

よつくら通信

文責；いわき市立四倉小学校長 小川幸一

改めて見直したい基本的な生活習慣 「早寝・早起き・朝ごはん」の脳の発達に与える影響 講演者 東北大学加齢医学研究所所長 川島隆太先生

27日に行われた授業参観におきましては、多くの保護者の方々にご来校いただきまことにありがとうございました。1学期最後の授業参観、学級懇談会、学年委員会が行われ、1学期の学校生活の反省と夏休みに向けての話し合いなどが行われました。7月21日からは夏休み。あっという間に1学期も終わろうとしています。夏休みは、1学期の復習とともに、夏休みならではの貴重な体験をし、心身ともに大きく成長してほしいと願っています。

しかし、気になる点がひとつあります。それは、過日行ったPCや携帯通信機の所有や利用に関する調査の結果です。調査の一部分の結果を紹介します。

1 自分専用と自分専用でない機器を含め、ほぼ毎日利用している児童数

パソコン	携帯電話	スマートフォン	タブレット端末	ゲーム機	その他	
12	25	60	55	67	0	

2 平日(月～金曜日)の1日平均どれくらいの時間ネットに接続して使っているか。

30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上
47	49	22	9	6	4	15

3 休日(土・日曜日)の1日平均どれくらいの時間ネットに接続して使っているか。

30分未満	30分以上1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上5時間未満	5時間以上
36	46	29	11	11	5	11

以上の結果を見ると、189人(62%)の児童が、ほぼ毎日情報機器を利用していることとなります。ネットに接続して1時間以上利用している児童は、平日で56人(18%)、休日では67人(22%)おります。

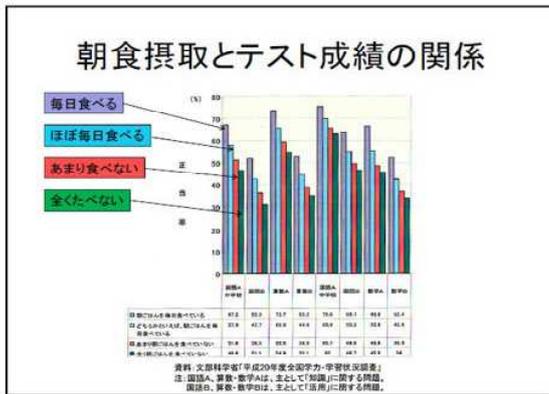
そこで心配されるのが、情報機器の使いすぎによる脳への影響です。

私は、かつて、「脳トレ」でおなじみの川島隆太先生から、「基本的な生活習慣と脳の発達」という演題で、基本的な生活習慣がいかに脳の発達にとって大切であるのかというお話を聞いてきました。要点だけを紹介いたします。

1 「早寝、早起き」の大切さ

- ① 睡眠不足になるとミトコンドリア機能障害が起こり、脳機能が低下し、疲れやすくなる。(休日に平日と同じ時刻に起きられず起きるのが遅い子どもは、慢性的な睡眠不足状態。)
- ② 成長ホルモンは一般的に寝ているときの午後10時頃から急速に分泌され、次第に減っていく。就寝が遅い子どもは、成長ホルモンが分泌されるべき時間に起きているのでその分泌が少なくなるため、体や脳の成長に支障が生じる。
- ③ 約8時間の間にレム睡眠(眠りの浅い睡眠)が6回起きている。レム睡眠のときに自然に脳の中で今日起こった出来事を振り返り、記憶として脳に蓄積させている。睡眠時間が短い子どもは、レム睡眠の回数が少なくなり、その分記憶として蓄積される情報量が少なくなる。(ちなみに、現役東大生の約7割は、受験生時代に午後11時には就寝しているという調査結果があるとのこと)
- ④ **スマホやテレビゲームの危険性**；長時間画面に向き合っていると浅い眠りになってしまい、睡眠時間も短くなり記憶として蓄積される情報量が少なくなる。結果として学力低下につながる。

2 朝食の大切さ(おかずもしっかり食べる大切さ)



朝食摂取と仕事や生活の関係(成人)

