

早いもので今年もあと2か月となりました。ここ数日は小春日和の穏やかな日。外では子供たちの元気な声が聞こえています。私も休日は洗濯三昧。こういった何気ない平和な日々が大切ですね。



今年の冬はどうなる？

コロナが世界的に広がった2020年2月以降、インフルエンザの子をみることはありませんでしたが、今年は全国各地でちらほらインフルエンザの報告が始めました。守谷近隣の市でもインフルエンザA型感染者が若干名出てきています。まだ散発的で流行の波には至っていませんが…。

日本とは季節が逆の南半球のオーストラリアでは、今年5月～6月にかけてインフルエンザが2シーズンぶりに流行しました。コロナ対策の緩和、海外からの入国制限撤廃等、人々の交流が盛んになったことから、国内でも今シーズンはインフルエンザが流行する可能性が高いかと思われます。コロナも無くならず、今後何回か流行の波を繰り返しながら“風邪”のウイルスの1つとして定着するのでしょうか。

今年の冬はコロナ、インフルエンザ同時流行の恐れが懸念されていますが、いつどの程度の規模で流行するかは予測不能で、始まってみないとわかりません。過度に恐れず日常生活を楽しみながらも、流行の兆しが見え始めたら、密を避け、寒いけれどこまめな換気を心がけてください。

子どもの睡眠

お子さんは毎日何時間位寝ていますか？子どもに理想的な睡眠時間は、1-2歳：11～14時間、3～5歳：10～13時間、6～13歳：9～11時間、14～17歳：8～10時間とされています。忙しい現代社会、デジタルデバイスの普及により、おそらく多くのお子さんがこんなには寝ていないことでしょう。

入眠すると間もなく深いノンレム睡眠が現れ、時間と共に浅い睡眠となりレム睡眠が訪れます。70～120分間隔でノンレム→レム睡眠のサイクルが一晚に4～5回繰り返されます。

レム睡眠：身体は眠っている状態で脳だけが機能している状態です。脳の中で記憶や感情などの情報を整理し、脳に情報を定着させたり、いらぬ情報を消去したりしています。乳幼児は大人に比べてレム睡眠が多く、大脳を構築する役割があると考えられています。

ノンレム睡眠：脳も身体も休んでいる状態で、深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが活発に分泌されます。成長ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、脳内の神経ネットワーク形成や細胞の修復・育成、筋肉や骨形成、脂肪の分解、免疫力の向上といった健康維持をするための大切な役割を担っています。

このように睡眠は、子どもの心身の発達において非常に大切なものです。睡眠時間が短縮すると、日中の眠気、集中力・記憶力の低下、抑うつやイライラ、頭痛・肩こりなど様々な症状が出てきます。朝起きられず、登校が難しくなる場合もあります。

私たちは朝目覚めて明るい光を浴びてから14時間後から徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。朝起きが遅くなると、ますます夜眠気が訪れる時間が遅くなるという悪循環に陥ってしまいます。睡眠習慣が不規則になってきた場合、まずは1週間頑張って「早起き」させ、朝太陽の光を浴びるようにしましょう。

一方、生活習慣の問題だけではなく、扁桃腺やアデノイド肥大に伴う閉塞性睡眠時無呼吸症候群や発達障害に伴う睡眠障害等もあります。これらは必要に応じて手術や薬物療法をすることにより、よりよい睡眠につながりますので、医療機関受診をお勧めします。

これから受験シーズンを迎え、夜遅くまで塾や家で勉強しているお子さんも多いことでしょう。でも記憶の定着には睡眠が必要。十分な睡眠時間を確保してくださいね。また、パソコンやスマホから出るブルーライトは、脳内で睡眠を促す「メラトニン」というホルモンの分泌を抑制してしまいます。大人も含めて、寝る前はできるだけブルーライトを浴びないようにしましょう。

感染症流行状況

夏以降、RSウイルス感染症が大流行していましたが、10月下旬から減少傾向です。コロナウイルスは多くありませんが、当院でも週に数人程度出ている状況が続き、10月末からやや増加の気配が…。

今月の一冊

「パンどろぼう おにぎりぼうやのたびだち」

作：柴田ケイコ

おにぎり屋を営む“おにぎりぼうや”は、毎日おにぎりばかりの食卓にうんざり。家を飛び出したその先で旅人のおじさんから見知らぬ食べものをすすめられ、「う…うまい」その食べ物とは？

パンどろぼうが、パンどろぼうになる前の昔のお話です。(T.K.)



今月の予定&お知らせ

11月10日(木) 黒内小就学前健診

17日(木) 常総市乳児健診

★コロナ及びインフルエンザワクチン接種のため

(月)(火)(水)(金) 17:00 受付終了

11月19日(土) 11:30 受付終了