



JRほすぴたる

子どもと睡眠

【小児科 箱田 明子】

『寝る子は育つ』ということわざがありますが、子どもの適切な睡眠時間をご存じですか？ 厚生労働省による「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～12時間の睡眠時間の確保が推奨されています。一方で、2024年に文部科学省で行われた全国の子どもの睡眠実態調査では、深夜0時以降に就寝している中学生は22%、高校生は47%と、学校段階が上がるにつれて、睡眠不足を感じる子どもの割合が増え、同時に朝食の摂取率が低下していました。また、スマホとの接触時間が長い子どもほど就寝時刻が遅く、寝る直前まで各種の情報機器(テレビ、ゲーム、携帯・スマホ、パソコン等)に接触することがよくある子どもほど、朝布団から出るのがつらいと感じる割合が高い結果でした。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。十分な睡眠が得られないことで、肥満のリスクが高くなる、抑うつ傾向が強くなる、学業成績が低下する、幸福感や生活の質が低下するなど様々な心身への影響が報告されています。また、睡眠とホルモンの関係を見ると、「メラトニン」は日中太陽光線を浴びることにより夜暗いところで多量に分泌され、睡眠のスムーズな導入を促し、「成長ホルモン」は睡眠直後に訪れるノンレム睡眠時(深い熟睡状態)に分泌され、成長を促します。従って、健全な成長においても良質な睡眠が欠かせません。

それでは、十分な睡眠を確保するにはどうしたらよいのでしょうか？ 以下に生活上のいくつかの工夫を列挙します。起床後からカーテンをあけて日中しっかり日を浴びる、朝食をしっかり摂る、座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム(テレビ・ゲーム・スマホ利用など)が長くなりすぎないようにする(小・中・高校生は1日当たり60分以上体を動かし、スクリーンタイムを2時間以下にすることが推奨されています)、寝そべりながらの情報機器使用を避ける(画面との視聴距離が近いとブルーライトを浴びやすくなり、寝つきや睡眠の質に影響します)、メラトニンがしっかり分泌されるように寝室を暗くする、などです。



『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！』基本的なことですが、これらのことをお子さんにしっかり定着させて良質な睡眠を確保してあげましょう。

ご家族で良質な睡眠を...



自宅でできる嚥下訓練

【摂食嚥下サポートチーム】

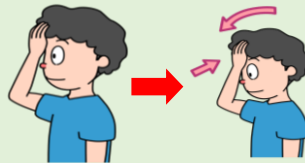
病気や加齢によって咀嚼や嚥下(飲み込む)機能が低下することがあります。機能を回復させるために行うリハビリが嚥下訓練です。嚥下訓練はやみくもに行っても効果は得られません。「筋肉が少し疲れるくらいを目安に、その方に必要な内容を過不足なく」行うことがポイントです。そして効果はすぐには現れないため、気長に根気強く訓練を続ける必要があります。自宅でも簡単にできる嚥下訓練を2つご紹介します。

1▶パタカラ体操▶▶



「パ・タ・カ・ラ」それぞれの音を、ゆっくりはっきりと繰り返し発音することで、口の中の筋肉や唇の動きをよくする訓練です。

2▶おでこ体操▶▶



おでこ体操は、のどの筋肉を鍛える訓練です。

- ①手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。
 - ②おへそを覗き込むように、顎を引きます。
 - ③おでこ手の平を、押し合せてそのままキープします。
- ①～③の工程を、休憩を入れながら繰り返します。

舌圧計を導入しました!



リハビリテーション科で舌圧計を導入しました。舌圧とは、舌の^{こうがい}口蓋(上顎の内側)に対して押し付ける力の事をいいます。舌の筋力は、食べ物を嚥んだり、飲み込んだり、話したりする基本的な機能に不可欠です。舌圧と嚥下機能は密接に関連しており、舌圧を測定する事で、摂食嚥下障害の程度を定量的に評価する事が可能となります。

10月12日

鉄道の日



鉄道の日「駅の検査室」を開催しました。普段測定する機会が少ない検査『頸動脈エコー』、『骨密度測定』、『ロコモティブシンドローム』やポッチャ体験などのブースを設け、456名の方に来場いただき大盛況となりました。

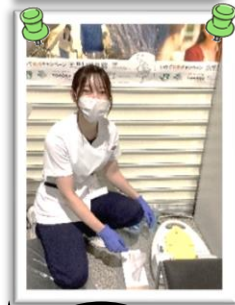
頸動脈エコー検査



骨密度問診票記入



骨密度測定器



駅の時計がトキムネくん仕様リニューアル!!



スーパーチェロコンサート



チェリスト 植草ひろみ氏



ピアニスト 庄司やよい氏

11月1日チェリストの植草ひろみさんとピアニストの庄司やよいさんによる『スーパーチェロコンサート』が開催されました。チェロとピアノの優しい音色が院内を包み、癒しのひと時を過ごしました。

プログラム	
曲目	作曲家
白鳥	サン＝サーンス
威風凛々ワルツ	チャイコフスキー
トロイメライ	シューマン
かき氷のつた	中田喜成
ジブリメロデー	矢野龍渓
音楽家たち	さとうはるみ
舞臺	アサシワタリ
編曲家と作曲家より	ベルグ
マイエで君を待つ	林檎ひろみ
スペインの月	植草ひろみ
リベラタゴ	ヒヤクサカ

