

## 三條北ロータリークラブ週報

No. 37



ゴードン R. マッキナリー RI会長 「世界に希望を生み出そう」  
 第2560地区：米山忠俊ガバナー 「ロータリーの心で友情を深めよう」  
 三條北 RC：森 宏会長 「GLOBALに活動しよう」



会長：森 宏 幹事：安藤 宰 SAA：福岡 信行

●例会日：火曜日 12:30～13:30 ●例会場：三條ロイヤルホテル Tel 0256-34-8111

- ◆本日の行事：「母子健康月間」
- ◆本日の出席：54名中31名
- ◆先々回の出席率：54名中42名 77.78%  
(前年同期 84.91%)
- ◆先週のメイクアップ(敬称略)：
  - 4/2 市内4RC 会長幹事会  
武田恒夫、齋藤孝之輔
  - 4/3 AG会 米山忠俊
  - 4/4 三條ローターアクトクラブ 森 宏
  - 4/8 次年度役員理事委員長会議

武田恒夫、羽賀一真、齋藤孝之輔  
 石川一昭、森 宏、齋藤良行  
 落合益夫、渋谷義徳、野崎喜嗣  
 丸山 勝、佐藤義英、石川友意  
 小林伸行、大橋桂子、高橋暢雄  
 花井知之、松山浩仁、金子太一郎  
 淵岡 茂、福岡信行

\* 本日の配布書類等

- ・月信4月号(閲覧)
- ・週報 No.1749
- ・「春の宴」夜例会のご案内

## 会長挨拶：森 宏 会長



皆さんこんにちは。

昨日は次年度武田年度の役員理事会があり、出席された皆様はご苦労様でした。本日は母子の健康月間で、坂内先生卓話よろしくお願ひします。

坂内先生には、母子の健康月間でこれから毎年卓話を依頼されるのではないかとお願ひしますが、よろしくお願ひします。

先週木曜日、三條ローターアクトクラブに招かれて卓話をして来ました。ローターアクトクラブの例会に私は初めての参加で、ホストクラブである三條ロータリークラブの吉井直樹会長、石倉政雄青少年奉仕委員長、松永隆夫同副委員長、高橋俊樹親睦・出席委員の4名が出席されていました。2560地区全体のローターアクトクラブの会員名簿もいただきました。20代、30代の若い人たちだけで、新鮮でとても楽しい会でした。特徴的なのは出席者全員が当日会長から提示されたお題について発表する“1分間スピーチ”があります。その日のお題は4月にちなんで“新入社員の時の思い出”で、それぞれ1分ちょっとでスピーチをしていました。それを受けて、私も卓話の前に当院が昨年4年ぶりに行った新人歓迎会に4年間の新人を全員集めて行ったことを話しました。卓話では自己紹介、病院のこと、若い時からの血圧等の生活習慣病管理が脳卒中予防に大事だという話をし、後半は私がやっていたトライアスロンのお話をして、楽しい時を過ごさせていただきました。皆様も、機会がありましたらローターアクトクラブの例会に出席されて下さい。

## 米山記念奨学会

## 第38回 米山功労クラブ





## 幹事報告： 齋藤孝之輔 副幹事

- ・米山ガバナーより、「台湾東部地震における支援金のお願い」
- ・三条 RAC より、「4 月第二例会のご案内」  
日時：4 月 18 日(木)19：30～21：00 会場：三条・燕地域リサーチコア 4F
- ・にいがた緑の百年物語緑化推進委員会より、「会費口座振替のご案内」「緑の募金ご寄付のお願い」



## 委員会報告： 親睦活動委員会 野崎喜嗣 委員長

「春の宴」親睦を深めよう！夜例会のご案内です。

日時：4 月 23 日(火)18：30 会場：燕三条ワシントンホテル 会費：3,000 円

6 月には会長幹事 SAA 慰労会がございますが、夜例会としてのスタイルは今年度最後となります。是非大勢の皆様からのご参加をお待ちしております。よろしくお願いいたします。

## ロータリー財団 BOX

4 月 9 日現在累計 472,000 円

- 外山 晴一 君 孫娘が小学校に入学しました。
- 米山 忠俊 君 4 月 3 日台湾東部地震 お見舞い申し上げます。  
坂内先生の卓話楽しみにしておりました。宜しくお願いします。
- 森 宏 君 坂内先生、卓話宜しくお願いします。
- 星野 義男 君 坂内優子さんの卓話に感謝して!!
- 石川 友意 君 花井委員長に協力。
- 野崎 喜嗣 君 協力します。
- 小林 伸行 君 協力します。
- 花井 知之 君 皆様のご協力に感謝します。



