティーンを勧めた！



植物への水やり！その植物に名前をつけさせた。（愛着がわき、母も「寝なさい！」ではなく、「水やった？」と、声かけしやすくなった）何よりも本人がやる気になり、母も協力的だった。

……その後、見事に改善していった……

<他にもスマホなどを見る代わりにお勧め「寝る前のルーティーン」3つ！>

①好きな音楽を聴く ②好きなアロマを嗅ぐ ③好きな本を読む

但し、布団やベッドの中でやらないで、リビングのソファなどでリラックスした状態で行うことがポイント！