

分科会 10 概要報告書

分科会名	分科会 10 家族を幸せにする“パパの睡眠講座 in しが”		
実施日	平成 24 年 2 月 18 日 (土)	実施時間	13:00-15:00
会場	叡山 1. 2	参加人数	59 人
登壇者	宮崎総一郎 (滋賀医科大学睡眠学講座教授)		

概要報告書

講師に滋賀医科大学睡眠講座教授宮崎総一郎先生を迎え

“快眠家族のススメ ～よい眠りは万病を防ぐ～”と題して下記内容のご講演を頂きました。

●睡眠に関わる正しい知識と、よい睡眠を得る為のコツ。

睡眠は脳を守り、修復し、賢くする。一日のうちで一番目が覚めている時間帯は5時～7時。眠気を誘発するホルモンであるメラトニンは光を浴びると抑制される、夜9時を過ぎてからはテレビ・パソコン・携帯電話など避ける。また、就寝時間を決めるのは“朝の光”である。朝日の強い光を浴びてから14～16時間後にメラトニン分泌が多くなり眠気に誘われる。

●育児と睡眠の関連性。

生後6ヶ月くらいの赤ちゃんにおいては夢を見る「レム睡眠」に脳が成長する。
運動技能や語学の習得などは学習後の十分な睡眠により脳に定着させる事が出来る。

●日常生活を充実させる睡眠知識

体内時計による眠気はメラトニンという眠気を誘発するホルモンによりコントロールされている。そのメラトニンの原料はトリプトファンというアミノ酸であり、食事により摂取する。朝食にトリプトファンを多く含む食品、納豆などの大豆加工品・乳製品・ナッツ類・魚・肉・鶏卵・バナナ等を摂取する事で、快適な睡眠を生み出す事ができる。

●イビキや不眠の裏側に潜む病気の可能性。

イビキが特徴的な睡眠時無呼吸症候群や、不眠によるうつや高血圧など、様々な睡眠関連の病気についての概要をご紹介頂いた。

●良い眠りは3つの習慣

- ①早起きをすると、早寝ができる
- ②朝、昼にしっかり食べて、夜少なめ
- ③夜は暗くして眠る

また、講演終了後の睡眠相談コーナーでは、最適な睡眠時間について・赤ちゃんのイビキや睡眠時間など積極的な質問が飛び交い、睡眠の重要性をより身近に感じていただく事が出来ました。

最後に宮崎先生は「非常に簡単な知識だけでもよい睡眠をとる事が出来る。今日からでも実践してよりよい睡眠をとり、さらには今日得た睡眠の知識を是非とも広めて欲しい！」と語っていました。

備考

宮崎先生から睡眠の方法や、健康との関わりについて沢山のアドバイスを教わった。