## 米山奨学 BOX

4 月 9 日現在累計 258,000 円

- 外山 晴一 君 孫娘が小学校に入学しました。
- 森 宏 君 協力します。
- 松山 浩仁 君 坂内先生、本日は卓話、宜しくお願いします。
- 高橋 研一 君 昨日、家内と一緒に高田公園へ花見に行っておきました。桜は満開、露店もたくさん出ていました。いろんな国の方もたくさん花見をしていて、とても国際的な交流の場で笑顔で見学して来ました。
- 羽賀 一真 君 去年春に当クラブで植樹したまちやまの若桜がまもなく満開で非常に綺麗です。みなぜひ見に行ってください！



## スマイル BOX

4 月 9 日現在累計 773,000 円

- 石川 一昭 君 ようやく桜が咲きましたが、今日は 15 度も低いです。  
気まぐれな天候に困惑してます。
- 森 宏 君 先週木曜日、三条ローターアクトクラブで卓話して来ました。
- 齋藤孝之輔 君 昨日は次年度役員理事委員長会議でした。  
いよいよ武田丸が始動し始めです。皆さまよろしくお願い致します。
- 外山 晴一 君 坂内先生、ご苦労様です。
- 下村 啓治 君 御協力を！
- 渡辺 徹 君 久しぶりに出席しました。皆様ご無沙汰しておりました。
- 瀧岡 茂 君 大橋委員長に協力。坂内さん卓話 御苦労様です。
- 落合 益夫 君 BOXに協力。
- 石川 友意 君 坂内先生の卓話に感謝!!
- 佐藤 義英 君 坂内さん、卓話御苦労様です。BOXに協力!!
- 外山 裕一 君 BOXに協力。





「子どもと睡眠について」

坂内小児科医院 理事長・院長 坂内 優子 会員

本日は「母子健康月間」ということですが、今、睡眠がすごく話題になっておりまして、子供の睡眠について発達障害などいろんな影響が及ぶことなどお話しさせていただきます。

よい睡眠とは。。



量(時間の長さ)  
質(睡眠の深さ)  
リズム(一定の周期)

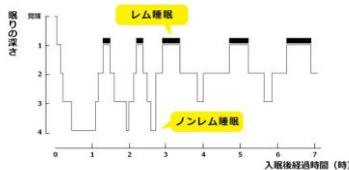
量よい質、規則正しいリズムを持つ睡眠は  
良い睡眠

子どもに良い睡眠が必要な理由



- 子どもは**身体も脳細胞も発達する必要がある**
- 睡眠中に**身体の発育や排尿コントロールに重要なホルモンが分泌される**
- 特に**成長ホルモンは、深い睡眠(ノンレム睡眠)中に多く分泌される**
- 幼少期から睡眠習慣が悪いと、肥満や生活習慣病、うつ病などの**リスクが高まる**

睡眠サイクルとは？  
～レム睡眠とノンレム睡眠～



- \* 一晩で平均**3～5回**の睡眠サイクルを繰り返す
- \* 毎日の**リズムが大切**、**ホルモン分泌**などに影響する

睡眠時に分泌されるホルモンの働き

1. 成長ホルモン
  - ・ ノンレム睡眠中に盛んに分泌され、**骨・筋肉の形成**や**脳神経細胞のネットワーク形成**を行う
2. 睡眠ホルモン(メラトニン)
  - ・ 生後**3か月頃**から分泌が始まり、**1歳頃**まで急速に分泌量が増加し**睡眠/覚醒のリズムが形成される**
  - ・ 外界の明暗によって分泌量が調節され**生体時計の役割**
  - **朝昼の明環境では分泌が低く夜の暗環境では分泌が高まる**
3. 抗利尿ホルモン
  - 睡眠中に尿の生成が少なくなるように分泌される
  - 夜中に起こされるなどの原因で分泌が悪くなり、**夜尿の原因**



睡眠についての誤解



- 夜遅く寝た日の翌朝は遅く起きるようにすれば、**十分な睡眠時間を保つことができる**
- 平日は夜更かしして勉強を頑張るから、土日は**昼過ぎまでゆっくり寝かせて回復させればよい**
- 夜更かしした日の翌朝は遅くまで寝かせたいから、目覚めるまで**明かりをつけず部屋を暗くしておく**
- 親が忙しくて夜遅く帰宅するので、**早めに寝かせて親が帰ってくる頃に起こして少し遊んであげる**

間違った睡眠不足解消法



- 睡眠時間が同じでも、日によって寝る時間・起きる時間が異なると**体内時計が乱れる**
- **睡眠負債は「寝だめ」では返済できない**
- 朝であるのに部屋を暗くすると**睡眠ホルモンの分泌が乱れ、良好な睡眠リズムが作れない**
- 大人の都合で早く寝かせたい途中で起こしたいすると、**リズムがばらばらになり良好な睡眠習慣ができません**