朝食の習慣	毎日食べる	食べない・不規則
仕事のやる気	ある	あまりない
仕事のストレス	あまりない	わりとある
生活	規則正しい	あまり規則正しくない
金銭感覚	ある	あまりない
身だしなみ	きちんとしている	だらしない
健康への気遣い	ある	あまりない
体調管理	している	あまりしていない
生活の充実度	充実している	あまり充実していない
生活の満足感	満足している	不満である
将来への希望	希望がある	不安である

M1F1総研 生活ラボニュースVol.1 2009より

この二つの調査結果を見ると、いかに朝食が大切であるかということがお分かりになることでしょう。

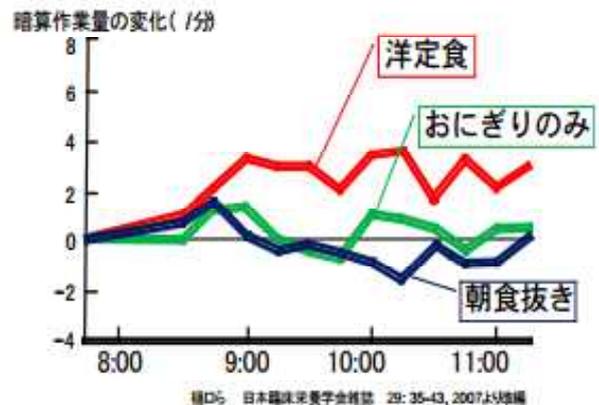
脳細胞・神経細胞(シナプス)はブドウ糖のみをエネルギー源としており、脳を働かせるためにはブドウ糖を大量に供給する必要があります。しかし、ブドウ糖をためる仕組みはないので、常に食事によって取り入れる必要があります。特に、午前中に脳にブドウ糖を供給しないと一番大切な時間に脳が働かず、頑張ろうとする心はあっても機能しないことになってしまいます。また、ブドウ糖は、ビタミンB1・クロム・リシンによって、よりよく働いてくれます。したがって、おかずの品目数は認知機能に影響するということにもなるようです。

児童・生徒全員 結果(食育関連vs認知機能)

	全脳	前頭前野	頭頂連合野	側頭連合野
	作業力	記憶力	言語操作	論理思考
生活習慣内容	Digit-Symbol	数暗課題	概念課題	配列課題
朝食/朝食	↓	↓	↓	↓
朝食味噌汁摂取	↑	↑	↑	↑
朝食ジュース摂取	↓	↓	↓	↓
朝食紅茶・コーヒー摂取	↑	↑	↑	↑
朝食日本茶摂取	↑	↑	↑	↑
朝食野菜摂取	↑	↑	↑	↑
朝食おかずなし	↓	↓	↓	↓
食事の楽しみの多さ	↑	↑	↑	↑
朝食をとる	↑	↑	↑	↑
手作り食事割合	↑	↑	↑	↑
食事の母親の会話が多い	↑	↑	↑	↑

↑ : 有意な正相関
↓ : 有意な負相関

図3 朝食と脳活動の関係



上の二つのグラフからも、朝食抜きの生活が脳の作業量に大きな差を生じさせていることが分かることでしょう。しかも、驚くのは、おにぎりのみの朝食と朝食抜きでは、脳の作業量のあまり差はないことです。昨夜の残り物でもよいので、おかずといっしょにしっかりと朝食を毎日とることが大切です。ちなみに、パンよりはお米の方が血糖値の上がり方が緩やかなので、脳の働きにはよいようです。

子どもの将来は睡眠と食事から。夏休みには、家族そろって、規則正しい生活をしていくようお願いいたします。

7月の行事

- | | |
|---------------------|------------------|
| 2日(日)日清カップ県大会 | 11日(火)2年生食に関する指導 |
| 3日(月)5校時限放課(~7日) | 20日(木)1学期終業式 |
| 5日(水)登校班話合い 給食訪問 | 21日(金)ニュースポーツ |
| 8日(土)安全安心なまちづくりパレード | |

※ PTA読み聞かせ 4・6・11・13日