睡眠リズムが乱れると。。



1. 成長ホルモンの分泌不良によって、..
  - ・ 身長伸びが悪くなる
  - ・ 骨や筋肉の形成が悪く、スポーツなどの活動に支障
  - ・ 脳神経細胞の形成が悪くなり、**学業成績や集中力が落ちる**
2. 睡眠ホルモン(メラトニン)に及ぼす影響は、..
  - ・ 寝る直前まで明るい環境にいたり、日が昇ってもカーテンを閉めきると**生体時計が狂ってメラトニンの分泌が悪くなる**
  - ・ 低体温で朝の調子が悪い、**不登校や引きこもり**
  - ・ イライラ感や乳幼児のぐずり、幼児の落ち着きがない行動、中高生の**キレやすい性格**など、精神情緒面に大きく影響

子どもの睡眠に影響を及ぼす社会事情

- 娯楽・習い事などの種類が多様になり、**小さな子どもも夜遅くまで起きている習慣ができた**
  - ・ 真夜中までやっている**テレビ番組**
  - ・ 学習塾、スポーツの**習い事**
  - ・ インターネット、SNSなどによる**他人とのつながり**
- 母親の**社会進出**により、夕食の時間が遅くなった
- 昼間に身体を使って思い切り遊ぶ習慣がなくなった



## メディアが行動におよぼす影響

- 情緒が安定しない、感情をコントロールできないと暴力的になってしまうことがある

暴力行為発生件数は全体で2.6倍増えた！  
小学生に限ると、15年前の20倍！！

- 特に、テレビゲームを長い時間している子どものイライラ、攻撃性が増している
- 子どもだけでなく、大人もゲームなどで日常生活がうまくいかず、両親の不仲・暴力的な言動などによる子どもの不安、暴力的になる事例が増えている



## 現実の世界とメディアの世界の違い

- 現実ではたった一つしかない大切な命が、ゲームのなかでは何度もよみがえる(やり直しができる)
- ゲームやアニメの中で人が傷つけられても、自分の痛みとして感じられなくなる  
→他人を傷つけても、痛みがわからない

- メディアからの情報が、いつも正しいとは限らない

→間違った情報やうわさを信じて行動してしまう

→正しい情報を自分で調べる努力をしなくなる

現実とメディアの違いがあいまいになる!?



## 疾病(病気)としての認識

- 国際疾病分類(ICD-11)で「ゲーム障害」という疾病として認識されている
- 長時間にわたり、ゲームやメディアを見続けた子どもの脳の変化は、覚せい剤常用者の特徴に似ていたというデータあり、「依存症」の可能性
- 就寝時間が遅いほどネットへの依存度が高い
- メディア依存度とうつ病発症リスクの関連は強い



## 現代っ子の睡眠の実情

- 幼稚園・保育園児の実情

就寝時刻が21時台... 50.1%

就寝時刻が22時過ぎ... 21.9%

21時前に就寝... 20%以下!

(厚生労働省調べ・対象者4歳半の幼児およそ4万人)

- 小・中・高校生の実情

学校以外(学習塾など)での勉強時間の延長

スポーツ、英語など多様な習い事による夜更かし

テレビゲームやスマートフォンなどによる夜更かし



Sakauchi Children's Clinic



## 睡眠リズムが乱れる理由

- ① 習い事、宿題などの子ども側の理由により生活リズムが夜型になり、睡眠時間が遅くなる
- ② 外遊びの場所や機会が減り、身体を使って疲れるほど走り回って遊ぶ習慣が無くなった
- ③ 共働き、核家族化がすすみ、夕食時間が遅いため自然に就寝時間が遅くなる
- ④ 子どもは眠りがっているが、家中の明かりが点いているいたり話し声やテレビの音などで眠れない
- ⑤ 平日は早起き、週末は昼までいつまでも寝ていてもよいなど、生活リズムが不規則であるため、睡眠ホルモンのリズムが確立せず、バランスを崩して夜になってもなかなか寝付けぬ

## 規則正しい睡眠リズムのために

- ・ 長い時間眠ることが良いわけではなく、日々の規則的な生活リズムが睡眠ホルモン分泌を促す
- ・ 朝の日の光をしっかり浴びることで、生体時計がきちんと動き出す
- ・ “早く寝なさい!”ではなく、“早く起きなさい!”から始めてみる
- ・ 早起きにより朝食の規則的な摂取、排便習慣、集中力の維持など、子どもの日常活動すべてに良い影響をもたらす

## 子どもの睡眠習慣は大人の生活スタイルを映す鏡です!

- 乳幼児期から、規則的な睡眠を心がける。
- 子どもが寝る時間は、部屋を暗くして静かに過ごす  
→ 大人が子どもに合わせた生活を!
- 毎朝起きる時間はほぼ一定にし、週末も規則的な生活リズムを心がける
- 夜間、床に就く直前にスマホ、テレビ、ゲームなどの明るい画面(ブルーライト)を見せない



早起き・早寝でこころもからだも健康に!!

Sakauchi Children's Clinic

